

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

**Кафедра теорії і методики фізичної культури  
та спортивних дисциплін**

**ІГНАТЕНКО С. О.**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА  
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

*для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)*

Одеса – 2023

**УДК:**

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №\_\_\_від\_\_\_\_\_2023 р.)*

**Рецензенти:**

**Подгорна В. В.** - кандидат педагогічних наук, завідувачка кафедри фізичного виховання та спорту Національний університет «Одеська політехніка»

**Тодорова В. Г.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

**Ігнатенко С. О.**

Методичні рекомендації проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни: «Основи теорії і методики фізичного виховання»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 37 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до самоконтролю, приблизна тематика індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо його виконання.

Рекомендовано для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) з метою закріплення, поглиблення й узагальнення знань, одержаних під час навчання.

© Університет Ушинського, 2023

© Ігнатенко С. О.

## ЗМІСТ

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1.   | Пояснювальна записка .....   | 4  |
| 2.   | Зміст навчальної дисципліни .....                                  | 7  |
| 2.1. | Теми лекційних занять .....  | 7  |
| 2.2. | Методичні рекомендації до<br>проведення практичних<br>занять ..... | 11 |
| 2.3. | Методичні рекомендації до<br>організації самостійної роботи .....  | 20 |
| 3.   | Індивідуальне навчально-<br>дослідне завдання .....                | 26 |
| 4.   | Критерії оцінювання .....  | 28 |
| 5.   | Питання до самоконтролю .....                                      | 32 |
| 6.   | Список рекомендованої<br>літератури .....                          | 36 |

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Компонентом усебічного гармонійного розвитку особистості є фізичне виховання.

Фізичне виховання - система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Теорія і практика фізичного виховання спираються на дані фізіології, яка озброює теорію і методику фізичного виховання знаннями про закономірності розвитку організму людини, вплив різноманітних чинників на його функціональну діяльність. На основі її даних розробляють науково обґрунтовану систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових дій і формування фізичних якостей організму.

Вивчення дисципліни сприяє розширенню світогляду майбутніх вчителів фізичної культури, підвищує їх теоретичний рівень, формує практичні навички управління процесом фізичного виховання, стимулює самопізнання.

**Метою навчальної дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання»** є формування системи знань про загальні закономірності, принципи, засоби, методи та форми організації фізичного виховання; зміст методики фізичного виховання, набуття вмінь і навичок самостійної роботи щодо засвоєння навчального матеріалу про теорію і методику фізичного виховання.

Сформуванню мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Реалізація мети забезпечує досягнення результатів навчання за програмою дисципліни завдяки відповідному навчальному змісту.

**Основні завдання** дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання» полягають у формуванні готовності до:

- впровадження у практичну діяльність базових знань з теорії і методики фізичного виховання;

- ознайомлення з засобами, методиками та формами організації фізичного виховання;

- оволодіння професійно-педагогічними навичками й уміннями, необхідними для здійснення професійної діяльності в галузі фізичної культури і спорту.

### **Очікувані результати вивчення дисципліни:**

#### **знати:**

- основні закономірності предмету теорії і методики фізичного виховання та її місце в системі наукових знань;

- визначати основні поняття: фізична культура, фізичний розвиток фізичне виховання, спорт, фізична реабілітація, фізична рекреація, фізичне удосконалення;

- установлювати основні цілі і задачі системи фізичного виховання, основні напрямки цієї роботи, основні завдання фізичного виховання у освітньому, оздоровчому та виховному процесі;

- визначати основні принципи побудови процесу фізичного виховання та методи навчання.

#### **вміти:**

- аналізувати основні документи та програми по фізичному вихованню;

- розробляти задачі з фізичного виховання;

- проводити тестування учнів по різних напрямкам;

- розробляти комплекси підготовчих та підвідних вправ;

- класифікувати фізичні вправи по різних ознакам;

- описувати техніку фізичних вправ;

- виявляти і оцінювати фізичні вправи по різних критеріям;

- використовувати на практиці принципи та методи фізичного виховання у різних формах роботи, з різним рівнем підготовки учнів, з різними задачами цієї роботи.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

**ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ  
АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:**

– сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;

– бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;

– ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;

– сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

## **2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **2. 1. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ**

**Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.** Об'єкт, предмет вивчення і викладання. Мета системи фізичного виховання в Україні. Вихідні поняття теорії фізичного виховання. Джерела й етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання. Основний зміст і структура навчального предмета. Міждисциплінарні зв'язки фізичного виховання. Основи української національної системи фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання. Передумови і перспективи реформування національної системи фізичного виховання.

**Тема 2. Методи дослідження фізичного виховання.** Поняття про методи дослідження у фізичному вихованні. Класифікація методів дослідження у фізичному вихованні. Загальнонаукові методи дослідження та їх характеристика. Емпіричні методи дослідження та особливості застосування. Статистичні методи дослідження.

**Тема 3. Принципи та закономірності процесу фізичного виховання.** Поняття про принципи організації процесу фізичного виховання. Класифікація педагогічних принципів та їх дотримання у фізичному вихованні. Принцип свідомості й актуальності учнів. Формування стійкого інтересу до мети и завдань занять. Принципи наочності. Принцип доступності й індивідуалізації. Принципи систематичності. Принцип міцності и прогресування. Закономірності процесу організації фізичного виховання, їх характеристика.

