

## **МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОНАННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

Самостійна робота виконується у вигляді контрольної роботи. Перед написанням контрольної роботи, перш за все, необхідно ознайомитися з джерелами літератури, яка наведена в навчальній програмі, а також підручниками, що відповідають темі роботи, потім прочитати один раз основні джерела з теми і приступати до написання контрольної роботи. Зміст питань контрольної роботи повинен бути переписаний. Контрольна робота складається з викладення теоретичного і практичного матеріалу та одного практичного питання, яке виконується у вигляді планування учбової роботи, плану роботи, складання відомостей хронометражу або протоколу фізіологічної кривої уроку і т.д.. Наприкінці роботи необхідно навести список використаної літератури та матеріалів Інтернету. Під час виконання роботи необхідно використовувати джерела, наведені в цій навчальній програмі і рекомендовані на лекціях, а також підручники, що відповідають темі роботи.

Структура контрольної роботи:

- 1) титульний лист - вказується назва дисципліни, прізвище, ім'я, по-батькові, назва факультету та спеціальності;
- 2) план - зміст питань контрольної роботи;
- 3) вступ - з короткою анотацією виконаної роботи;
- 4) аналіз питань контрольної роботи;
- 5) висновки - по кожному з теоретичних питань;
- 6) бібліографія - перелік літератури, яка використовувалась для написання контрольної роботи.

Контрольна робота оформляється в окремому зошиті чи на листах чистого паперу формату А4 з полями 3-4 см для заміток рецензента. Наприкінці роботи необхідно вказати дату виконання і поставити підпис.

Результати самостійної роботи доповідаються на семінарському занятті у вигляді доповіді або здаються для перевірки викладачу. Після перевірки викладачем контрольної роботи і одержання позитивної оцінки студента допускають до заліку з дисципліни.

## **ЗАВДАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

### **ЗАВДАННЯ №1**

**Тема: Навчання руховим діям.**

*Мета роботи:* 1. Закріплення теоретичних знань про структуру рухових дій і характеристика техніки фізичних вправ.

2. Формування практичних умінь з розробки моделі рухових дій.

*Завдання роботи:* Розробити модель тієї рухової дії, яка вивчається.

*Методика роботи.* Кожному студентові у залежності від його спортивної спеціалізації визначається завдання навчання окремій руховій дії. Наприклад, навчити підйому переворотом з вису". Самостійна робота зі складання моделі рухової дії передбачає аналіз техніки фізичної вправи, яка вивчається, і розробку програмних вимог у зв'язку з особливостями фізичного розвитку і рухової підготовленості припустимого контингенту, який займається цим. Короткий опис моделі рухової дії повинен включати: - техніку фізичної вправи, яку заплановано вивчити, з виділенням і характеристикою складових фаз руху; - кількісні показники, яких повинні досягти ті, що займаються, у процесі навчання; - умови практичного застосування тієї фізичної вправи, яка вивчається. Попереднє вивчення техніки фізичної вправи (основи техніки, загальні деталі, характеристика техніки) дозволить студенту точно визначити послідовність навчання, конкретизувати окремі завдання на всіх етапах навчання. Кількісні показники (в сантиметрах, секундах, кілометрах, очках і т.д.) дозволяє визначити час роботи з удосконаленням рухової дії при підвищених фізичних і вольових зусиллях, а також намітити ефективні засоби і методи розвитку у майбутньому необхідних рухових і вольових якостей. Визначення умов

практичного застосування фізичної вправи (у стандартних, варіативних, ускладнених умовах, у поєднанні з іншими руховими діями і т.д.) полегшить конкретизацію завдань по закріпленню і вдосконаленню техніки її виховання. Таким чином, формування окремих завдань на певних етапах повинно дати відповідь на запитання: „Що вивчається у руховій дії і в яких умовах ця дія удосконалюється в даний момент?"

Самостійна робота повинна включати наступні дані:

1. Склад тих, хто займається (стать, вік, підготовленість).
2. Загальне завдання навчання.
3. Модель рухової дії.
4. Список використаної літератури.

З р а з о к Тема: Навчання руховій дії.

Завдання: Розробка моделі рухової дії.

1. Склад тих, хто займається: хлопчики 15 років.
2. Загальне завдання навчання: навчити підйому переворотом з вису".
3. Модель рухової дії:

А) Техніка. Із вису хватом зверху, підтягуючись і згинаючись у тазостегнових суглобах, махом вперед, доторкнутися до снаряда стегнами. Потім, розгинаючи і випрямляючи руки, перевернутися і вийти в упор на прямі руки, не опускаючи ніг під перекладину; утримувати упор протягом 2 секунд.

Б) Кількісні вимоги. Не менше двох підйомів переворотом підряд.

В) Умови застосування. Змагання на першість школи.

Використана література:

Юний гімнаст / Под ред. А.Б. Шияна. - М.: Физкультура и спорт, 1973.

*Форма контролю.* Самостійна робота оформляється у вигляді письмової роботи, на основі якої буде розроблятися програма навчання руховій дії. Викладач разом зі студентом перевіряє роботу і усуває помилки.

**Тема: Навчання руховим діям.**

*Мета роботи:*

1. Закріплення теоретичних знань про структуру процесу навчання руховим діям і закономірностям формування рухових умінь і навиків.
2. Формування практичних умінь складати програму навчання руховим діям.

*Завдання роботи.* Навчити розробляти програму навчання руховій дії.

