

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Прокопова Л. І.

**РОБОЧИЙ ЗОШИТ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ РОБІТ З ТЕОРІЇ ТА
МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Суми
СумДПУ імені А. С. Макаренка
2020

УДК 796.011.3:378(076)

П 80

Друкується згідно рішення Вченої ради
Навчально-наукового інституту фізичної культури
(протокол № 5 від 28.12.2020)

Рецензенти:

Лоза Т. О. – к. пед. н., професор кафедри теорії і методики фізичної культури ННІФК Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

Гвоздецька С. В. – к. фіз. вих., доцент кафедри теорії і методики фізичної культури ННІФК Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

Прокопова Л. І.

П 80 Робочий зошит для самостійних робіт з теорії та методики фізичного виховання: методичні рекомендації / Л. І. Прокопова. – Суми : СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2020. – 102 с.

Методичні рекомендації покликані допомогти студентам оволодіти теоретичним матеріалом, який сприяє виявленню їх потенційних можливостей, формує інтерес до вивчення предмету, активізує мислення, поглиблює знання з дисципліни. Методичні рекомендації призначені для самостійного освоєння теоретичного матеріалу з дисципліни, підготовки до семінарських занять, заліків та іспитів.

Рекомендовано для вихователів та інструкторів фізичного виховання, вчителів фізичної культури, студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів.

© Прокопова Л.І., 2020

© СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2020

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Самостійна робота до теми 1. ТМФВ як наука та навчальна дисципліна.....	5
Самостійна робота до теми 2. Система фізичного виховання.....	8
Самостійна робота до теми 3. Засоби фізичного виховання.....	12
Самостійна робота до теми 4. Методи навчання у процесі фізичного виховання.....	17
Самостійна робота до теми 5. Принципи побудови процесу фізичного виховання.....	20
Самостійна робота до теми 6. Структура процесу навчання рухових дій.....	25
Самостійна робота до теми 7. Навчальні програми з фізичної культури для початкової загальної освіти.....	30
Самостійна робота до теми 8. Педагогічні дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.....	37
Самостійна робота до теми 9. Теоретико-методичні основи виховання фізичних якостей.....	45
Самостійна робота до теми 10. Сила та методика її виховання.....	50
Самостійна робота до теми 11. Витривалість та методика її виховання.....	56
Самостійна робота до теми 12. Швидкість та методика її виховання...	60
Самостійна робота до теми 13. Гнучкість та методика її виховання....	66
Самостійна робота до теми 14. Спритність та методика її виховання...	69
Самостійна робота до теми 15. Поняття контролю та обліку у процесі фізичного виховання.....	72
Самостійна робота до теми 16. Технологія розробки документів планування у фізичному вихованні.....	76
Самостійна робота до теми 17. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.....	82
Самостійна робота до теми 18. Фізичне виховання дітей шкільного віку.....	87
Самостійна робота до теми 19. Фізичне виховання студентської молоді.....	92
Список рекомендованої літератури.....	96

ВСТУП

Методичні рекомендації написано відповідно до програми курсу «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт та 227 Фізична терапія і ерготерапія.

Самостійна робота – це специфічний вид діяльності, який спрямований на зміцнення і поглиблення знань студентів з теорії та методики фізичного виховання, активізацію їх пізнавальної діяльності; формування умінь використовувати знання в ситуаціях, які моделюють професійно-педагогічну діяльність; навичок самостійної роботи з науковою та методичною літературою.

Керівництво самостійною роботою студентів та контроль здійснює викладач. Студент самостійно, без сторонньої допомоги виконує завдання.

Самостійна робота передбачає виконання наступних видів:

- самостійне опрацювання лекційного матеріалу та науково-методичної літератури за темою лекції;
- вивчення окремих питань, які не розглядаються в лекційному курсі;
- аналітичний огляд науково-методичної літератури, знаходження необхідної літератури з додаткових джерел інформації (Інтернет, соцмережі тощо), конспектування, виокремлення головного;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація матеріалу, узагальнення, висновки;
- підготовка рефератів;
- розробка тестових завдань;
- підготовка слайдів та відеоматеріалів.

Приступаючи до самостійної роботи студент повинен переглянути конспект лекції, звернути увагу на проблемні питання та завдання, які запропоновані викладачем, на список рекомендованої літератури, Студент повинен дати відповіді на запитання викладаючи свою власну думку. Основні визначення, провідні теоретичні положення, класифікації завчити на пам'ять.

При роботі з науковими джерелами, студент повинен виділити головне, проаналізувати. При вивченні літературних джерел декількох авторів, студент повинен чітко сформулювати їх різні погляди на одну і ту ж проблему та викласти у зошиті. Зазначити, яка із цих думок найбільше імпонує студентові, мотивувати свої думки.

Самостійна робота до теми 1
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК НАУКОВА ТА
НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

1. Назвіть джерела виникнення і розвитку ТМФВ:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

2. Назвіть основні етапи розвитку ТМФВ:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

3. Назвіть з якими галузями наук пов'язана ТМФВ:

5. Визначення поняття ТМФВ:

6. Визначте поняття ФК:

7. Визначення поняття «фізичне виховання»:

8. Визначте поняття «Спорт»:

9. Визначте поняття «Фізична реабілітація»:

10. Визначте поняття «Фізична рекреація»:

11. Підготуйте реферат на тему: «Постанови у сфері фізичної культури і спорту».

Методичні рекомендації: Постанови розглядати починаючи з 1925 року і по теперішній час. Зазначити рік виходу постанови, назву, мету, основні завдання, шляхи і способи розв'язання проблеми.

Реферат оформити за правилами (окремо).

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

НАЗВА ТЕМИ

Реферат

Виконав (-ла) студент(ка) ____
курсу ____ групи ННІФК

Прізвище, ім'я, по батькові

Суми - 2020

Зразок оформлення змісту реферату

ЗМІСТ

Вступ		
Розділ 1. (Назва)		
	1.1. (Назва)	
	1.2.	
Розділ 2.		

	2.1.	
	2.2.	
Висновки		
Список використаних джерел		

Література:

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі «Фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: «ОБС», 2005. – 240 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/TMFV_2011_4_6.pdf
2. Теорія і методика фізичного виховання / За ред.. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.) – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – С. 9-10; 13-19. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
3. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 1994. – 22 с. 15. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
5. Энциклопедия олимпийского спорта. /Под ред. В.П.Платонова. Т.1. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 494 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.calameo.com/books/001384808724d606f1871>

Самостійна робота до теми 2
СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Визначте поняття «Система фізичного виховання»:

2. Визначте, які системи ФВ існували в різні історичні періоди:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

3. Назвіть основи системи фізичного виховання:

Основи системи ФВ	Зміст систем фізичного виховання
Телеологічні	
Науково-методичні	
Правові	
Програмно-нормативні	
Організаційні	

4. Визначте мету системи ФВ:

5. Назвіть основні завдання системи ФВ, дайте їх характеристику:

- 1)

- 2)

- 3)

6. Назвіть основні напрями системи ФВ, дайте ї коротку характеристику:

- 1)

- 2)

- 3)

- 4)

- 5)

7. Опрацюйте Закон України «Про фізичну культуру і спорт» та надайте у вигляді реферату.

Методичні рекомендації: в рефераті необхідно вказати рік, кількість розділів і статей. Написати назву розділу й охарактеризувати всі статті, які входять до цього розділу. Переписувати назви статей не треба.

Реферат оформити за правилами (окремо).

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

НАЗВА ТЕМИ

Реферат

Виконав (-ла) студент(ка)

___ курсу _____ групи ННІФК

Прізвище, ім'я, по батькові

Суми - 2020

Зразок оформлення змісту реферату.