**Тема 4. Засоби фізичного виховання.** Поняття про засоби фізичного виховання. Класифікація засобів фізичного виховання. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання. Фактор які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів. Зміст і форма фізичних вправ. Поняття про техніку виконання фізичних вправ. Загальні поняття про техніку рухових дій. Компоненти техніки фізичних вправ. Фази використання фізичних вправ.

Характеристики рухів. Основні умови раціональної спортивної техніки. Природні сили, як засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори, як засіб фізичного виховання.

**Тема 5. Методи фізичного виховання.** Поняття про методи фізичного виховання. Класифікація методів фізичного виховання. Специфічні методи (ігровий, змагальний, суворо регламентований), їх характеристика. Загальнопедагогічні методи, їх характеристика. Практичні методи фізичного виховання. Методи навчання рухових дій. Методи вдосконалення та закріплення рухових дій. Методи вдосконалення фізичних якостей. Методичні прийоми вправлення. Метод використання слова. Метод демонстрації. Засоби навчання. Загальні вимоги до підбору и використання методів.

**Тема 6. Організаційне та методичне забезпечення уроку фізичної культури.** Урок як основна форма фізичного виховання. Структура уроку фізичного виховання. Різновиди уроку. Організаційне та методичне забезпечення уроку. Організація діяльності учнів на уроці. Методика проведення уроку фізичної культури. Різновиди шкільних уроків з фізичної культури. Позаурочні форми фізичного виховання. Характеристика позаурочних форм занять.

**Тема 7. Методика фізичного виховання.** Структура та зміст методики фізичного виховання. Розроблення методики фізичного виховання відповідно до вікових можливостей. Методичні рекомендації та їх особливості розроблення.

**Тема 8. Програми та планова документація з фізичного виховання.** Поняття про програми та документацію з фізичного виховання. Планування процесу фізичного виховання. Основні документи, що контролюють фізичне виховання. Форми контролю з фізичного виховання. Педагогічне спостереження. Самоконтроль та його значення у фізичному вихованні. Організація навчальної діяльності. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу. Зовнішня структура навчальної діяльності. Мотивація як компонент структури навчальної діяльності. Навчальне завдання в структурі



навчальної діяльності. Контроль (самоконтроль), оцінка (самооцінка) в структурі навчальної діяльності.

**Тема 9. Техніка виконання фізичних вправ.** Поняття про техніку виконання фізичних вправ. Характеристика рухів. Рухові дії як предмет навчання. Механізми формування рухових дій. Структура процесу навчання рухових дій. Етап розучування рухової дії. Мета, завдання та особливості першого етапу. Методика навчання на першому етапі. Роль зворотного зв'язку в навчанні. Етап засвоєння рухової дії. Мета, завдання та особливості другого етапу. Методика навчання на другому етапі. Етап закріплення рухової дії. Мета, завдання та особливості третього етапу. Методика навчання на третьому етапі.

**Тема 10. Фізичні якості людини.** Фізичні якості людини та їх розвиток у різні вікові періоди людини. Поняття про фізичні якості людини. Характеристика фізичних якостей людини. Розвиток фізичних якостей у дошкільному, шкільному та студентському віці. Методика виховання фізичних якостей.

**Тема 11. Сила як фізична якість людини.** Загальна характеристика фізичних якостей людини та методики їх удосконалення. Визначення понять. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей. Основи методики розвитку сили. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Засоби вдосконалення сили. Методика розвитку максимальної сили. Методика розвитку максимальної сили шляхом збільшення м'язової маси. Методика розвитку максимальної сили шляхом удосконалення між м'язової координації.

Методика розвитку максимальної сили шляхом удосконалення внутрішньом'язової координації. Методика розвитку максимальної сили шляхом використання ізометричних вправ та вправ із самоопором. Методика розвитку швидкої сили. Методика розвитку вибухової сили. Методика застосування вправ з обтяженням масою предметів, включаючи і предмети для метання.

Методика застосування ізометричних вправ та вправ у самоопорі.

Методика застосування стрибкових вправ для вдосконалення вибухової сили. Поради щодо профілактики травм у процесі силової підготовки. Вікова динаміка природного розвитку сили. Контроль силових можливостей та деякі особливості методики їх вдосконалення.

**Тема 12. Швидкість як фізична якість людини.** Загальна характеристика прудкості як фізичної якості. Фактори, що зумовлюють прояв прудкості. Засоби вдосконалення прудкості. Методика вдосконалення прудкості. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій. Методика вдосконалення швидкості циклічних рухів. Методика вдосконалення швидкості ациклічних рухових дій. «Швидкісний бар'єр», його профілактика та усунення. Вікова динаміка природного розвитку прудкості. Контроль розвитку прудкості та деякі особливості методики її удосконалення.

**Тема 13. Спритність як фізична якість людини.** Поняття спритності у фізичному вихованні. Загальна характеристика спритності. Фактори, що визначають спритність. Координаційні здібності. Здатність до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів. Здатність до збереження рівноваги. Здатність відчувати ритм. Здатність до довільного розслаблення м'язів. Здатність до узгодження рухів.