*Методика роботи.* Самостійна робота зі складання програми навчання рухової дії будується на основі попередньої роботи, яка пов'язана з описом моделей рухової дії. Відповідно до загального завдання навчання і на основі створеної моделі рухової дії студенти розробляють програму навчання, що передбачає постановку окремих завдань, розробку основних засобів і методів навчання: 1 етап - ознайомлення; 2 етап - початкове навчання; 3 етап - закріплення; 4 етап - удосконалення. Програма навчання руховій дії складається за формою.

### ЗАВДАННЯ №3

**Тема: Розвиток сили у дітей різного шкільного віку.**

*Мета роботи:*

1. Закріплення теоретичних знань про особливості методики виховання силових здібностей у дітей, зумовлених закономірностями вікового розвитку.
2. формування конструктивних умінь, пов'язаних з вибором фізичних вправ для розвитку сили.

*Завдання роботи.* Розробити комплекс фізичних вправ для розвитку сили у дітей різного шкільного віку.

*Завдання для самостійної роботи (за вибором).*

1. Розробити комплекс вправ для розвитку сили у дітей молодшого шкільного віку.
2. Розробити комплекс вправ для розвитку сили у дітей середнього шкільного віку.

3. Розробити комплекс вправ для розвитку сили у дітей старшого шкільного віку.

4. Розробити вправи для комплексного розвитку сили за методом колового тренування.

5. Розробити естафету з використанням вправ для комплексного розвитку сили.

6. Розробити рухливу гру з використанням вправ для розвитку сили.

*Методика роботи.* З урахуванням вікової динаміки розвитку сили у дітей молодшого, середнього, старшого віку розробити комплекс спеціальних вправ з вибіркоvim впливом на розвиток сили різних м'язових груп. Для розвитку сили підбираються вправи без предмету, з обмеженою власною вагою, з гантелями, штангою, гирями, набивними м'ячами різної ваги, гімнастичними лавочками, з обпираннями партнера. Слід звернути увагу на послідовність у виконанні вправи, кількість повторів, величину обтяження, умови виконання. Комплекси розробляються за певною формою у вигляді навчальних карточок. Форма контролю. Самостійна робота з даної теми оформляється у вигляді навчальних карточок, які перевіряються викладачем і використовуються у майбутньому студентами під час проходження педагогічної практики в школі.

#### *Література.*

1. Алексеев А.Н., Ферулев Н.И. Упражнения с набивными мячами // Физкультура в школе. - 1988. - №5.

2. Вайзер С.Р. Принцип подбора упражнений для развития силы // Физкультура в школе. - 1987. - №2.

3. Дешле С.А. Средства для развития силовых способностей // Физкультура в школе. - 1982. - №5.

4. Яружный Н.В., Шведов К.Г. Ритмическая гимнастика с атлетической направленностью // Физкультура в школе. - 1986. - №12.

5. Кузьмин В.А. Для развития силы у юношей // Физкультура в школе. - 1987.-№4

## ЗАВДАННЯ №4

Тема: **Розвиток швидкості у дітей різного шкільного віку.**

*Мета роботи:*

1. Закріплення теоретичних знань про особливості виховання швидкісних здібностей у дітей, які зумовлені закономірностями вікового розвитку організму.
2. Формування конструктивних умінь, які пов'язані з вибором спеціальних вправ на розвиток швидкості.

*Завдання роботи.* Розробити комплекс фізичних вправ для розвитку швидкості у дітей різного шкільного віку.

*Завдання для самостійної роботи (за вибором).*

1. Розробити комплекс вправ для розвитку швидкості у дітей молодшого віку.
2. Розробити комплекс вправ для розвитку швидкості у дітей середнього віку.
3. Розробити комплекс вправ для розвитку швидкості у дітей старшого віку.
4. Розробити вправи для комплексного розвитку швидкості за методом колового тренування.
5. Розробити естафету з використанням вправ для комплексного розвитку швидкості.
6. Розробити рухливу гру з використанням вправ для розвитку швидкості.

*Методика роботи.* При складанні комплексу спеціальних вправ для розвитку швидкості слід враховувати, по-перше, різні форми впливу швидкості у вигляді частоти рухів, часу рухової реакції (простої і складної) і швидкості одиничного руху, між якими не існує взаємозв'язку, що передбачає роботу з розвитку всіх форм швидкості. По-друге, у різні вікові періоди швидкість розвивається нерівномірно і неодночасно, відповідно, існують сприятливі і несприятливі періоди в розвитку цього рухового

показника. По-третє, розвиток швидкості у дітей передбачає підбір різноманітних вправ. Форма контролю. Самостійна робота оформлюється у вигляді навчальних карток, котрі перевіряються викладачем і обговорюються на семінарському занятті з даної теми.

Завдання для самостійної роботи оформлюється у вигляді навчальних карток, студенти будуть використовувати їх у подальшій педагогічній практиці в школі. Навчальна картка передбачає визначення характеру вправ, методику їх виконання, кількість повторень і умов виконання.

### *Література*

1. Васильков Г.А. Эстафеты на уроках // Физкультура в школе. - 1985. - №3 - с. 23.
2. Васильков Г.А. Игровые эстафеты: виды, подбор, организация // Физкультура в школе. - 1985. - №6 - с. 37.
3. Дешле С.А. Развитие быстроты у младших школьников // Физкультура в школе. - 1981.-№4-с. 21.
4. Кузнецов Б.С. Для развития быстроты реакции // Физкультура в школе. - 1981.-№8-с. 50.
5. Мануйлов С.И. Развитие быстроты движений на уроках физкультуры // Физкультура в школе. - 1984. - №1 - с. 29.
6. Ратушная Л.И. Для комплексного развития двигательных качеств у юношей старших классов // Физкультура в школе. - 1985. - №12 - с. 32.