ЗМІСТ

Вступ	
Розділ 1. (Назва)	
а. (Назва)	
1.2.	
1.3.	
Розділ 2.	
2.1.	
2.2.	
Висновки.....	
Список використаних джерел	

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). – К.: Олимпийская литература, 2008. – Т.1 – С. 27-45; 41-42; 46-50.
// [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>

2. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Ужгород, 2010. – С. 23-27. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://scholar.google.com.ua/citations?user=Tgj26KcAAAAJ&hl=uk>
3. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 1994. – 22 с. 15. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: https://www.studmed.ru/shiyan-bm-teorya-ta-metodika-fzichnogo-vihovannya-shkolyarv_8f6442dca65.html

Самостійна робота до теми 3
ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Складіть схему «Класифікація засобів фізичного виховання».

2. Дайте визначення понять:

Рухова діяльність – це _____

Рух – це _____

Рухова дія – це _____

Фізична вправа – це _____

3. Назвіть фактори, які впливають на виконання фізичних вправ:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

4. Дopiшіть визначення понять:

Зміст фізичних вправ – це _____

Форма фізичних вправ:

внутрішня_____

зовнішня_____

5. Визначте поняття «Техніка фізичних вправ»:

6. Впишіть в таблицю характеристики техніки рухів:

Просторові характеристики	Часові характеристик	Просторово- часові характеристики	Динамічні характеристики

7. Дайте класифікацію фізичних вправ:

За історично складеними системами фізичного виховання	1. 2. 3. 4.
За П. Ф. Лесгафтом	1. 2. 3. 4.
За освітніми завданнями	1. 2. 3.
За розвитком окремих груп м'язів	1. 2. 3.
За видами спорту	

За біомеханічними ознаками	1. 2. 3. 4.
За фізіологічними ознаками	1. 2. 3. 4.

8. Заповніть таблицю «Допоміжні засоби фізичного виховання».

Засоби	Напрями реалізації на практиці та їх характеристика
Здоровчі сили природи	1. _____ _____ _____ _____ _____ 2. _____ _____ _____ _____ _____
Гігієнічні фактори	1. _____ _____ _____ _____ _____ 2. _____ _____ _____ _____ _____

9. Підготуйте реферат на тему: «Закон про освіту».

Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

Реферат оформити за правилами (окремо).

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Кафедра теорії та методики фізичної культури

НАЗВА ТЕМИ

Реферат

Виконав (-ла) студент(ка)

___ курсу _____ групи ННІФК

Прізвище, ім'я, по батькові

Суми - 2020

Зразок оформлення змісту реферату.

ЗМІСТ

Вступ	
Розділ 1. (Назва)	
1.1.(Назва)	
1.2.	
1.3.	
Розділ 2.	
2.1.	
2.2.	
Висновки.....	
Список використаних джерел	

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.). — К.: Олімпійська література, 2008. — Т.1. — С.69 –76. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
2. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 22-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с. //

3. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
4. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Ужгород, 2010. – С. 23-27. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://scholar.google.com.ua/citations?user=Tgj26KcAAAAJ&hl=uk>
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: https://www.studmed.ru/shiyan-bm-teorya-ta-metodika-fzichnogo-vihovannya-shkolyarv_8f6442dca65.html

Самостійна робота до теми 4
МЕТОДИ НАВЧАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Визначте поняття «Метод»:

2. Визначте поняття «Методичний прийом»:

3. Визначте поняття «Методика»:

4. Підберіть до кожного методу навчання методичні прийоми:

№ п/п	Назва методу навчання	Методичні прийоми до методів
<i>I. Методи слова</i>		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
<i>II. Методи наочного сприйняття (демонстрації)</i>		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
<i>III. Методи практичної групи</i>		

1.		
2.		
3.		
4.		

5. Запишіть правила, яких необхідно дотримуватись при використанні розчленованого методу розучування рухової дії:

6. Запишіть позитивні і негативні моменти використання цілісного методу розучування рухової дії:

7. Назвіть особливості ігрового методу:

8. Назвіть методичні особливості змагального методу:

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.).— К.: Олимпийская литература, 2008. — Т.1. — С. 104-126. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
2. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов. — Киев : Олимпийская литература, 2004. — 808 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>

3. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 1994. – 22 с. 15. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: https://www.studmed.ru/shiyan-bm-teorya-ta-metodika-fzichnogo-vihovannya-shkolyarv_8f6442dca65.html

Самостійна робота до теми 5
ПРИНЦИПИ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Дайте визначення поняття «Принципи навчання»:

2. Назвіть принципи, які регламентують діяльність у фізичному вихованні:

а) загально-педагогічні:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

б) загально-методичні:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

в) специфічні:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

3. Коротко сформулюйте (стосовно фізичного виховання):

Свідомість – це _____

Активність – це _____

Наочність – це _____

Індивідуалізація – це _____

4. Назвіть методичні прийоми реалізації принципу свідомості й активності у фізичному вихованні:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

5. Заповніть таблицю «Види наочності у фізичному вихованні»

Види наочності	Призначення	Засоби

6. Заповніть таблицю «Принципи доступності й індивідуалізації у фізичному вихованні та їх характеристика»

Принципи	Призначення	Характеристика

7. Назвіть критерії (показники) за якими визначається доступність навантаження і рухових завдань у фізичному вихованні.

Об'єктивні показники:

Суб'єктивні показники:

8. Назвіть критерії за якими визначається індивідуалізація в процесі фізичного виховання:

9. Назвіть специфічні принципи фізичного виховання та дайте їх характеристику:

№ п/п	Специфічні принципи ФВ	Основні положення принципу
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

10. Назвіть принципи циклічної побудови занять:

Назва циклу	Тривалість	Структура	Варіанти циклів у практиці ФВ
Мікроцикли (малі цикли)			
Мезоцикли (середні цикли)			
Макроцикли (великі цикли)			

11. Заповніть таблицю: «Відповідність принципів віковому періоду розвитку»:

№ п/п	Вікові періоди розвитку	Домінуючі форми фізичного	Напрями фізичного виховання
----------	-------------------------	------------------------------	--------------------------------

		виховання	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

12. Шляхом відвідування уроків та інших занять фізичними вправами дайте оцінку рівня реалізації методичних принципів вчителем фізичної культури (тренером, викладачем, інструктором) і викладіть у доповіді.

Методичні рекомендації: Обсяг доповіді – 7-10 сторінок формату А4 (210x297 мм) набраних українською мовою за допомогою комп'ютерної техніки через 1,5 інтервалу 14 шрифтом Times New Roman з розрахунку не більш 30 рядків на сторінці.

Дотримуючись наступних розмірів полів: верхнє та нижнє – 20 мм, лівє – 30 мм, правє – 10 мм.

Нумерація сторінок доповіді має бути наскрізною. Першою сторінкою доповіді є титульний аркуш, який включають до загальної нумерації сторінок роботи.

Титульний аркуш доповіді наведено. Доповідь надати (окремо).

Кафедра теорії та методики фізичної культури Доповідь (Назва) Студента(ки) _____ Група: _____ Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура) <div style="text-align: right;">Дата</div>

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.). – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 76-85. //

[Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>

2. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов. – Киев : Олимпийская література, 2004. – 808 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
3. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: https://www.studmed.ru/shiyan-bm-teorya-ta-metodika-fzichnogo-vihovannya-shkolyarv_8f6442dca65.html