**Тема 14. Витривалість як фізична якість людини.** Поняття витривалості у фізичному вихованні. Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Засоби виховання витривалості. Методика вдосконалення загальної витривалості. Методика розвитку швидкісної витривалості. Методика розвитку силової витривалості. При застосуванні вправ з обтяженням масою предметів, з еластичними предметами тощо. При локальному розвитку силової витривалості окремих груп м'язів. Параметри навантажень при застосуванні ізометричних вправ. При розвитку силової витривалості в спортивних іграх та поєдинках. Особливості вдосконалення витривалості в спортивних іграх та поєдинках. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком.

**Тема 15. Гнучкість як фізична якість людини.** Поняття гнучкості у фізичному вихованні. Методика розвитку гнучкості. Загальна характеристика гнучкості. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості. Засоби вдосконалення гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком.

## **2.2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

| № з/п | Назва теми  |
|-------|---|
| 1     | <i>Круглий стіл.</i> Передумови і перспективи реформування національної системи фізичного виховання |
| 2     | <i>Круглий стіл.</i> Методи дослідження фізичного виховання   |
| 3     | <i>Круглий стіл.</i> Принципи та закономірності процесу фізичного виховання                         |
| 4     | <i>Семінар.</i> Засоби фізичного виховання  |
| 5     | <i>Семінар.</i> Методи фізичного виховання  |
| 6     | <i>Семінар.</i> Організаційне та методичне забезпечення уроку фізичної культури                     |
| 7     | <i>Семінар.</i> Розроблення методики фізичного виховання  |
| 8     | <i>Семінар.</i> Планування процесу фізичного виховання  |
| 9     | <i>Семінар.</i> Механізми формування рухових дій  |
| 10    | <i>Семінар.</i> Методика виховання фізичних якостей   |
| 11    | <i>Семінар.</i> Сила як фізична якість людини   |
| 12    | <i>Семінар.</i> Швидкість як фізична якість людини  |
| 13    | <i>Семінар.</i> Спритність як фізична якість людини   |
| 14    | <i>Семінар.</i> Витривалість як фізична якість людини   |
| 15    | <i>Семінар.</i> Методи розвитку гнучкості   |

## ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

### **Тема 1. *Круглий стіл.* Передумови і перспективи реформування національної системи фізичного виховання**

*Питання до обговорення:*

1. Що є предметом вивчення теорії фізичного виховання?
2. Назвіть науки, які вивчають процес фізичного виховання?
3. Як теорія фізичного виховання взаємопов'язана з іншими науками, що вивчають цей процес.
4. Що вивчає теорія фізичного виховання, як навчальна дисципліна?
5. Назвіть джерела виникнення і розвитку теорії фізичного виховання.
6. В якому взаємозв'язку знаходяться основні поняття теорії фізичного виховання?

*Практичне завдання:*

1. Дайте визначення поняттям: фізична культура, фізичний розвиток, фізичне виховання, система фізичного виховання, спорт.
2. Проаналізуйте законодавчу базу в галузі фізичної культури і спорту.

### **Тема 2. *Круглий стіл.* Методи дослідження фізичного виховання**

*Практичне завдання:*

1. Поняття про методи дослідження у фізичному вихованні.
2. Класифікація методів дослідження у фізичному вихованні.
3. Загальнонаукові методи дослідження та їх характеристика.

*Практичне завдання:*

Опишіть емпіричні методи дослідження та особливості застосування; статистичні методи дослідження.

### **Тема 3. Круглий стіл. Принципи та закономірності процесу фізичного**

#### **виховання**

*Питання до обговорення:*

1. Що таке «принципи»?
2. Яка закономірність лежить в основі принципу свідомості й активності?
3. Чому ми розглядаємо свідомість і активність разом, а не окремо?
4. Назвіть основні шляхи реалізації принципу свідомості і активності.
5. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності?
6. Які види наочності Ви знаєте?
7. Яка закономірність лежить в основі принципу доступності й індивідуалізації?
8. Чому доступність і індивідуалізацію ми розглядаємо разом?
9. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності?
10. Які основні напрямки реалізації принципу систематичності Ви знаєте?
11. Який матеріал з фізичного виховання можна вважати міцно засвоєним?
12. Які шляхи міцного засвоєння матеріалу Ви знаєте?

*Практичне завдання:*

1. Дайте характеристику кожного напрямку реалізації принципу свідомості і активності.
2. Назвіть основні прийоми прямої наочності.
3. Назвіть основні прийоми опосередкованої наочності.
4. Дайте визначення міри доступного.
5. Назвіть найважливіший принцип фізичного виховання.

### **Тема 4. Семінар. Засоби фізичного виховання**

*Питання до обговорення:*

1. Що таке «рух», «рухова дія», «рухова діяльність»?
2. Якими специфічними функціями характеризуються фізичні вправи?
3. Чим відрізняються фізичні вправи від побутових та виробничих рухових дій?

4. Від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ?
5. В чому полягає «зміст» фізичних вправ?
6. Що ви розумієте під «формою» фізичних вправ?
7. В чому полягає діалектичність взаємозв'язку між змістом і формою фізичної вправи?
8. Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
9. Що включають просторові характеристики техніки фізичних вправ?
10. Що включають часові та просторово-часові характеристики рухових дій?
11. Що таке ритм як характеристика техніки рухових дій?
12. Які основні умови раціональної спортивної техніки?
13. Дайте визначення поняття «класифікація фізичних вправ» і яке значення вона має для практики фізичного виховання?
14. Які класифікації Ви знаєте?