### **ЗАВДАННЯ №5**

**Тема: Розвиток гнучкості у дітей шкільного віку**

*Мета роботи.*

1. Закріплення теоретичних знань про особливості розвитку гнучкості у школярів.
2. Формування конструктивних умінь для цілеспрямованого розвитку гнучкості.

*Завдання роботи.* Розробити комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості у школярів.

*Завдання для самостійної роботи.*

1. Розробити комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку гнучкості.
2. Розробити спеціальні вправи для комплексного розвитку гнучкості.

За методом колового тренування.

3. Розробити естафету з використанням рухів для розвитку гнучкості.
4. Розробити рухові ігри з використанням вправ для розвитку гнучкості.

*Методика роботи.* При розробці комплексів вправ для цілеспрямованого розвитку гнучкості необхідно звертати увагу на вікові особливості школярів. Відомо, що найсприятливішим періодом у розвитку цього рухового показника є молодший шкільний вік у зв'язку з великою еластичністю м'язів і рухливістю у суглобах. Слід розрізняти різні види гнучкості: активну і пасивну. Таким чином у комплексах, які розробляються, мають входити різні вправи у такому співвідношенні: 1) 40% - вправи для розвитку активної гнучкості; 2) 40% - вправи для розвитку пасивної гнучкості; 3) 40% - вправи статичного характеру. Особливу увагу слід приділяти визначенню оптимальної кількості повторів при виконанні вправ на гнучкість, умов виконання, характеру і змісту вправ. Комплекс вправ для розвитку гнучкості фіксується в навчальній картці. Форма контролю. Самостійна робота оформлюється у вигляді навчальних карточок, корі перевіряються викладачем і обговорюються на семінарському занятті з даної теми.

*Література.*

1. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск, 1980.
2. Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. - М., 1986.



3. Семеев Б.В. Спортсменам о воспитании. М.: ФиС, 1970. 4. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физкультуры. Минск, народная асвета, 1980.

## ЗАВДАННЯ №6

Тема: **Розвиток спритності у дітей різного віку.**

*Мета роботи.*

1. Закріплення теоретичних знань про особливості розвитку спритності у школярів.

2. Формування конструктивних умінь з цілеспрямованого розвитку спритності.

*Завдання роботи.* Розробити комплекс фізичних вправ для розвитку спритності у школярів.

*Завдання для самостійної роботи.*

1. Розробити комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку.

2. Розробити комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку спритності у дітей середнього шкільного віку.

3. Розробити комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку спритності у дітей старшого шкільного віку.

4. Розробити комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку спритності за методом колового тренування.

5. Розробити естафети з використанням вправ для розвитку спритності.

6. розробити рухливі ігри з використанням вправ для розвитку спритності.

*Методика роботи.* Комплекс вправ для розвитку спритності має включати 10-12 різних вправ, котрі спрямовані на розвиток таких видів виявлення спритності, як координація і точність рухів, швидкість реакції у змінених умовах. При виборі вправ необхідно враховувати вікові особливості функціонального розвитку школярів, від яких залежить характер і зміст

вправ, умови їх виконання, кількість повторів, чергування навантаження з відпочинком. Форма контролю. Самостійна робота оформлюється у вигляді навчальних карток, котрі перевіряються викладачем обговорюються на семінарському занятті з даної теми.

### *Література*

1. Дешле С.А., Чернов В.В. Развитие ловкости у младших школьников // Физкультура в школе. - 1982. - №8.
2. Копылов Ю.А. Развивать координацию работу рук // Физкультура в школе. - 1987.-№10.
3. Лях В.И. Развитие и совершенствование координационных способностей школьников // Физкультура в школе. - 1986. - №12.
4. Лях В.И. Развитие координационных способностей школьников // Физкультура в школе. - 1987. - №6; 1988. - №3.
5. Ярмолюк В.А. Совершенствование координационных движений у девочек-подростков // Физкультура в школе. - 1986. - №5.

### **ЗАВДАННЯ №7**

**Тема: Розвиток витривалості у дітей різного шкільного віку.**

#### *Мета роботи.*

1. Закріплення теоретичних знань про особливості розвитку витривалості у школярів різного віку.
2. Формування конструктивних умінь з цілеспрямованого розвитку витривалості.

*Завдання роботи.* Розробити комплекс фізичних вправ для розвитку витривалості у школярів.

#### *Завдання для самостійної роботи.*

1. Розробити комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку витривалості у дітей молодшого шкільного віку.
2. Розробити комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку витривалості у дітей середнього шкільного віку.

3. Розробити комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку витривалості у дітей старшого шкільного віку.

4. Розробити комплекс вправ для цілеспрямованого розвитку витривалості у дітей за методом колового тренування.

6. Розробити рухливі ігри з використанням вправ для розвитку витривалості.