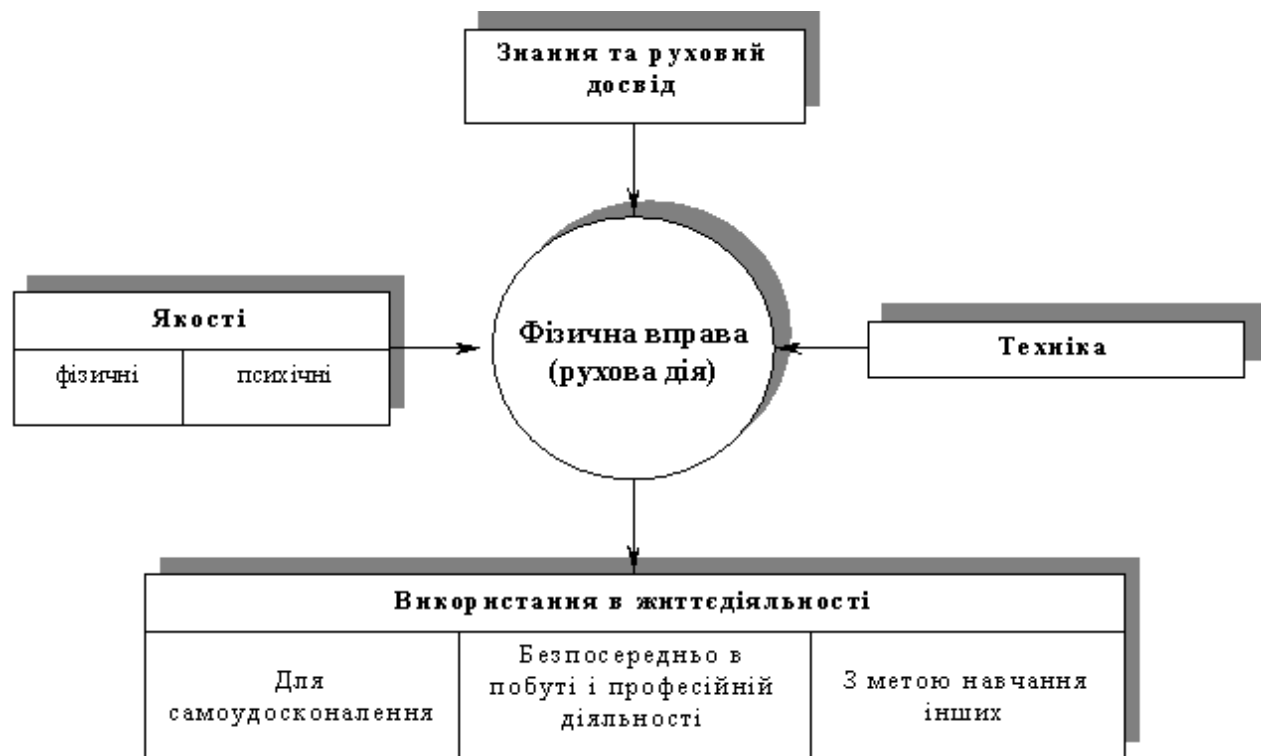
Самостійна робота до теми 6 СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ

1. Опишіть механізм вивчення фізичних вправ: Наприклад:

Вправа: перекид вперед.

Знання та руховий досвід....

Якості фізичні... і т. д.



1) Знання та руховий досвід

2) Якості:

фізичні _____

психічні _____

3) Техніка рухової дії

4) Використання в життєдіяльності:
для самовдосконалення _____

у побуті і професійній діяльності _____

з метою навчання інших _____

2. Визначте поняття «Рухове уміння»:

3. Визначте поняття «Рухова навичка»:

4. Визначте поняття «Рухове уміння вищого порядку»:

5. Заповніть таблицю «Етап розучування рухової дії»

Назва етапу	Мета	Завдання	Напрями та стадії реалізації	Особливості етапу

6. Визначте перенесення рухової навички:

Позитивне

Негативне

7. Розпишіть методику навчання на першому етапі:

8. Назвіть причини виникнення помилок на етапі поглибленого розучування рухової дії:

9. Назвіть способи виправлення помилок :

10. Визначте вимоги до оцінки:

11. Назвіть критерії оцінювання техніки рухової дії:

12. Розпишіть методику навчання на другому етапі:

13. Назвіть види повторень, які використовують на третьому етапі структури навчання:

14. Розпишіть методику навчання на третьому етапі:

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич (в 2-х т.). – К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. – С. 152-162, 163-177. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>

2. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
3. Энциклопедия олимпийского спорта. /Под ред. В.П.Платонова. Т.1. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 494 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.calameo.com/books/001384808724d606f1871>
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Навчальна книга. – Ч. 2. – Тернопіль : Богдан, 2006. – 248 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://194.44.152.155/elib/local/sk697212.pdf>
5. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основы теории и методики физического воспитания: Навчальний посібник. – Ужгород, 2010. – С. 23-27. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://scholar.google.com.ua/citations?user=Tgj26KcAAAAJ&hl=uk>

Самостійна робота до теми 7
НАВЧАЛЬНІ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ
ПОЧАТКОВОЇ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ

1. Мета типової освітньої програми з фізичної культури Савченко О.

2. Завдання типової освітньої програми з фізичної культури Савченко О.

3. Назвіть змістові лінії та дайте їх характеристики

№ п/п	Назва змістової лінії	Характеристика
1.		
2.		

4. Мета типової освітньої програми з фізичної культури Шияна Р.

5. Завдання типової освітньої програми з фізичної культури Шияна Р.

6. Назвіть змістові лінії та дайте їх характеристики

№ п/п	Назва змістової лінії	Характеристика
1.		
2.		
3.		

7. Мета типової освітньої програми Цимбалару А. «На крилах успіху» з фізичної культури

8. Завдання типової освітньої програми з фізичної культури Цимбалару А. «На крилах успіху»

9. Назвіть центри та дайте їх характеристики:

№ п/п	Назва змістової лінії	Характеристика
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

6.		

10. Назвіть теми тижнів Нової Української Школи (НУШ):

Тижні		
1. «Я – школяр»	12.	23.
2.	13.	24.
3.	14.	25.
4.	15.	26.
5.	16.	27.
6.	17.	28.
7.	18.	29.
8.	19.	30.
9.	20.	31.
10.	21.	32.
11.	22.	33.

11. Назвіть основні документи планування вчителя фізичної культури для початкової школи:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

12. Назвіть завдання, які розв'язуються на уроках фізичної культури:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

13. Вкажіть оптимальну кількість завдань, які розв'язуються на одному уроці фізичної культури:

14. Назвіть мету підготовчої частини уроку:

15. Назвіть мету основної частини уроку:

16. Назвіть мету заключної частини уроку:

17. Назвіть способи виконання вправ на уроці:

Література:

1. Методичні рекомендації до проведення педагогічної практики на пряму підготовки 5.01010201 «Початкова освіта» / Упорядники Л.М. Прокопів, С.Ю. Довбенко, О.М. Сидорук; відповідальний за випуск Ю.М. Москаленко, Івано-Франківський коледж ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника .– Івано-Франківськ: 2015. - 224 с. https://ifk.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/8/2018/04/ped_prakt.pdf
2. Лоза Т. О. Педагогічна практика з фізичної культури з учнями 5-9 класів : навчально-методичний посібник для студентів III курсу педагогічних університетів спеціальності «Фізичне виховання» / Т. О. Лоза. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. – 128 с. <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Loza.pdf>
3. Вовченко І.І., Кутек Т.Б. Педагогічна практика в школі. – Житомир: ЖДУ, 2007. – 48 с. <http://eprints.zu.edu.ua/9178/1/%D0%9F%D0%95%D0%B4.%D0%BF%D1%80.%20%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD..pdf>
4. Прокопова Л. І., Лоза Т.О., Гвоздецька С.В., Рибалко П.Ф., Жуков В.Л. Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура: Навчально-методичний посібник. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. – 211 с. <http://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/4174/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%9D%D0%B0%D1%81%D0%BA%D1%80%D1%96%D0%B7%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%202017.docx>

5. Методичні вказівки з педагогічної практики у загальноосвітній школі для студентів 3 курсу Міжвузівського медико-інженерного факультету для напрямків підготовки (спеціальностей): 6.010203 «Здоров'я людини», 6.010200 -. «Фізична реабілітація». Укладач Брайко Н.Г. К: НТУУ «КПІ», 2010 - 36 с.
<https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/21559/1/%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%BE%20%D0%9D.%D0%93.%2C%20%D0%9F%D0%95%D0%94%D0%90%D0%93%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%A7%D0%9D%D0%90%20%D0%9F%D0%A0%D0%90%D0%9A%D0%A2%D0%98%D0%9A%D0%90%20%D0%92%20%D0%97%D0%90%D0%93%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%9E%D0%9E%D0%A1%D0%92%D0%86%D0%A2%D0%9D%D0%86%D0%98%20%D0%A8%D0%9A%D0%9E%D0%9B%D0%86.docx>
6. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарьок [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с.
<http://lib.iitta.gov.ua/705823/1/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202012.PDF>
7. Ільницька Г. С. Фізична культура. 9 клас. – Х. : Вид. група «Основа», – 2017. – 120 с. : іл., табл. – (Серія «Мій конспект»).
http://osnova.com.ua/preview/book/6557/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%86%D1%8B%20%D0%B8%D0%B7%20Mij_konspekt__Fizychna_kultura__1-klas_II-semestr-2.pdf
8. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (Рівень стандарту) (авт. М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексайчук, В. В. Деревянко, в. М. Єрмолова, В. О. Сілкова (наказ МОН № 451 України від 22.03.2017 р.)).
<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2018-2019/01/16/fizichna-kultura-10-11-kl.-standart.doc>
9. Нова українська школа: poradnik dla vchytelja / Під заг. ред. Бібік Н. М. — К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — 206 с.
<https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/NUSH-poradnyk-dlya-vchytelya.pdf>
10. Особливості методики застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи / Наук. часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична

культура і спорт)» – Вип. 7. – К., 2010. С – 77-82.
<https://ffvsz.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15>

11. Рухливі ігри з методикою викладання : навчальний посібник / укл. : Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 104 с.
http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20962/1/Active_games.pdf
12. Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч. метод. посіб / О. М. Онопрієнко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 104 с.
<http://eprints.cdu.edu.ua/42/1/%D0%86%D0%B3%D1%80%D0%B8%20%D0%BC%D0%B0%D0%BA%2016%20%D1%88%D1%80.pdf>

Інтернет-ресурси

1. <http://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6274>
2. <https://jast-fit.ru/vidy-trenirovok/aerobnye-trenirovok/klassicheskaja-aerobika-bazovye-shagi>
3. <https://nereff.ru/0238913.html>
4. <https://www.offsport.ru/wikipedia.com.ua/1x3cb8.html>
5. <https://mylifesport.ru/text.php?id=28>
6. <http://www.medical-enc.ru/turizm/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-turistov-shkolnikov.shtml>
7. <https://school30.sumy.ua/wp-content/uploads/2020/01/Osvitnya-programa-Na-krylah-uspihu-2019-2020.pdf>

Самостійна робота до теми 8
ПЕДАГОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ У ТМФВ

1. Визначте поняття «Методологія дослідження»:

2. Назвіть три рівні методології пізнання, які суттєві при вирішенні проблем, що охоплює теорія фізичної культури:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. Дайте визначення поняття «Педагогічне спостереження»

4. Назвіть види педагогічного спостереження та дайте їх характеристику:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

5. Дайте визначення поняття «Педагогічний експеримент»

6. Назвіть види педагогічного експерименту:

Залежно від специфіки завдань:

- 1) _____
- 2) _____

Залежно від ступеня втручання:

- 1) _____
- 2) _____

Залежно від логічної структури доказу гіпотези:

- 1) _____
- 2) _____

Залежно від характеру експериментальної ситуації:

- 1) _____
- 2) _____

7. Дайте характеристику методів збору та реєстрації інформації:
бесіда -

анкетування -

8. Розробіть протокол хронометрування уроку фізичної культури для учнів молодших класів.

Методичні рекомендації: Визначення часу витраченого на виконання будь-яких дій та його графічне зображення складають основний зміст хронометрування. Використовується хронометрування визначення загальної та моторної (рухової) щільності.

Вимірювання та фіксація часу проводяться за допомогою секундоміра, дані заносяться в підготовлений заздалегідь спеціальний протокол.

Хронометрування здійснюється шляхом спостереження за діяльністю будь-якого учня. Час діяльності учня фіксується по поточному секундоміру. Секундомір вмикається по дзвоніку на урок і зупиняється по дзвоніку з уроку. Завдання взяти з плану-конспекту. Використовувати будь-яку інформацію з наведеного прикладу категорично заборонено. За формулами підраховуємо щільність уроку.

Протокол
хронометрування уроку фізичної культури
учнів ____ класу

Завдання уроку:

1. _____
2. _____
3. _____

Урок провів (П.І.П. вчителя фізичної культури) _____

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Кількість учнів _____

П.І.П. спостерігача _____

П.І. учня, за яким ведеться спостереження _____

Частина уроку	Зміст уроку	Пульс за 1хв.	Час закін- чення дії	Рухова дія	Сприйняття	Допоміжні дії	Відпочинок	Простій
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Разом								

$$P_{\text{заг.}} = \frac{\quad}{35 (40,45)} \cdot 100 = \quad \%$$

$$P_{\text{рух.}} = \frac{\quad}{35(40,45)} \cdot 100 = \quad \%$$

9. Побудуйте графік навантаження на учня за показниками пульсу під час уроку фізичної культури.

Методичні рекомендації: для дослідження обираємо одного учня. Якщо під час уроку через якусь причину учень не може продовжити роботу, спостерігач переносе дослідження на іншого учня. Перше вимірювання пульсу фіксується на впродовж 10 с. і перемножуються на 6 (за 1 хв). Кількість вимірювань має бути не менше 20 разів. Дані заносяться до протоколу хронометрування в окрему графу. Далі складається графік пульсометрії і дається аналіз показників пульсу. Надану інформацію не використовувати під час написання самостійної роботи.

Графік

навантаження на учня за показниками пульсу під час уроку фізичної культури ____ класу, ЗЗСО № ____ м. Суми

Завдання уроку:

1. _____
2. _____
3. _____

Урок провів (П.І.П. вчителя фізичної культури) _____

Дата проведення _____

Місце проведення _____

Кількість учнів _____

П.І.П. спостерігача _____

П.І. учня, за яким ведеться спостереження _____

ВАЖЛИВО !!! ЗАПАМ`ЯТАЙТЕ:

Вік	Межі норми	Середня частота серцевих скорочень
4-6 років	86-126	106
8-10 років	78-108	88
10-12 років	60-100	80
12-16 років	55-95	75

ЧСС уд/хв																			
190																			
180																			
170																			
160																			
150																			
140																			
130																			
120																			
110																			
100																			
90																			
80																			
70																			
60																			
50																			
	5	10	15	20	25	30	35	40	45	(Час)									

Аналіз пульсометрії

[illegible]

1. Герчик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі «Фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: «ОБС», 2005. – 240 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/TMFV_2011_4_6.pdf
2. Теорія і методика фізичного виховання / За ред.. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.) – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 424 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
3. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов. – Киев : Олімпійська література, 2004. – 808 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 1994. – 22 с. 15. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76907/72663>
6. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво

Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>

7. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. / Ніна Автономівна Деделюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 184 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2714/1/metod%20doslidz.pdf>
8. Шинкарук О. А. Основи науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту: навч. прогр. / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, О. О. Яковенко. — К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. — 38 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/363/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%9D%D0%94%D0%A0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Самостійна робота до теми 9
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ

1. Визначте поняття «Фізичні якості»

2. Визначте поняття «Фізичні здібності»

3. Перелічіть фізичні якості:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4. Назвіть компоненти фізичних якостей, дайте характеристику

Назва компоненту	Визначення поняття, перелічіть компоненти
1.	
2.	

5. Назвіть закономірності розвитку фізичних здібностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

6. Дайте характеристику першій закономірності

7. Охарактеризуйте другу закономірність. Заповніть таблицю:

№ п/п	Назва етапу	Характеристика етапу
1.		
2.		
3.		

8. Дайте характеристику третьої закономірності. Заповніть таблицю:

№ п/п	Назва фази	Характеристика фази
1.		
2.		
3.		
4.		

9. Охарактеризуйте схему «Перенесення фізичних якостей». Наведіть приклади.



10. Які принципи виховання фізичних якостей ви знаєте?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

11. Дайте визначення поняття «Фізичне навантаження»:

12. Дайте визначення поняття «Інтенсивність навантаження»:

13. Інтенсивність можна регулювати, змінюючи:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____

14. Назвіть інтервали відпочинку:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

15. За характером відпочинок може бути:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

16. Принципова схема побудови алгоритму методики розвитку рухових якостей повинна включати такі операції:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

17. До основних складових методики фізичного виховання належать:

1. _____
2. _____

18. Назвіть методи, які спрямовані на вдосконалення рухових навичок і виховання фізичних якостей. Заповніть таблицю.