*Практичне завдання:*

1. Дайте визначення поняття «фізична вправа».
2. Дайте визначення поняття «техніка» фізичних вправ.
3. Назвіть природно- кліматичні фактори, що впливають на ефект занять фізичними вправами.
4. Назвіть гігієнічні фактори, що впливають на ефективність занять фізичними вправами

**Тема 5. Семінар. Методи фізичного виховання**

*Питання до обговорення:*

1. Які практичні методи Ви знаєте?
2. Яким вимогам повинна відповідати ігрова діяльність?
3. Методи тренування.
4. В чому полягає суть наступних методів: безперервної вправи; інтервальної (повторної) вправи; комбінованого тренування; колового тренування; цілісного навчання вправ; навчання вправ по частинам; підвідних вправ; ігрового; змагального.

*Практичне завдання:*

1. Дайте визначення понять «метод», «методичні прийоми», «методика».
2. Дайте характеристику методичного прийому вправлення «з безпосередньою фізичною допомогою».
3. Дайте характеристику методичного прийому вправлення «в обидва боки».
4. Характеризуйте методичні прийоми вправлення «в уяві» та «в імітації рухів».
5. Охарактеризуйте використання метода слова у фізичному вихованні.

## **Тема 6. Семінар. Організаційне та методичне забезпечення уроку фізичної культури**

*Питання до обговорення:*

1. Які вимоги пред'являються до сучасного уроку фізичної культури?
2. Які завдання вирішуються у підготовчій, основній та заключній частинах уроку?
3. Які засоби використовують у підготовчій та заключній частинах уроку?
4. Які способи виконання вправ використовують при проведенні уроку фізичної культури?
5. Які методи організації учнів використовують на практиці?
6. На що потрібно звертати увагу при оцінюванні навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури?
7. Яких вимог потрібно дотримуватись оцінюючі навчальні досягнення учнів?

*Практичне завдання:*

1. Сформулюйте основну мету навчального предмета «Фізична культура».
2. Назвіть основні риси уроку фізичної культури, що відрізняють його від інших форм фізичного виховання.
3. Сформулюйте освітні, оздоровчі, виховні завдання уроку.
4. Розробити правила, якими ви будете керуватись при проведенні уроку фізичної культури (8-10 пунктів).

## **Тема 7. Семінар. Розроблення методики фізичного виховання**

*Питання до обговорення:*

1. Структура та зміст методики фізичного виховання.
2. Методичні рекомендації та їх особливості розроблення.

*Практичне завдання:*

Розроблення методики фізичного виховання відповідно до вікових можливостей.

## **Тема 8. Семінар. Планування процесу фізичного виховання**

*Питання до обговорення:*

1. Поняття про програми та документацію з фізичного виховання.
2. Планування процесу фізичного виховання.
3. Основні документи, що контролюють фізичне виховання.
4. Форми контролю з фізичного виховання.
5. Педагогічне спостереження.
6. Мотивація як компонент структури навчальної діяльності.

*Практичне завдання:*

На основі спостереження дайте оцінку використання тренером (інструктором) методів навчання і тренування.

## **Тема 9. Семінар. Механізми формування рухових дій**

*Питання до обговорення:*

1. Поняття про техніку виконання фізичних вправ.
2. Характеристика рухів.
3. Рухові дії як предмет навчання.
4. Механізми формування рухових дій.
5. Структура процесу навчання рухових дій.
6. Методика навчання на першому етапі.
7. Методика навчання на другому етапі.
8. Методика навчання на третьому етапі.



*Практичне завдання:*

Опишіть:

- етап розучування рухової дії
- етап засвоєння рухової дії.
- етап закріплення рухової дії.

### **Тема 10. Семінар. Методика виховання фізичних якостей**

*Питання до обговорення:*

1. Що таке «фізичні якості» людини?
2. Яке їх значення в побуті, виробничій та спортивній діяльності?
3. Як Ви розумієте «перенос» фізичних якостей?
4. Що таке «фізичне навантаження»?
5. Які сторони навантаження Ви знаєте?
6. Які процеси протікають в організмі людини в інтервалах відпочинку між вправами?
7. Які різновиди відпочинку залежно від його тривалості Ви знаєте?
8. Які існують різновиди відпочинку за характером його організації?

*Практичне завдання:*

1. Дайте характеристику обсягу й інтенсивності навантаження.
2. Дайте характеристику фізичних вправ як засобів вдосконалення фізичних якостей.

### **Тема 11. Семінар. Сила як фізична якість людини**

*Питання до обговорення:*

1. В яких умовах більше значення має абсолютна сила, а в яких відносна?
2. Як змінюються природні темпи розвитку сили в онтогенезі людини?
3. Що Ви знаєте про особливості методики розвитку сили у дітей?

*Практичне завдання:*

1. Дайте визначення «поняття сила як рухова якість людини» і назвіть та визначить її різновиди.
2. Назвіть засоби вдосконалення сили.
3. Назвіть основні шляхи виховання сили.

4. Охарактеризуйте методику розвитку швидкісної сили.
5. Дайте характеристику методики розвитку вибухової сили.
6. Назвіть тести контролю за розвитком сили.