*Методика роботи.* Розробляючи вправи для розвитку витривалості, слід враховувати (мати на увазі), що існують різні види витривалості: загальна і спеціальна. До спеціальних видів витривалості належать: швидкісна, силова, координаційна, аеробна. У різні вікові періоди витривалість дитячого організму розвивається нерівномірно і неодноразово. Це слід враховувати при підбиранні вправ. Комплекс має включати 10-12 вправ, при виконанні яких змінюються: - тривалість виконання вправи; - інтенсивність виконання вправи; - чергування навантаження з відпочинком; - характер відпочинку. Таким чином, при описанні вправ слід вказати методичні особливості їх виконання. Зразок оформлення комплексу вправ подається у самостійних роботах №4-5. Форма контролю. Самостійна робота оформлюється у вигляді навчальних карток, котрі перевіряються викладачем і обговорюються на семінарському занятті з даної теми.

### *Література*

1. Баранцев С.А. Развитие выносливости у учащихся младших классов // Физкультура в школе. - 1982. - №10 - с. 22.

2. Максютя С.Т., Бутуев П.Н. Развитие выносливости на уроках в 5-8 классах // Физкультура в школе. - 1988. - №5 - с. 13.

3. Матвеев А.П. Комплексное развитие быстроты и выносливости у учащихся 1-3 классов // Физкультура в школе. - 1979. - №6 - с. 21.

4. Радзивилов В.В. Для развития выносливости // Физкультура в школе. -1980.- №7-с. 15.

## ЗАВДАННЯ №9

Тема: **Завдання фізичного виховання школярів.**

*Мета роботи.*

1. Закріплення теоретичних знань про зміст освітніх, виховних і оздоровчих завдань і особливості їх реалізації в різні вікові періоди.

2. Формування пізнавального уміння самостійної роботи з книгою.

*Завдання роботи.* Скласти розгорнутий план відповіді до семінарського заняття з даної теми.

*Завдання для самостійної роботи.*

1. Характеристика освітніх завдань і особливості їх реалізації в молодшому шкільному віці.

2. Характеристика освітніх завдань і особливості їх реалізації в середньому шкільному віці.

3. Характеристика освітніх завдань і особливості їх реалізації в старшому шкільному віці.

4. Основний зміст виховних завдань і особливості їх реалізації в молодшому шкільному віці.

5. Основний зміст виховних завдань і особливості їх реалізації в середньому шкільному віці.

6. Основний зміст виховних завдань і особливості їх реалізації в старшому шкільному віці.

7. Оздоровчі завдання і особливості їх реалізації в процесі фізичного виховання молодших школярів.

8. Оздоровчі завдання і особливості їх реалізації в процесі фізичного виховання середніх школярів.

9. Оздоровчі завдання і особливості їх реалізації в процесі фізичного виховання старшокласників.

*Методика роботи.* Розробка розгорнутого плану відповіді на основне вивчення відповідної літератури є одним із етапів формування узагальненого уміння самостійно працювати з книгою. Запропоновані студентам завдання

для самостійної роботи з підручником сприяє розвитку розумових операцій (аналіз, синтез, порівняння зіставлення), що значно сприяє закріпленню і поглибленню знань з даної теми. Робота з книгою вимагає від студента не тільки механічного прочитання, а й уміння виділити основне, сукупність окремих фактів і понять, бачити причиново наслідкові зв'язки між ними і загальні закономірності, визначати найбільш сприятливі умови і кількісні характеристики, давати рекомендації про практичне застосування. Як приклад пропонують різні плани узагальненого характеру, які можуть конкретизуватися і деталізуватися до окремих тем самостійної роботи.

Наприклад, якщо треба охарактеризувати окреме явище в області фізичного виховання, рекомендується розкрити: 1) зовнішні ознаки явища; 2) умови, в яких протікає (відбувається) явище; 3) сутність явища, дати його характеристику; 4) визначення поняття; 5) зв'язок даного явища з іншими; 6) практичне застосування явища; 7) способи попередження шкідливої дії явища. При виконанні завдань з окремих питань теорії фізичного виховання слід охарактеризувати: 1) факти, які послужили основою для розробки теорії; 2) основні поняття теорії; 3) основні принципи теорії; 4) круг явищ, які пояснюються даною теорією; 5) наслідки, які витікають з теорії.

Таким чином, уміння розробляти узагальнені плани пришвидшує процес навчання, розвиває творчі здібності студентів, запобігає механічному заучуванню, що позитивно впливає на якість знань, які стають глибшими і усвідомленими. Така переробка інформації суттєво впливає на зміст і структуру відповідей, які стають чіткими і короткими за формою, глибокими за змістом.

*Форма контролю.* Результати самостійної роботи у вигляді плану узагальненого характеру подаються на семінарське заняття і служать основою для відповіді студента з даної теми.

#### *Література.*

1. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие / Под ред. В.А. Ашмарина. - М.: 1979, 1990.

2. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: 1976.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991.

## ЗАВДАННЯ №10

Тема: **Шкільні програми з фізичної культури.**

*Мета роботи.*

1. Закріплення теоретичних знань про структуру, зміст і спрямування шкільних програм з фізичної культури.

2. формування узагальнених умінь порівнювати, аналізувати, зіставляти, оцінювати, аналізувати різноманітні явища, факти, процеси в галузі фізичного виховання.

*Завдання роботи.*

1. Порівняльний аналіз програми з фізичної культури.

2. Рецензування комплексної програми фізичного виховання учнів 1-11 класів загальноосвітньої школи.