№ п/п	Назва методу	Характеристика
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред.. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.) – К.: Олимпийская література, 2008. – Т.1. – 424 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
2. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М.

- Платонов. – Киев : Олімпійська література, 2004. – 808 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76907/72663>
 4. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
 5. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://sites.google.com/site/kafedrafizchiz/sotrudniki/romanenko-valerij-aleksandrovic>
 6. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарьок [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/705823/1/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202012.PDF>

Самостійна робота до теми 10
СИЛА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИХОВАННЯ

1. Дайте визначення поняття «Сила»:

2. Які режими м'язових напружень ви знаєте? Дайте визначення понять:

1)_____

2)_____

3)_____

3. Дайте визначення поняття «Силові здібності»:

4. Заповніть таблицю «Групи, види силових здібностей та визначення понять»

Назва групи	Види	Визначення поняття

5. Назвіть фактори, які впливають на розвиток силових здібностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

6. Складіть таблицю «Класифікація засобів розвитку силових здібностей»:

7. Заповніть таблицю «Методика розвитку максимальної сили»:

Назва методу	Засоби	Величина опору (%)	Тривалість одноразового навантаження	Тривалість відпочинку

8. Заповніть таблицю «Методика розвитку швидкої сили»:

Назва методу	Засоби	Величина опору (%)	Тривалість одноразового навантаження	Тривалість відпочинку

--	--	--	--	--

9. Заповніть таблицю «Методика розвитку вибухової сили»:

Назва методу	Засоби	Величина опору (%)	Тривалість одноразового навантаження	Тривалість відпочинку

10. Розпишіть вікову динаміку природного розвитку сили (енситивні періоди):

абсолютна сила _____

відносна сила _____

швидкісно-силові здібності _____

11. Підберіть тести для визначення рівня розвитку фізичних якостей школярів 5-9 класів та напишіть вимоги щодо їх виконання.

Тест 1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

Вимоги до виконання: _____

Тест 2.

Вимоги до виконання: _____

Тест 3.

Вимоги до виконання: _____

Тест 4.

Вимоги до виконання: _____

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред.. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.) – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 424 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
2. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов. – Киев : Олімпійська література, 2004. – 808 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76907/72663>

4. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
5. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. – 104 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://repository.ldufk.edu.ua:8080/bitstream/34606048/26431/1/%D0%A7%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%D0%BD_%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%83%20%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%85_%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87.%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1.PDF
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Навчальна книга. – Ч. 2. – Тернопіль : Богдан, 2006. – 248 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://194.44.152.155/elib/local/sk697212.pdf>
7. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://sites.google.com/site/kafedrafizchiz/sotrudniki/romanenko-valerij-aleksandrovic>
8. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарьок [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/705823/1/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202012.PDF>

Самостійна робота до теми 11
ВИТРИВАЛІСТЬ ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИХОВАННЯ

1. Дати визначення поняття «Стомлення»:

2. Заповніть таблицю «Види стомлення та визначити їх поняття»:

Види стомлення	Визначення поняття
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

3. Визначити поняття «Витривалість»

4. Назвати види витривалості, визначити поняття:

- 1) _____
- 2) _____

5. Назвати фактори, які впливають на виконання вправ на витривалість:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

6. Методика вдосконалення загальної витривалості. Заповніть таблицю.

Назва методу	Засоби	Тривалість виконання	Інтенсивність роботи (%) та ЧСС (уд/хв)

7. Методика розвитку швидкісної витривалості. Заповніть таблицю.

Назва методу	Засоби	Тривалість виконання	Інтенсивність роботи (%) та ЧСС (уд/хв)

8. Методика розвитку силової витривалості. Заповніть таблицю.

Назва методу	Засоби	Тривалість виконання	Інтенсивність роботи (%) та ЧСС (уд/хв)

9. Розпишіть вікову динаміку природного розвитку витривалості (сенситивні періоди):

загальна витривалість _____

швидкісна витривалість _____

силова витривалість _____

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич (в 2-х т.). – К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. – С. 226-246. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>

2. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов. – Киев : Олимпийская література, 2004. – 808 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76907/72663>
4. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
5. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/02/20111/10.pdf>
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 22-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/2173692/>
7. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://sites.google.com/site/kafedrafizchiz/sotrudniki/romanenko-valerij-aleksandrovic>
8. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарьок [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/705823/1/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202012.PDF>

Самостійна робота до теми 12
ШВИДКІСТЬ ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИХОВАННЯ

1. Визначити поняття «Швидкість»:

2. Назвати форми прояву швидкості та визначити поняття:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

3. Заповніть таблицю «Види рухової реакції та визначте їх поняття»:

№ п/п	Вид рухової реакції	Визначення поняття
1.		
2.		

4. Назвати фактори, які впливають на виконання вправ на швидкість та охарактеризувати їх:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

- 4) _____

- 5) _____

5. Назвати засоби вдосконалення швидкості:

№ п/п	Для:	Засоби
1.	комплексного розвитку	1. 2.

		3. 4.
2.	розвитку швидкості виконання ациклічних поодиноких рухових дій	1. 2. 3. 4.
3.	розвитку швидкості циклічних вправ	1. 2. 3. 4.

**6. Розпишіть методику вдосконалення швидкості рухових реакцій.
Заповніть таблицю:**

Засоби	Кількість повторень в одній серії	Кількість серій	Інтервали відпочинку

--	--	--	--

**7. Розпишіть методику вдосконалення швидкості циклічних рухів.
Заповніть таблицю.**

Засоби	Кількість повторень в одній серії	Кількість серій	Інтервали відпочинку

8. Розпишіть методику вдосконалення швидкості ациклічних рухових дій. Заповніть таблицю.

Засоби	Кількість повторень в одній серії	Кількість серій	Інтервали відпочинку

9. Визначте поняття «Швидкісний бар'єр».

10. Назвіть методичні правила для уникнення швидкісного бар'єру:

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

11. Навіть умови руйнування швидкісного бар'єру:

- ---
- ---
- ---
- ---

12. Вікова динаміка природного розвитку швидкості (сенситивні періоди):

13. Назвіть методи розвитку швидкості та дайте їх характеристику:

№ п//п	Назва методу	Характеристика
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

14. Назвіть тести для визначення швидкості у дітей шкільного віку:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич (в 2-х т.). – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – С. 226-246. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обща теорія і її практичні застосування / В. М. Платонов. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 808 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76907/72663>
4. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво

- Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
5. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/02/20111/10.pdf>
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 22-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/2173692/>
7. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. — Донецк : ДонНУ, 2005. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://sites.google.com/site/kafedrafizchiz/sotrudniki/romanenko-valerij-aleksandrovic>
8. 8. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарьок [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/705823/1/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202012.PDF>

Самостійна робота до теми 13
ГНУЧКІСТЬ ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИХОВАННЯ

1. Дайте визначення поняття «Гнучкість».

2. Назвіть види гнучкості та дайте їх визначення, запишіть в таблиці:

№	Назва виду	Визначення поняття
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

3. Назвіть фактори, які впливають на виконання вправ на гнучкість:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4. Складіть таблицю «Класифікація фізичних вправ для розвитку гнучкості»:

5. Назвіть етапи методики розвитку гнучкості:

- 1) _____
- 2) _____

6. Назвіть методи розвитку гнучкості та дайте їх визначення:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

- 4) _____

- 5) _____

7. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості у дітей шкільного віку:

8. Назвіть тести, які використовують для оцінки рівня розвитку гнучкості:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич (в 2-х т.). – К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. – С. 226-246. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
2. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов. – Киев : Олимпийская література, 2004. – 808 с. //

[Електронний ресурс] Режим доступу:
<https://www.twirpx.com/file/1487997/>

3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76907/72663>
4. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
5. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/02/20111/10.pdf>
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 22-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/2173692/>
7. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. — Донецк : ДонНУ, 2005. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://sites.google.com/site/kafedrafizchiz/sotrudniki/romanenko-valerij-aleksandrovic>
8. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарьок [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/705823/1/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202012.PDF>

Самостійна робота до теми 14
СПРИТНІСТЬ ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИХОВАННЯ

1. Дати визначення поняття «Спритність».