## **Тема 12. Семінар. Швидкість як фізична якість людини**

### *Питання до обговорення:*

1. Дайте визначення прудкості як фізичної якості людини.
2. Які елементарні прояви прудкості Ви знаєте?
3. Які фактори детермінують швидкісні можливості людини?
4. Яким вимогам повинні відповідати засоби удосконалення прудкості?
5. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості простих реакцій?
6. Якими методичними положеннями необхідно користуватись при вдосконаленні швидкості рухової реакції вибору?
7. Як змінюються природні темпи розвитку швидкісних можливостей людини у процесі її індивідуального розвитку?

### *Практичне завдання:*

1. Опишіть методику вдосконалення швидкості реакцій на об'єкт, що рухається
2. Охарактеризуйте методику вдосконалення швидкості циклічних рухових дій.
3. Охарактеризуйте методику вдосконалення швидкості ациклічних рухових дій.

## **Тема 13. Семінар. Спритність як фізична якість людини**

### *Питання до обговорення:*

1. Дайте визначення спритності як рухової якості людини.
2. Перечисліть фактори, які визначають спритність.
3. Дайте характеристику здатності до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів та методики її удосконалення.
4. Дайте характеристику здатності зберігати рівновагу та методики її удосконалення.

5. Охарактеризуйте здатність відчувати ритм та методики її вдосконалення.

6. Дайте характеристику здатності довільно розслабляти м'язи та методики її вдосконалення.

7. Дайте характеристику загальних основ методики удосконалення спритності.

Як комплексно оцінюється розвиток спритності?

*Практичне завдання:*

1. Назвіть основні види координаційних здібностей.

2. Назвіть найсприятливіший віковий період удосконалення спритності.

#### **Тема 14. Семінар. Витривалість як фізична якість людини**

*Питання до обговорення:*

1. Дайте визначення понять: «загальна витривалість», «швидкісна витривалість», «силова витривалість».

2. Охарактеризуйте основні параметри навантажень при удосконаленні загальної витривалості за допомогою методу безперервної стандартизованої вправи;

3. Дайте характеристику методики розвитку силової витривалості за допомогою: вправ з обтяженням масою предметів та з еластичними предметами;

4. Дайте характеристику динаміки природного розвитку різних видів витривалості у хлопців та дівчат.

*Практичне завдання:*

1. Опишіть фактори, що обумовлюють прояв витривалості.

2. Опишіть найефективніші засоби розвитку різних видів витривалості.

3. Опишіть основні параметри тренувальних навантажень, які застосовують при удосконаленні швидкісної витривалості; функціональних можливостей креатин-фосфатного механізму; можливостей лактатного-енергозабезпечення.

4. Опишіть основні тести, що використовуються для контролю й оцінки витривалості.

## **Тема 15. Семінар. Методи розвитку гнучкості**

*Питання до обговорення:*

1. Дайте визначення поняття гнучкості як рухової якості людини та її різновидів.
2. Які фактори зумовлюють гнучкість людини?
3. Як гнучкість взаємодіє з іншими якостями?
4. Як змінюються природні темпи розвитку гнучкості в онтогенезі людини?

*Практичне завдання:*

1. Назвіть основні групи вправ для розвитку гнучкості і дайте їх коротку характеристику.
2. Дайте коротку характеристику етапів удосконалення гнучкості.
3. Назвіть основні параметри навантажень із застосуванням активних вправ для розвитку гнучкості.
4. Назвіть основні складові компоненти методики удосконалення гнучкості із застосуванням пасивних і комбінованих вправ.

## **2.3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна.**

*Питання до самостійної роботи:*

Вихідні поняття теорії фізичного виховання. Джерела й етапи розвитку теорії і методики фізичного виховання. Закономірності процесу організації фізичного виховання, їх характеристика.

*Завдання до самостійної роботи:*

Проаналізувати перспективи реформування національної системи фізичного виховання. Розкрийте роль громадських органів управління фізичною культурою і спортом.

## **Тема 2. Методи дослідження фізичного виховання**

*Питання до самостійної роботи:*

Класифікація методів дослідження у фізичному вихованні. Загальнонаукові методи дослідження та їх характеристика. Емпіричні методи дослідження та особливості застосування. Статистичні методи дослідження.

*Завдання до самостійної роботи:*

Опишіть етапи становлення науково-методичної основи системи фізичного виховання. Схарактеризуйте окремі дослідницькі підходи та методи.

## **Тема 3. Принципи та закономірності процесу фізичного виховання**

*Питання до самостійної роботи:*

Поняття про принципи організації процесу фізичного виховання. Класифікація педагогічних принципів та їх дотримання у фізичному вихованні.

*Завдання до самостійної роботи:*

Назвати принципи фізичного виховання та пояснити способи їх реалізації на практиці. Опишіть як взаємодіють між собою педагогічна і соціальна підсистеми на практиці.

## **Тема 4. Засоби фізичного виховання**

*Питання до самостійної роботи:*

Зміст і форма фізичних вправ. Природні сили, як засіб фізичного виховання. Гігієнічні фактори, як засіб фізичного виховання

*Завдання до самостійної роботи:*

Проаналізувати програми з фізичної культури.

## **Тема 5. Методи фізичного виховання**

*Питання до самостійної роботи:*

Структурні основи методів фізичного виховання. Класифікація методів фізичного виховання. Загальні вимоги до підбору и використання методів.