*Методика роботи.* Для виконання даної роботи студентам пропонується порівнювати різні програми з фізичного виховання (наприклад: 1978, 1982, 1985, 1991, 1993, 2003). Як показує практика, багато студентів не вміють порівнювати, безсистемно перераховуючи лише окремі характеристики, явища. У зв'язку з цим, необхідно освоїти технологію порівняння, яка здійснюється за загальними, найбільш характерними ознаками і пропонує: 1) характеристику структурних ознак; 2) характеристику нормативних ознак; 3) визначення ступеня їх важливості; 4) порівняння кожної ознаки, визначаючи їх відмінності і подібності<sup>4</sup> 5) узагальнення, висновки, рекомендації. Потім, на основі порівняльного аналізу різних програм з фізичної культури розробляється рецензія на комплексну програму фізичного виховання учнів 1-11 класів

загальноосвітньої школи (за зразком). Схема для зразку Рецензія на (назва рецензованої роботи) виконану (прізвище автора або авторського колективу)

1. Значення даної роботи для вирішення завдань з фізичного виховання школярів.
2. Характеристика мети і завдань роботи.
3. Загальна характеристика структури.
4. Короткий зміст роботи.
5. Перевага даної роботи у порівнянні з іншими.
6. Ннедоліки роботи.
7. Обґрунтування висновків, їх аргументація.
8. Рекомендації для практичного застосування.

#### *Література*

1. Програма з фізичної культури (1985, 1991, 1993, 1994 р.р.).
2. Комплексна програма фізичного виховання учнів 1-11 класів загальноосвітньої школи (1994 р.).

### ЗАВДАННЯ №11

Тема: **Шкільний урок фізичного виховання.**

#### *Мета роботи.*

1. Закріплення теоретичних знань про вимоги, які висуваються до сучасного уроку відповідно партійних документів про реформи школи і перебудову освіти у країні.

*Завдання роботи.* Визначити основні вимоги до сучасного уроку фізичної культури (у вигляді тез).

*Методика роботи.* Для того, щоб визначити основні вимоги до сучасного уроку фізичної культури студенти повинні детально вивчити документи з питань подальшого удосконалення народної освіти:

1. Комплексна програма фізичного виховання учнів 1-11 класів загальноосвітньої школи (авт. Т.Ю. Круцевич).
2. Бабинський Б.К. Вимоги до сучасного уроку // Фізкультура в школі. - 1980. - №8.-с. 7.

*Форма контролю.* Результати самостійної роботи оформлюються у вигляді тез, з котрими студенти будуть виступати на семінарі-диспуті з даної теми.

## ЗАВДАННЯ №12

Тема: **Щільність уроку фізичного виховання.**

*Мета роботи.*

1. Закріплення теоретичних знань про загальну і моторну щільність уроку фізичної культури.
2. Формування практичних умінь, спрямованих на оволодіння методикою хронометрування уроку, побудови графіків.

*Завдання роботи.*

1. Визначити загальну і моторну щільність уроку з фізичної культури.
2. Побудувати графік хронометражу уроку.

*Методика роботи.* Методом хронометрування студенти визначають витрати часу уроку (45 хв.) на різні види діяльності (пояснювання, слухання, показування, спостереження, робота, очікування, простій, допоміжна робота). Всі дані записуються в протокол хронометрування уроку, визначаються підсумовані затрати часу на різні види діяльності (рухову діяльність, простій, педагогічне виправдання витрат). Потім визначаються загальна і моторна щільність уроку: Час витрачений на педагогічно виправдану діяльність. Загальна протяжність уроку. За відсутності простоїв ЗЩУ становить 100%. Загальна протяжність уроку. Моторна щільність уроку не повинна перевищувати 60-65 %. На основі отриманого цифрового матеріалу складається протокол хронометрування за запропонованою схемою (схема 1). Форма контролю. Результати самостійної роботи оформлюються у вигляді графіка, аналіз якого здійснюється на семінарському занятті (схема 2).

*Література.*

1. Коняхин М.В. Определяя плотность урока // Физкультура в школе. - 2007.-№8.-с. 28.
2. Шитикова Г.Ф. Определение плотности урока // Физкультура в школе. - 2002.-№5.-с. 11.



## ЗАВДАННЯ №13

Тема: **Динаміка фізичного навантаження на уроці фізичної культури.**

*Мета роботи.*

1. Закріплення теоретичних знань про способи контролю і дозування величини фізичного навантаження на уроці фізкультури.
2. Формування практичних умінь, спрямованих на оволодіння методикою визначення величини фізичного навантаження на уроці.

*Завдання роботи.*

1. Визначити величину фізичного навантаження на уроці фізичної культури.
2. Побудувати графік пульсонаметрії.
3. Зробити аналіз динаміки фізичного навантаження.

*Методика роботи.* Величина навантаження уроку визначається за частотою серцевих скорочень (ЧСС), про яку свідчить пульс. Пульс визначається за 10 сек, а потім перераховується за 1 хв; результати вимірювання до початку уроку, під час уроку, після кожної зміни виду діяльності учнів і в кінці уроку заносяться в протокол пульсометрії з одночасною реєстрацією часу уроку, коли проводилось вимірювання. На основі отриманих результатів будується графік пульсометрії уроку. В кінці роботи проводиться аналіз динаміки фізичного навантаження. Оптимальна величина навантаження відповідає частоті пульсу 160-170 уд/хв. Протягом уроку динаміка навантаження носить хвилеподібний характер, збільшуючись в основній частині уроку і знижуючись до вихідного рівня заключній частині уроку. Письмовий аналіз даних змін пульсу.