2. Назвати фактори, які впливають на розвиток спритності:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

3. Назвати види координаційних здібностей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

4. Назвіть методичні прийоми вдосконалення спритності

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

5. Вікова динаміка розвитку спритності (сенситивні періоди):

6. Назвіть тести за допомогою яких визначається спритність:

Тест 1. _____
Вимоги до складання: _____

Тест 2. _____
Вимоги до складання: _____

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич (в 2-х т.). – К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. – С. 226-246. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
2. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов. – Киев : Олимпийская література, 2004. – 808 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76907/72663>
4. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
5. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/02/20111/10.pdf>
6. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 22-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с. //

[Електронний ресурс] Режим доступу:
<https://www.twirpx.com/file/2173692/>

7. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарьок [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/705823/1/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202012.PDF>
8. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://sites.google.com/site/kafedrafizchiz/sotrudniki/romanenko-valerij-aleksandrovic>

Самостійна робота до теми 15
ПОНЯТТЯ КОНТРОЛЮ ТА ОБЛІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ

1. Дайте визначення поняття «Планування у фізичному вихованні»:

2. Назвіть види планування:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. Визначте вимоги до планування у фізичному вихованні:

1. _____
- _____
- _____
2. _____
- _____
- _____
3. _____
- _____
- _____
4. _____
- _____
- _____
5. _____
- _____
- _____

4. На які групи розподіляються документи планування за своїм функціональним призначенням. Запишіть в таблицю:

№ п/п	Характеристика групи	Документи

5. Що таке навчальний план?

6. Що таке навчальна програма?

7. Що таке план-графік навчального процесу?

8. Дайте визначення поняття «Педагогічний контроль»

9. Назвіть види педагогічного контролю та визначте функціональне призначення кожного, запишіть в таблицю:

№ п/п	Вид контролю	Функціональне призначення
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

10. Назвіть види обліку та визначте функціональне призначення кожного, запишіть в таблицю:

№	Вид обліку	Функціональне призначення, документ
---	------------	-------------------------------------

п/п		
1.		
2.		
3.		

11. Назвіть види обліку успішності та визначте функціональне призначення кожного, запишіть в таблицю:

№ п/п	Вид обліку успішності	Функціональне призначення
1.		
2.		
3.		

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред.. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.) – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 424 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обща теорія і її практичні застосування / В. М. Платонов. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 808 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76907/72663>
4. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>

5. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/02/20111/10.pdf>
6. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота в школі / О. Ї. Бичук. – Навчальний посібник. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://wiki.vnu.edu.ua/wiki/%D0%91%D0%B8%D1%87%D1%83%D0%BA_%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80_%D0%86%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87
7. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3440/1/derzhavni%20testy.pdf>
8. Лях В. І. Оцінка успішності з фізичної культури / В. І. Лях, М. Мейсон, Ю. А. Копилов // Фізична культура в школі. – 1999. – № 1. – С. 8. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/svp_2011_2_4.pdf
9. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://sites.google.com/site/kafedrafizchiz/sotrudniki/romanenko-valerij-aleksandrovic>

Самостійна робота до теми 16
ТЕХНОЛОГІЯ РОЗРОБКИ ДОКУМЕНТІВ ПЛАНУВАННЯ З
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Визначте поняття «Педагогічна технологія»

2. З яких розділів складається загальний план роботи?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

3. Що таке календарний план?

4. Скласти план-конспект уроку фізичної культури для учнів 5-11 класу.

Методичні рекомендації:

Якщо у завданнях до уроку є теорія, її доцільно надати у підготовчій частині уроку. В основній частині уроку розв'язуються всі останні завдання. Якщо стоїть завдання «Навчити..», першим засобом має бути «Розповідь», другим – «Показ». А далі 2-3 вправи для рішення завдання. В заключній частині необхідно дати вправи на відновлення дихання, домашнє завдання та підвести підсумки уроку.

Дані зразку у своїй роботі не використовувати.

План-конспект уроку фізичної культури № ____

Дата _____

Клас _____

Модуль: « _____ ».

Завдання уроку:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Місце проведення: _____

Інвентар: _____

ХІД УРОКУ

Частини уроку	№ п/п	Зміст уроку	Дозування			ОМВ
			ОГ	ПГ	СМГ	

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--

Примітки: ОГ – основна група; ПГ – підготовча група; СМГ – спеціальна медична група; ОВМ – організаційно-методичні вказівки.

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред.. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.) – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 424 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76907/72663>
3. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
4. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/02/20111/10.pdf>
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3440/1/derzhavni%20testy.pdf>
6. Лях В. І. Оцінка успішності з фізичної культури / В. І. Лях, М. Мейсон, Ю. А. Копилов // Фізична культура в школі. – 1999. – № 1. – С. 8. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=U

JRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/svp_2011_2_4.pdf

7. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. — Донецк : ДонНУ, 2005. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://sites.google.com/site/kafedrafizchiz/sotrudniki/romanenko-valerij-aleksandrovic>
8. Шинкарук О. А. Основи науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту: навч. прогр. / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, О. О. Яковенко. — К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. — 38 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://reposit.unisport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/363/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%9D%D0%94%D0%A0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський, А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарук [за редакцією М.Д. Зубалія]. — К., 2012. — 216 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/705823/1/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202012.PDF>

Самостійна робота до теми 17
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. Назвіть групи завдань та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Запишіть в таблицю:

№ п/п	Групи задач	Функціональне призначення
1.		
2.		
3.		

2. Складіть таблицю «Вікова класифікація дітей дошкільного віку»

Назва вікового періоду	Вік (днів, років)

3. Особливості розвитку рухів у дітей грудного, раннього і дошкільного віку

Вік	Рухові можливості дитини

4. Назвіть засоби фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку:

1. _____
2. _____
3. _____

5. Назвіть форми організації занять фізичними вправами з дітьми раннього і дошкільного віку. Запишіть в таблицю:

Форми	Функціональне призначення
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

6.	

6. Назвіть форми організації фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку:

- 1) _____
- 2) _____

7. Перелічіть існуючі програми з фізичного виховання для дітей шкільного віку:

8. З яких розділів складається Типова програма з фізичного виховання для закладів дошкільної освіти:

9. Назвіть види контролю за результатами навчально-пізнавальної діяльності у закладах дошкільної освіти:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

10. Назвіть зовнішні ознаки рухової активності дітей у процесі фізичного виховання:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

- 6)_____
- 7)_____
- 8)_____
- 9)_____
- 10)_____
- 11)_____
- 12)_____
- 13)_____
- 14)_____
- 15)_____

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред.. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.) – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 424 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
2. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
3. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. Методичний лист. – К. : Радянська школа, 1971. – 63 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/Teoriya-i-metoduka-fizuchnohovu-hovannya-ditey-doshkilvogo-viky.pdf>
4. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 22-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/2173692/>
5. Дитина. Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. Проекту В. О. Огневюк ; авт. Кол. : В. Г. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко (та ін.) ; наук. ред. Г. В. Беленька, М. А. Машовець ; Мін. Ос. І науки України, Київ, ун-т ім. Б. Грінченка – К.: Київ, ун-т ім. . Грінченка, 2016. – 304 с. . // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.pedrada.com.ua/article/2326-programa-ditina>

6. Малятко : програма виховання дітей дошкільного віку / наук. кер. авт. кол. З. П. Плохій. – 2-ге вид., доопр. і допов. – К. : Пед. думка,. 1999. – 286 с. 6. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/75706/71254>
7. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). У 2 ч. Ч II. Від трьох до шести (семи) років / Аксьонова О. П., Аніщук А. М., Артемова Л. В. (на ін.) ; наук. кер. О. Л. Кононко. – Київ : ТОВ «МЦФЕР» Україна, 2014. – 452 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://old.mon.gov.ua/img/zstored/files/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83%20%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D1%96%D0%BA%D1%83_%D0%AF%20%D1%83%20%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%96_%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%202.pdf

Самостійна робота до теми 18
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. Оформіть таблицю «Ааоомо-фізіологічні особливості дітей шкільного віку»:

Вік (років)	Функціональні системи організму				
	кісткова	м`язова	серцево-судинна	дихальна	нервова
6					
7					
8					
9					

2. Визначити мету фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку_____

3. Визначити завдання фізичного виховання молодших школярів

4. Визначити основи формування потреб у повсякденних заняттях фізичними вправами у молодших школярів

5. Розробити квест тематичний, як форму позакласної роботи і, як спосіб активного відпочинку для дітей 5-6 класів

1. Визначте зміст завдань для їх виконання школярами на місцях прибуття у пункти під час проведення квесту.
2. Розробіть декілька способів шифрування об'єктів прибуття команд для виконання завдань.
3. Підготуйте сценарій внутрішньо-шкільного квесту з системою визначення переможця.
4. Ознайомтесь у літературних, Інтернет джерелах із досвідом проведення квестів.