*Завдання до самостійної роботи:*

Дайте характеристику методичного прийому вправлення «з безпосередньою фізичною допомогою». Охарактеризуйте використання метода слова у фізичному вихованні. Схарактеризуйте методичні прийоми вправлення

«в уяві» та «в імітації рухів». Дайте характеристику методичного прийому вправлення «в обидва боки».

## **Тема 6. Організаційне та методичне забезпечення уроку фізичної культури**

*Питання до самостійної роботи:*

Створення санітарно-гігієнічних умов. Матеріально-технічне забезпечення уроку. Методика проведення підготовчої частини уроку. Методика проведення основної частини уроку. Методика проведення заключної частини уроку. Особливості проведення уроку фізичної культури з дітьми різного шкільного віку.

*Завдання до самостійної роботи:*

Опрацювати орієнтовні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей учнів різного віку. Орієнтовні навчальні нормативи варіативних модулів навчальної програми «Фізична культура» для учнів 5-9 класів. Опрацювати розробки уроків «Фізична культура» для учнів 5-9 класів.

## **Тема 7. Методика фізичного виховання**

*Питання до самостійної роботи:*

Розроблення методики фізичного виховання відповідно до вікових можливостей. Методичні рекомендації та їх особливості розроблення

*Завдання до самостійної роботи:*

Проаналізувати особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах.

## **Тема 8. Програми та планова документація з фізичного виховання**

*Питання до самостійної роботи:*

Планування процесу фізичного виховання. Основні документи, що контролюють фізичне виховання.

*Завдання до самостійної роботи:*

Підготувати план-конспект уроку фізичної культури (3 конспекти з таких варіативних модулів: волейбол, баскетбол, гімнастика).

## **Тема 9. Техніка виконання фізичних вправ**

*Питання до самостійної роботи:*

Механізми формування рухових дій. Структура процесу навчання рухових дій. Етап розучування рухової дії. Етап засвоєння рухової дії. Етап закріплення рухової дії

*Завдання до самостійної роботи:*

## **Тема 10. Фізичні якості людини**

*Питання до самостійної роботи:*

Характеристика фізичних якостей людини. Розвиток фізичних якостей у дошкільному, шкільному та студентському віці. Методика виховання фізичних якостей.

*Завдання до самостійної роботи:*

Дайте характеристику фізичних вправ як засобів вдосконалення фізичних якостей.

## **Тема 11. Сила як фізична якість людини**

*Питання до самостійної роботи:*

Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей. Основи методики розвитку сили. Вікова динаміка природного розвитку сили. Контроль силових можливостей та деякі особливості методики їх вдосконалення. Тести контролю за розвитком сили

*Завдання до самостійної роботи:*

Дайте характеристику обсягу й інтенсивності навантаження. Дайте характеристику методики розвитку максимальної сили шляхом: збільшення м'язової маси; удосконалення міжм'язової координації; удосконалення внутрішньом'язової координації; застосування ізометричних вправ.

## **Тема 12. Швидкість як фізична якість людини**

### *Питання до самостійної роботи:*

Фактори, що зумовлюють прояв прудкості. Засоби вдосконалення прудкості. Вікова динаміка природного розвитку прудкості. Контроль розвитку прудкості та деякі особливості методики її удосконалення.

### *Завдання до самостійної роботи:*

Опишіть методику вдосконалення швидкості реакцій на об'єкт, що рухається. Охарактеризуйте методику вдосконалення швидкості циклічних та ациклічних рухових дій.

## **Тема 13. Спритність як фізична якість людини**

### *Питання до самостійної роботи:*

Фактори, що визначають спритність. Основні види координаційних здібностей. Методики вдосконалення спритності. Вікова динаміка розвитку та контроль спритності

### *Завдання до самостійної роботи:*

Дайте характеристику здатності: до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів та методики її удосконалення; зберігати рівновагу та методики її удосконалення; довільно розслабляти м'язи та методики її удосконалення; узгоджувати рухи та методики її удосконалення.

## **Тема 14. Витривалість як фізична якість людини**

### *Питання до самостійної роботи:*

Методика вдосконалення загальної витривалості. Методика розвитку швидкісної витривалості. Методика розвитку силової витривалості. Особливості вдосконалення витривалості в спортивних іграх та поєдинках. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком. Найефективніші засоби розвитку різних видів витривалості. Основні тести, що використовуються для контролю й оцінки витривалості.



*Завдання до самостійної роботи:*

Складіть програми удосконалення загальної витривалості для виду спорту, яким займаєтесь особисто.

### **Тема 15. Гнучкість як фізична якість людини**

*Питання до самостійної роботи:*

Методика розвитку гнучкості. Засоби вдосконалення гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком.

*Завдання до самостійної роботи:*

Складіть комплекси вправ для вдосконалення гнучкості у різних суглобах.

### 3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

#### за вибором

Підготувати презентацію, виступити на практичному занятті (протягом семестру).