*Форма контролю.* Результати самостійної роботи оформляються у вигляді графіка і аналізує динаміки фізичного навантаження на уроці фізичної культури.

### *Література*

1. Богданов Г.П. Дифференцирование нагрузки на уроках // Физкультура в школе. - 2001. - №11. - с. 32.
2. Сонькин В.Д. Физиологическая оценка нагрузки при развитии физических качеств школьников // Физкультура в школе. - 2006. - №2. с. 35.

### **ЗАВДАННЯ №14**

**Тема: Аналіз уроку з фізичного виховання.**

*Мета роботи:*

1. Закріплення теоретичних знань про шляхи оптимізації уроку з фізичної культури.
2. Формування вмінь здійснювати педагогічне спостереження на уроках фізичної культури.

*Завдання роботи:*

1. Провести педагогічне спостереження уроку фізичної культури.
2. Описати педагогічний аналіз окремих частин уроку фізичної культури.

*Методика уроку.* До початку уроку студенти отримують конкретні завдання, спрямовані на здійснення педагогічних спостережень і аналіз підготовчої, основної і заключної частин уроку. Педагогічне спостереження представляє собою метод пізнання дійсності на основі безпосереднього сприйняття. Спостереження будується по заздалегідь розробленому плану, ведеться систематично на протязі всього уроку (або його частини) і вирішує строго визначені задачі. Успіх спостережень залежить не тільки від уміння аналізувати і узагальнювати матеріал спостережень, але і від чіткої фіксації спостереження. Тому слід заздалегідь підготувати протоколи для проведення спостереження.

*План педагогічного спостереження.* 1. Постановка конкретної цілі і задач. 2. Вибір об'єкту спостереження. 3. Практичне створення необхідних умов. 4. Планування спостереження (за схемою). 5. Вибір способу фіксування

інформації, що отримується. 6. Аналіз результатів спостереження. 7. Висновки, практичні рекомендації. Аналіз уроку здійснюється відповідно до розробленої схеми, що включає наступні відомості, які необхідно відобразити в протоколі спостереження.

Приблизна схема педагогічного аналізу уроку фізичної культури 1. Загальні відомості Прізвище ведучого урок прізвище аналізуючого урок дата клас школа Місце проведення уроку уроку. Початок уроку за розкладом фактичний. Кількість учнів за списком тих, що займаються. Звільнених відсутніх. Розділ навчальної програми тип уроку. Задачі уроку

2. ПІДГОТОВКА ДО УРОКУ 1. Конспект уроку. Зовнішнє оформлення, відповідність прийнятій нормі, чіткість виділення граф, окремих частин уроку, видів навчального матеріалу, конкретних вправ, формування завдань трьох груп (освітніх виховних, оздоровчих), вказання місця проведення уроку, часу за розкладом, перерахування необхідного інвентарю і обладнання. 2. Формування завдань. Відповідність робочого плану, чіткість, дидактична спрямованість, стислість, конкретність, доступність, відповідність етапів навчання. 3. Зміст. Зв'язок з попередніми уроками, взаємозв'язок змісту програми з віковими можливостями учнів і умовами занять. Раціональне дозування, розподіл часу на частини уроку, види діяльності учнів. 4. Дидактична цінність організаційних і методичних прийомів.

3. ЗМІСТ, ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА УРОКУ 1. Підготовча частина уроку. Початкова побудова, своєчасність, правильність і чіткість дій чергового і учнів, раціональність і оперативність дій учителя. Постановка завдань. Відповідність змісту і форм викладу до пізнавальних можливостей учнів, вплив на активацію їх уваги і прояв інтересу до очікуючої діяльності. Відповідність змісту, організації і методики конкретних завдань даної частини уроку і рівня підготовки тих, хто займається. Взаємозв'язок освітньої і розвиваючої спрямованості вправ із завданнями і змістом основної частини уроку. Раціональність використання навчального часу і відповідність його

розподілу до запланованого. 2. Основна частина уроку. Організаційне забезпечення: доцільність вибраних способів підготовки і прибирання місць для занять; роздача і збір інвентарю; розташування місць занять і спорядження; груп тих, хто займається, відповідність способів організації діяльності учнів до їх вікових особливостей, виду навчального матеріалу, конкретних педагогічних завдань. Зміст навчального матеріалу. Відповідність до вимог програми, рівня підготовленості і вікових особливостей тих, хто займається, і до завдань уроку. Методика навчання. доцільність вибраних методів і прийомів, підсумкових і підготовчих вправ; відповідність до їх віку і підготовки учнів, і до завдань навчання. Активації навчально-пізнавальної діяльності учнів; використання меж предметних зв'язків, елементів диференційного і проблемного навчання, самостійної роботи, забезпечення педагогічного контролю, страхування і допомоги. Раціональність і відповідність використання навчального часу до запланованого. 3. Заключна частина уроку. Відповідність змісту, методам організації діяльності учнів, ти пічним завданням даної частини уроку, характеру функціонального навантаження основної частини і змісту, що заплановані у конспекті. Вплив використовуваних при підведенні підсумків уроку змісту і методів на свідомість учнів, результати власної діяльності. Вчасне й організоване закінчення уроку.