Методичні вказівки.

Окремі форми позакласної роботи школярів поступово втрачають свою актуальність, а їхнє місце посідають нові, серед яких особливою популярністю у школярів користуються квести.

Квест — спортивно-розважальна гра, яка, зазвичай, має командний характер. Її сутність полягає в подоланні дистанції з певною кількістю пунктів, розташування яких потрібно розгадати за допомогою підказок, та послідовному виконанні різних завдань на місцях прибуття у пункти. Зазвичай квест має тематичний характер, а його проведення під назвами «Стежинами здоров'я», «Євроквест», «Велоквест», «Стрім-Квест», «Маккабі TRAVEL», «...По вулицях ходила...» та ін. приурочують конкретній календарній даті, події шкільного, місцевого, державного

масштабу (Дню учителя, Дню українського козацтва, Дню працівників фізичної культури і спорту, Дню міста тощо).

Квести проводяться з метою пропаганди здорового способу життя серед учнівської молоді, активізації пізнавальної діяльності та розширення світогляду школярів, оволодіння практичними навичками орієнтування на місцевості, виховання активної життєвої позиції.

Квест — багатогранна гра, що сприяє розвитку інтелектуальних здібностей гравців (розв'язання завдань); удосконаленню фізичних кондицій (пошук пунктів та пересування до них обумовленим способом); вихованню дисциплінованості (дотримання внутрішньо-командної субординації), сміливості; прояву фантазії, творчості, спритності, духу здорового суперництва, акторських здібностей, вмінь орієнтуватися на місцевості, ерудиції, логіки, умінь працювати в команді.

Квест — це спосіб активного відпочинку, можливість познайомитись із цікавими людьми, побачити свою школу (місто) через призму гри в іншому ракурсі. Проведенню гри передуює складання положення про змагання. Підготовка програми квесту є кропіткою, відповідальною роботою з продумуванням до дрібниць усіх ситуацій, що можуть виникнути в процесі гри, та розробкою на цій основі правил змагань з визначенням способів пересування, переліку обмежувальних і заборонених дій та умов нарахування очок, бонусних балів, штрафних очок.

Також організаторами змагань визначається маршрут пересування учасників гри, втім найчастіше він має довільний характер, та кількість пунктів (баз, об'єктів, етапів), яких мають дістатися гравці для виконання завдання. Їхня оптимальна кількість може коливатися в межах від 5 до 10 одиниць і залежить від масштабів гри, її завдань, запланованої тривалості (1-4 години), кількості команд та учасників у кожній з них.

Креативного підходу до розробки програми квесту вимагає шифрування різними способами (фото, ребус, логічна загадка, опис, шифрограма) об'єктів прибуття команд та визначення змісту завдань. Завдання, що виконуються учасниками гри на базах, можуть мати творчий, спортивний, розважальний та інтелектуальний характер. Квести можуть містити приховані завдання, умови яких стануть відомі після виконання інших (відкритих) завдань.

Програма змагань може містити: біг (їзда на велосипеді чи інші способи пересування), орієнтування на місцевості, фото-постановку, завдання на кмітливість, фізичну підготовку, школу (прості завдання із шкільного курсу математики, географії, біології, тощо), завдання на спостережливість, пошук людини, предмета тощо.

Умови визначення переможця квесту можуть бути різними: за сумою набраних командою балів в межах контрольного часу; за найкоротшим часом подолання маршруту за умови правильно виконаних завдань та інші.

Роботу зробити **окремо**.

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред.. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.) – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 424 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
2. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Обща теорія і її практичні застосування / В. М. Платонов. – Київ : Олімпійська література, 2004. – 808 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 1994. – 22 с. 15. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76907/72663>
5. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
6. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка – НОВА, 2001. – 238 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://scholar.google.com.ua/citations?user=Eb5jZQUAAAAAJ&hl=ru>
7. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/02/20111/10.pdf>
8. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота в школі / О. Ї. Бичук. – Навчальний посібник. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с. //

[Електронний ресурс] Режим доступу:
http://wiki.vnu.edu.ua/wiki/%D0%91%D0%B8%D1%87%D1%83%D0%BA_%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80_%D0%86%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87

9. Лях В. І. Оцінка успішності з фізичної культури / В. І. Лях, М. Мейсон, Ю. А. Копилов // Фізична культура в школі. – 1999. – № 1. – С. 8. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/svp_2011_2_4.pdf
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Навчальна книга. – Ч. 2. – Тернопіль : Богдан, 2006. – 248 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://194.44.152.155/elib/local/sk697212.pdf>

Самостійна робота № 19

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1. Назвіть мету фізичного виховання студентів:

2. Визначте завдання фізичного виховання студентів:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

3. З яких розділів складається програма з фізичного виховання для закладів вищої освіти?

- 1) _____
- 2) _____

4. Як розподіляються практичні заняття?

- 1) _____
- 2) _____

5. Назвіть вікові особливості контингенту, який навчається у закладах вищої освіти:

6. Розвиток у студентів фізкультурно-спортивних інтересів здійснюється на основі:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

7. Визначте методичні основи фізичного виховання у ЗВО:

8. Назвіть принципові положення ефективного поєднання навантаження з розумовою діяльністю:

1. 1. _____
- _____
- _____
- _____
2. 2. _____
- _____
- _____
- _____
3. 3. _____
- _____
- _____
- _____
4. 4. _____
- _____
- _____
- _____
5. 5. _____
- _____
- _____
- _____

9. Назвіть напрями фізичного виховання, визначте їх функціональне призначення. Запишіть в таблицю:

Назва напрямку	Функціональне призначення

10. На які групи розподіляють студентів спеціального відділення у залежності від характеру захворювання. Запишіть в таблицю:

Група	Характеристика

11. Визначте поняття «Адаптивна фізична культура»:

12. Назвіть форми фізичного виховання студентів та опишіть їх в таблиці:

№ п/п		
<i>1. В режимі навчальної роботи</i>		
1.		
2.		
<i>2. У поза навчальний час</i>		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред.. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.) – К.: Олимпийская література, 2008. – Т.1. – 424 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>

2. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>
3. Товт В.А., Дуло О.А., Щербань М.Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Ужгород, 2010. – С. 23-27. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://scholar.google.com.ua/citations?user=Tgj26KcAAAAJ&hl=uk>
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Навчальна книга. – Ч. 2. – Тернопіль : Богдан, 2006. – 248 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://194.44.152.155/elib/local/sk697212.pdf>
5. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
6. 6. Фізичне виховання студентів ВНЗ (програмування, моделювання, технології) [Текст] : підручник / Державний вищий навчальний заклад "Українська академія банківської справи Національного банку України" ; [уклад. Л. П. Пилипей]. – Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2015. – 166 с. . // [Електронний ресурс] Режим доступу: https://sport.med.sumdu.edu.ua/images/%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8/_%D0%9B.%D0%9F._%D0%9F%D0%86%D0%94%D0%A0%D0%A3%D0%A7%D0%9D%D0%98%D0%9A_%D0%A4%D0%86%D0%97%D0%98%D0%A7%D0%9D%D0%95_%D0%92%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF_%D0%A1%D0%A2%D0%A3%D0%94%D0%95%D0%9D%D0%A2%D0%86%D0%92_%D0%92%D0%9D%D0%97.pdf