#### ПРИБЛИЗНА ТЕМАТИКА

| № з/п | Теми   |
|-------|--|
| 1     | Формування здорового способу життя на уроках фізичної культури |
| 2     | Оздоровчі хвилинки для учнів початкових класів                 |
| 3     | Спортивна година у групах подовженого дня                      |
| 4     | Нова цікава фізкультура Нової Української Школи                |
| 5     | Фізкультура дома – весело і корисно                            |
| 6     | Фізкультура для дошкільнят в умовах карантину                  |

**ЗДОБУВАЧ ПРИ ВИКОНАННІ ІНДЗ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ, НЕ ДОПУСКАТИ АКАДЕМІЧНИЙ ПЛАГІАТ.**

*Академічний плагіат* – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості), та/або відтворення опублікованих текстів інших авторів без відповідного посилання (відповідно до ст. 69 Закону України «Про вищу освіту»).

***Види академічного плагіату:***

- копіювання;
- перефразування;
- компіляція;
- використання інформації (факти, ідеї, формули, числові значення тощо) з джерела без посилання на це джерело;

– подання як власних робіт (тез, аналітичних звітів, письмових робіт, есеїв тощо), виконаних на замовлення іншими особами, у тому числі робіт, стосовно яких справжні автори надали згоду на таке використання.

## 4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

### Критерії оцінювання підсумкового контролю (екзамен)

Для навчальної дисципліни «Основи теорії і методики фізичного виховання» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі екзамену. Студент вважається допущеним до екзамену, якщо він виконав всі види робіт, передбачені навчальною дисципліною та отримав не менше 40 балів. Розподіл балів планується у такому співвідношенні: 80 балів – поточне оцінювання, 20 балів – екзамен. Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної дисципліни не анулюються, а сумуються.

| Балів       | Критерії   |
|-------------|--|
| 0 балів     | Здобувач не відповідає на запитання.   |
| 1-5 балів   | Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; використовує елементарні прийоми виконання практичного завдання.       |
| 6-10 балів  | Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; виконує частину практичного завдання.   |
| 11-15 балів | Здобувач надає відповіді на запитання в цілому правильні, але здобувач припускається помилок у визначеннях. Здобувач робить власні висновки, наводить приклади практичного використання; виконує практичне завдання з незначними огріхами. |
| 16-20 балів | Здобувач надає відповіді на запитання повні, обґрунтовані, логічно побудовані, з прикладами практичного використання; відповідаючи, здобувач розмірковує, робить власні висновки виконує правильно практичне завдання.                     |

### Критерії оцінювання за всіма видами контролю

| Сума балів               | Критерії оцінки  |
|--------------------------|--|
| Відмінно<br>(90 – 100 А) | Здобувач має ґрунтовні знання про основні закономірності предмету теорії і методики фізичного виховання та її місце в системі наукових знань. Усвідомлює основні цілі і задачі системи фізичного виховання, основні напрямки цієї роботи, основні завдання фізичного виховання у освітньому, оздоровчому та виховному процесах. Усні відповіді повні логічні й обґрунтовані. |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
|                                 | <p>На високому рівні вмiє аналізувати основні документи та програми по фізичному вихованню. В повному обсязі виконав і захистив завдання до самостійної роботи. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.</p>   |
| <p>Добре<br/>(82-89 B)</p>      | <p>Здобувач має достатні знання про основні закономірності предмету теорії і методики фізичного виховання та її місце в системі наукових знань. У цілому усвідомлює основні цілі і задачі системи фізичного виховання, основні напрямки цієї роботи, основні завдання фізичного виховання у освітньому, оздоровчому та виховному процесах, однак припускається певних помилок. Під час аналізу основних документів та програми по фізичному вихованню виявляє невпевненість. Виконав і захистив завдання до самостійної роботи, індивідуальне навчально-дослідне завдання, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна. При виконанні практичних завдань, здобувач самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною.</p> |
| <p>Добре<br/>(74-81 C)</p>      | <p>Здобувач має знання про основні закономірності предмету теорії і методики фізичного виховання та її місце в системі наукових знань. У цілому усвідомлює основні цілі і задачі системи фізичного виховання, основні напрямки цієї роботи, основні завдання фізичного виховання у освітньому, оздоровчому та виховному процесах, однак припускається певних помилок. Усні відповіді повні логічні, натомість не завжди обґрунтовані. Під час аналізу основних документів та програми по фізичному вихованню виявляє невпевненість. Виконав і захистив завдання до самостійної роботи, індивідуальне навчально-дослідне завдання, виправляє допущені помилки. При виконанні практичних завдань, здобувач потребує незначної допомоги з боку викладача.</p>   |
| <p>Задовільно<br/>(64-73 D)</p> | <p>Здобувач має недостатні знання про основні закономірності предмету теорії і методики фізичного виховання та її місце в системі наукових знань. У цілому усвідомлює основні цілі і задачі системи фізичного виховання, основні напрямки цієї роботи, основні завдання фізичного виховання у освітньому, оздоровчому та виховному процесах, однак припускається значних помилок. Усні відповіді не повні, здобувач вищої освіти ускладнюється в їх обґрунтуванні. Аналіз основних документів та програми по фізичному вихованню викликає труднощі. Завдання до самостійної роботи, індивідуальне навчально-</p>   |