4. ЗАГАЛЬНА ОЦІНКА ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ Зовнішній вигляд і поведінка, уміння вибрати місце, володіння собою і класом, відповідність манер спілкування з учнями до вимог педагогічного такту. Культура мовлення, володіння командною мовою, спеціальною термінологією. Рівень вимогливості, наполегливості, уміння підтримувати дисципліну й інтерес учнів до уроку. Забезпечення санітарно-гігієнічних умов і оздоровчої спрямованості уроку; постава, ритм дихання, запобігання травматизму. Уміння забезпечити належну динаміку уроку, фізіологічне навантаження, взаємозв'язок частин уроку, раціональне планування і використання навчального часу уроку.

5. **ВИСНОВКИ І ПРОПОЗИЦІЇ** Рівень (ступінь) розв'язання оздоровчих, освітніх і виховних завдань уроку. Позитивні сторони уроку, помилки і недоліки в роботі учителя; причини недоліків і можливі шляхи їх усунення. Оцінки уроку і практичні рекомендації. Форма контролю. Самостійна робота у вигляді педагогічного аналізу уроку фізкультури (або його частин).

*Література.*

1. Лебедев И.А. Анализ и оценка урока студента практиканта // Физкультура в школе. - 2005. - №9. - с. 31.
2. Степанов Т.Н. Для улучшения анализа урока физкультуры // Физкультура в школе. - 2000. - №6. - с. 18.
3. Шитикова Г.Ф. Педагогические наблюдения и анализ урока // Физкультура в школе. - 2002. - №1. - с. 13.

**ЗАВДАННЯ №15**

**Тема: Фізичне виховання школярів із ослабленим здоров'ям.**

*Мета роботи.*

1. Закріплення теоретичних знань про особливості організації і методики занять фізичними вправами школярів підготовчої і спеціальної медичної групи.
2. Формування практичних умінь роботи з матеріалами періодичного друку.

*Завдання роботи.* Скласти огляд статей в журналі „Фізична культура в школі" з даної теми. Методика роботи. Виконання роботи з даної теми вимагає відповідного часу для збору потрібних матеріалів. Тому необхідно своєчасно визначити студентам завдання для самостійної роботи. Вони можуть бути запропоновані як індивідуально, так і групі учнів (зазвичай 2-3 чол.). слід звернути увагу студентів на деякі правила складання оглядів, їх основні елементи. Огляд передбачає: 1) Загальну характеристику використовуваних матеріалів (кількість, джерела і т.д.). 2) Характеристику

загальних тенденцій і закономірностей (наприклад, в організації занять з фізичного виховання). 3) Розкриття загальних методичних підходів. 4) Виявлення й аналіз основних точок зору з даного питання, які подані в матеріалах преси, їх збігання або не збігання (розбіжності). 5) Формування своєї позиції. 6) Загальні висновки. Запропонована схема носить узагальнений характер. Вона може змінюватися і доповнюватися по мірі накопичення зі складання оглядів на основі матеріалів періодичної преси. Роботі зі складання огляду передують пошук потрібних матеріалів, опублікованих в журналі „Фізкультура в школі”. Підібравши 5-6 таких робіт, рекомендується зробити їх огляд за вказаною схемою.

### ЗАВДАННЯ №16

Тема: **Позакласна робота з фізичного виховання.**

*Мета роботи.*

1. Закріплення теоретичних знань про організацію і форми позакласної роботи з фізичного виховання.
2. Формування конструктивних умінь з розробки положення про змагання і складання сценарію.

*Завдання роботи.*

1. Розробити положення про змагання.
2. скласти сценарій змагань „Веселі старты”.

*Методика роботи.* Завдання для самостійної роботи вибираються студентом за бажанням. Положення про змагання складається за загальноприйнятою формою, яка передбачає наступні пункти: 1. Визначення мети і завдань змагань. 2. Місце і час проведення змагань. 3. Учасники змагань і склад груп. 4. Програма змагань. 5. Керування змаганнями. 6. Порядок визначення переможців. 7. Нагородження переможців. Сценарій змагань „Веселі старты” складається за довільною формою і передбачає наступні заходи: 1. Вишикування і вихід учасників змагань. 2. Церемонія відкриття змагань. 3. Показові виступи кращих спортсменів, зустріч з

ветеранами війни, праці, спорту і т.д. 4. Естафета. 5. Конкурси капітанів. 6. Конкурси пісні, строю, емблем, девізів, привітань. 7. Показові масові виступи учасників. 8. Умови визначення переможців. 9. Нагородження переможців. 10. Церемонія закриття змагань. Форма контролю. Самостійна робота оформлюється у вигляді альбому, куди разом зі сценарієм входять фотоматеріали.

#### *Література.*

1. Гусалов А.Х. Физкультурно-оздоровительные лагеря. - М.: Физкультура и спорт, 2009. – 220 с.
2. Леонов О.З. Фізкультурно-масова спортивна робота в таборі. - К.: Книга, 1998. – 148 с.

### ЗАВДАННЯ №17

Тема: **Шкільний колектив фізичної культури.**

#### *Мета роботи.*

1. Закріплення теоретичних знань про організацію і основний зміст роботи шкільного колективу з фізичної культури.
2. Формування конструктивних умінь, розробка плану роботи шкільного КФК.

#### *Завдання роботи.*

Розробити план роботи шкільного колективу фізичної культури.