Список рекомендованої літератури

Базова

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі «Фізичне виховання і спорт»: Підручник. – Харків: «ОБС», 2005. – 240 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/TMFV_2011_4_6.pdf
2. Теорія і методика фізичного виховання / За ред.. Т.Ю.Круцевич (В 2-х т.) – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 424 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://fizkultura.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2019/12/tmfv.pdf>
3. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. М. Платонов. – Киев : Олімпійська література, 2004. – 808 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: 1994. – 22 с. 15. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/1487997/>
5. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/76907/72663>
6. Прокопова Л. В. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання [Текст] : навчальний посібник для спеціальності 6.010100 «Олімпійський і професійний спорт» / Л. В. Прокопова, М. Б. Чхайло ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво Вінниченко М. Д, 2009. – 306 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>

Додаткова

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка – НОВА, 2001. – 238 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://scholar.google.com.ua/citations?user=Eb5jZQUAAAAJ&hl=ru>
2. Барановська П. Сучасна модель оцінювання досягнень учнів: переваги і недоліки / П. Барановська. // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 48-50. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.khnu.km.ua/root/files/02/20111/10.pdf>

3. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота в школі / О. Ї. Бичук. – Навчальний посібник. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – 144 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://wiki.vnu.edu.ua/wiki/%D0%91%D0%B8%D1%87%D1%83%D0%BA%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%86%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>
4. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. Методичний лист. – К. : Радянська школа, 1971. – 63 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/Teoriya-i-metoduka-fizuchnoho-vuhovannya-ditey-doshkilvogo-viky.pdf>
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. — 22-е изд., перераб. и доп. — Минск: Высшая школа, 1980. — 256 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.twirpx.com/file/2173692/>
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М. Д. Зубалія. – К., 1997. – 36 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3440/1/derzhavni%20testy.pdf>
7. Дитина. Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. Проекту В. О. Огневюк ; авт. Кол. : В. Г. Беленька, О. Л. Богініч, Н. І. Богданець-Білокаленко (та ін.) ; наук. ред. Г. В. Беленька, М. А. Машовець ; Мін. Ос. І науки України, Київ, ун-т ім. Б. Грінченка – К.: Київ, ун-т ім. . Грінченка, 2016. – 304 с. . // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://www.pedrada.com.ua/article/2326-programa-ditina>
8. Малятко : програма виховання дітей дошкільного віку / наук. кер. авт. кол. З. П. Плохій. – 2-ге вид., доопр. і допов. – К. : Пед. думка,. 1999. – 286 с. 6. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/download/75706/71254>
9. Лях В. І. Оцінка успішності з фізичної культури / В. І. Лях, М. Мейсон, Ю. А. Копилов // Фізична культура в школі. – 1999. – № 1. – С. 8. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/svp_2011_2_4.pdf
10. Методика фізичного виховання учнів 1 – 11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій, Л.В. Волков, С.І. Жевага, В.В. Івашковський,

- А.І. Ільченко, В.І. Мудрік, І.В. Мудрік, О.І. Остапенко, Є.В. Столітенко, М.В. Тимчик, А.І. Шинкарук [за редакцією М.Д. Зубалія]. – К., 2012. – 216 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/705823/1/%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%202012.PDF>
11. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. / Ніна Автономівна Деделюк. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – 184 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2714/1/metod%20doslidz.pdf>
12. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (нова редакція). У 2 ч. Ч II. Від трьох до шести (семи) років / Аксьонова О. П., Аніщук А. М., Артемова Л. В. (на ін.) ; наук. кер. О. Л. Кононко. – Київ : ТОВ «МЦФЕР» Україна, 2014. – 452 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://old.mon.gov.ua/img/zstored/files/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83%20%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B8%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D1%96%D0%BA%D1%83_%D0%AF%20%D1%83%20%D0%A1%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%96_%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F_%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%202.pdf
13. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://sites.google.com/site/kafedrafizchiz/sotrudniki/romanenko-valerij-aleksandrovic>
14. Товт В.А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основы теории і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Ужгород, 2010. – С. 23-27. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://scholar.google.com.ua/citations?user=Tgj26KcAAAAJ&hl=uk>
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. - 272 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: https://www.studmed.ru/shiyan-bm-teorya-ta-metodika-fzichnogo-vihovannya-shkolyarv_8f6442dca65.html
16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Навчальна книга. – Ч. 2. – Тернопіль : Богдан, 2006. – 248 с.

- // [Електронний ресурс] Режим доступу:
<http://194.44.152.155/elib/local/sk697212.pdf>
17. Шинкарук О. А. Основи науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту: навч. прогр. / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, О. О. Яковенко. — К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. — 38 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/363/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%9D%D0%94%D0%A0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник] / О.А. Чичкан, М.М. Кость. — Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. — 104 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу:
http://repository.ldufk.edu.ua:8080/bitstream/34606048/26431/1/%D0%A7%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0%D0%BD_%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D1%83%20%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%85_%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87.%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1.PDF
19. Энциклопедия олимпийского спорта. /Под ред. В.П.Платонова. Т.1. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 494 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу:
<https://www.calameo.com/books/001384808724d606f1871>
20. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. — Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. — 251с. // [Електронний ресурс] Режим доступу:
https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
21. Фізичне виховання студентів ВНЗ (програмування, моделювання, технології) [Текст] : підручник / Державний вищий навчальний заклад "Українська академія банківської справи Національного банку України" ; [уклад. Л. П. Пилипей]. — Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2015. — 166 с. . // [Електронний ресурс] Режим доступу:
https://sport.med.sumdu.edu.ua/images/%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D1%96%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B

D%D0%BE-

%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0
%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0
%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D1%
80%D1%83%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8/_%D0%9B.
%D0%9F._%D0%9F%D0%86%D0%94%D0%A0%D0%A3%D0%A7%D0
%9D%D0%98%D0%9A_%D0%A4%D0%86%D0%97%D0%98%D0%A7
%D0%9D%D0%95_%D0%92%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%92%D0
%90%D0%9D%D0%9D%D0%AF_%D0%A1%D0%A2%D0%A3%D0%9
4%D0%95%D0%9D%D0%A2%D0%86%D0%92_%D0%92%D0%9D%D
0%97.pdf

22. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. – Ужгород: «ТОВ "РiК-У"», 2020. - 165 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/28335/1/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%20%D0%A4%D0%92%20%D0%94%D0%9D.pdf>
23. Дубинська О. Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення : Навчально-методичний посібник складено відповідно до ОПП підготовки магістрів напряму 8.010201 «Фізичне виховання», спеціальності 8.010201 «Фізичне виховання». – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. – 230 с. // [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/7798/1/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA.pdf>

Інформаційні ресурси

1. www.gumer.info
2. www.zipsites.ru
3. <http://spo.1september.ru>
4. <http://www.edu.ru/modules.php>
5. <http://lib.sportedu.ru>
6. www.eLIBRARY.ru
7. www.pedlib.ru

Прокопова Людмила Іванівна

Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2007
ДК № 31 від 1.08.2007 р.

Відповідальний за випуск **В.В. Бугаєнко**
Комп'ютерний набір **Л.І. Прокопова**
Комп'ютерна верстка **О.Г. Корнус**

Здано в набір 26.01.21. Підписано до друку 28.01.21.
Формат 60x84/16. Гарн. New Times. Друк. ризогр. Папір друк.
Умовн. друк. арк. **4.3**. Обл.-вид. арк. **6.3**. Тираж прим. 300. Вид. № **87**

СумДПУ ім. А.С.Макаренка
40002, Суми, Роменська, 87
Виготовлено на обладнанні СумДПУ ім. А.С.Макаренка
Зам. № 3