*Методика роботи.* Самостійна робота з даної теми виконується на основі вивчення досвіду роботи конкретного колективу з фізичної культури однієї з загальноосвітніх шкіл. В плані роботи КФК виділяють наступні розділи: 1. Організаційна робота. 2. Оздоровча робота і медичний контроль. 3. Навчально-тренувальна робота. 4. Агітаційно-пропагандистська робота. 5. Спортивно-масова робота. 6. Господарська робота. В кожному розділі намічається від 5 до 10 заходів з організації фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в школі. Форма контролю. Результати

самостійної роботи оформлюються як план роботи шкільного КФК, аналіз якого здійснюється на семінарському занятті з даної теми.

### *Література*

1. Белоусова А.М. Школьный коллектив физической культуры // Физкультура в школе. - 1997. - №5. - с. 43.
2. Леонов О.З. Фізкультурно-масова спортивна робота в таборі. - К.: Книга, 1998. – 148 с.

## ЗАВДАННЯ №18

Тема: **Фізичне виховання в сільській школі.**

### *Мета роботи.*

1. Закріплення теоретичних знань про особливості організації фізичного виховання в сільській школі.
2. Формування пізнавальних умінь з вивчення і узагальнення передового педагогічного досвіду роботи.

*Завдання роботи.* Узагальнити передовий педагогічний досвід роботи з фізичного виховання учителів сільських шкіл.

*Методика роботи.* Вивчення передового педагогічного досвіду роботи -важливий інструмент наукового пізнання і формування педагогічної майстерності майбутніх спеціалістів. Аналізуючи і узагальнюючи досвід педагогів-новаторів, студенти набувають професійних знань, важливих практичних умінь, необхідних для удосконалення педагогічної кваліфікації. В самостійній роботі студентам пропонується проаналізувати, порівняти, узагальнити і описати передовий досвід роботи з фізичного виховання учителів сільських шкіл (із журналів „Фізична культура в школі" і досвід учителів шкіл). На основі аналізу роботи учителів-новаторів необхідно дати загальну характеристику особливостей фізичного виховання в малокомплектованій сільській школі, описати досвід роботи учителів по створенню матеріальної бази, організації позакласної фізкультурно-



оздоровчої і спортивно-масової роботи, по методиці уроку фізичної культури і т.д.

*Форма контролю.* Самостійна робота оформлюється у вигляді альбому з узагальнення передового досвіду роботи з фізичного виховання учителів сільських шкіл.

#### *Література*

1. Арсф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II- IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. доповн. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
2. Теория и методика физического воспитания // Учебник для педагогических вузов. За ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
3. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.1. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга –Богдан, 2001. – 272 с.

#### ЗАВДАННЯ №19

**Тема: Професійно-прикладна фізична підготовка учнів ПТУ і середніх спеціальних навчальних закладів.**

##### *Мета роботи.*

1. Закріплення теоретичних знань про зміст, мету і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки учнів ПТУ.
2. Формування конструктивних умінь в організації і плануванні роботи з професійно-прикладної фізичної підготовки.

##### *Завдання роботи.*

1. Розробити професіограму з конкретної професії.
2. Розробити комплекс спеціальних вправ і засобів для ППФП.

*Мета роботи.* При розробці комплексу засобів фізичного виховання для професійно-прикладної фізичної підготовки майбутній вчитель повинен

враховувати характер особистостей майбутньої трудової діяльності і умов праці. Таким чином, мова йде про уміння учителя розробляти професіограму з обраної професії (вибирається студентом довільно). Складові елементи такої професіограми: 1. Загальна характеристика професій. 2. Умови праці. 3. Вимоги професій до психофізіологічних функцій і фізичної підготовки людини. На основі такої узагальненої професіограми студенти визначають конкретні завдання ППФП і розробляють систему засобів для здійснення ППФП. Форма контролю. Результати самостійної роботи оформлюються у вигляді роботи з даної теми.

### *Література*

1. Гук Е.П. Профессионально-прикладная физическая подготовка на уроках// Физкультура в школе. - 2006. - №3, 10,11.
2. Солодков С.С. Готовясь к будущей профессии // Физкультура в школе. - 2005.- №10. - С. 29.
3. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - Минск, 1980.
4. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.1. / Под ред. Т.Ю. Крুцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.

## ЗАВДАННЯ №20

**Тема: Фізичне виховання дітей і підлітків за місцем проживання.**

### *Мета роботи.*

1. Закріплення спеціальних знань про мету, завдання, зміст і форми роботи з фізичного виховання.
2. Формування пізнавальних умінь з вивчення і узагальнення передового педагогічного досвіду роботи з організації фізичного виховання за місцем проживання.

*Завдання роботи.* Узагальнити передовий педагогічний досвід роботи з фізичного виховання дітей і підлітків за місцем їх проживання, м. Запоріжжя. Методика роботи. Самостійна діяльність студентів пропонує вивчення, аналіз

і узагальнення передового досвіду роботи з фізичного виховання дітей і підлітків за місцем проживання. В роботі слід узагальнити існуючий досвід, дати характеристику завдань цієї роботи, розкрити її значення, роль в системі виховної роботи, описати основний зміст і форми організацій. На закінчення необхідно сформулювати висновки, виразити власне ставлення, розробити практичні рекомендації.

*Форма контролю.* Досвід організації роботи з фізичного виховання дітей і підлітків за місцем проживання оформлюється у вигляді альбому з відповідними фотоматеріалами.

*Література.*

1. Бажуков С.Н. По месту жительства // Физкультура в школе. - 2004. - №3. – С. 12.
2. Бажуков С.Н. Планирование работы по месту жительства // Физкультура в школе. - 2004. - №5. – С. 16.
3. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.1. / Под ред. Т.Ю. Крুцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.