|                            |  |
|----------------------------|--|
|                            | дослідне завдання виконано з помилками. При виконанні практичних завдань, здобувач потребує значної допомоги з боку викладача.   |
| Задовільно<br>(60-63 E)    | Здобувач вищої освіти на репродуктивному рівні має знання про основні закономірності предмету теорії і методики фізичного виховання та її місце в системі наукових знань. Не усвідомлює основні цілі і задачі системи фізичного виховання, основні напрямки цієї роботи, основні завдання фізичного виховання у освітньому, оздоровчому та виховному процесах. Усні відповіді не повні, не обґрунтовані. Аналіз основних документів та програми по фізичному вихованню викликає значні труднощі. Завдання до самостійної роботи, індивідуальне навчально-дослідне завдання виконано з грубими помилками. При виконанні практичних завдань, здобувач потребує суттєвої допомоги з боку викладача. |
| Незадовільно<br>(35-59 FX) | Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання про основні закономірності предмету теорії і методики фізичного виховання та її місце в системі наукових знань. Не усвідомлює основні цілі і задачі системи фізичного виховання, основні напрямки цієї роботи, основні завдання фізичного виховання у освітньому, оздоровчому та виховному процесах. Усні відповіді часткові, не обґрунтовані. Аналіз основних документів та програми по фізичному вихованню викликає суттєві труднощі. Завдання до самостійної роботи, індивідуальне навчально-дослідне завдання не виконано.   |
| Незадовільно<br>(0-34 F)   | Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку та проходить повторне вивчення дисципліни.   |

**РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ЗА  
РЕЗУЛЬТАТАМИ ПОТОЧНОГО І ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ  
(екзамен)**

| Поточний контроль (практичні (семінарські) заняття, самостійна робота) |      | Разом | Екзамен | Сума  |
|--|------|-------|---------|-------|
| Модулі   | Бали |       |         |       |
| Тема 1   | 0-5  | 0-80  | 0-20    | 0-100 |
| Тема 2   | 0-5  |       |         |       |
| Тема 3   | 0-3  |       |         |       |
| Тема 4   | 0-5  |       |         |       |
| Тема 5   | 0-5  |       |         |       |
| Тема 6   | 0-5  |       |         |       |
| Тема 7   | 0-5  |       |         |       |

|         |     |  |  |  |
|---------|-----|--|--|--|
| Тема 8  | 0-5 |  |  |  |
| Тема 9  | 0-5 |  |  |  |
| Тема 10 | 0-5 |  |  |  |
| Тема 11 | 0-5 |  |  |  |
| Тема 12 | 0-5 |  |  |  |
| Тема 13 | 0-5 |  |  |  |
| Тема 14 | 0-5 |  |  |  |
| Тема 15 | 0-5 |  |  |  |
| ІНДЗ    | 0-7 |  |  |  |

## 5. ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ

1. Що вивчає «Основи теорії і методики фізичного виховання» як наука та навчальна дисципліна?
2. Що є предметом вивчення ОТМФВ?
3. Що є об'єктом вивчення ОТМФВ?
4. Що є науковим підґрунтям ОТМФВ?
5. Що розуміють в ОТМФВ під поняттям «методологія наукових досліджень»?
6. Які загальнонаукові підходи використовуються у більшості наукових дисциплін?
7. На які типи поділяються більшість наукових досліджень?
8. Дайте визначення термінам «фізична культура», «фізкультурна освіта», «фізичне виховання», «фізична підготовка», «фізична підготовленість», «спорт», «фізичний стан», «фізична вправа», «техніка виконання фізичних вправ».
9. Що означає узагальнене поняття системи фізичного виховання?
10. Що є загальною метою фізичного виховання?
11. Якими є завдання фізичного виховання у вузькому значенні?
10. Якими є спеціальні загальноосвітні завдання фізичного виховання?
12. Якими є завдання фізичного виховання у формуванні особистості?
13. Що розуміють під поняттям «принципи фізичного виховання»?
14. Які групи принципів використовують у фізичному вихованні?
15. Назвіть основні принципи фізичного виховання.
16. Що належить до засобів фізичного виховання?
17. Що є змістом фізичної вправи?
18. Що є формою фізичної вправи?
19. Що розуміють під внутрішньою структурою рухів?
20. Що розуміють під зовнішньою структурою рухів?
21. Назвіть провідні види класифікацій фізичних вправ?
22. Що належить до оздоровчих сил природи?
23. У яких напрямках можуть використовуватися оздоровчі сили природи?



24. Що є провідною метою використання оздоровчих сил природи?
25. Що належить до несприятливих природних факторів?
26. Що належить до гігієнічних чинників?
27. На чому базується методика використання оздоровчих сил природи?
28. Що таке метод фізичного виховання?
29. Які практичні методи фізичного виховання Ви знаєте?
30. Дайте характеристику методу цілісного навчання вправ.
31. Дайте характеристику методу навчання вправ по частинам.
32. Дайте характеристику методу підвідних вправ.
33. Дайте характеристику ігрового методу.
34. Дайте характеристику загального методу
35. Яким вимогам повинна відповідати ігрова діяльність?
36. Дайте характеристику методів тренування.
37. Охарактеризуйте методи безперервної вправи.
38. Охарактеризуйте методи інтервальної (повторної) вправи.
39. Охарактеризуйте комбіновані методи тренування.
40. Охарактеризуйте метод колового тренування.
41. Що називають фізичним навантаженням?
42. Що називають об'ємом фізичного навантаження?
43. Що називають інтенсивністю фізичного навантаження?
44. Які специфічні методи використовують в ОТМФВ?
45. Які методи належать до методів фізичної вправи?
46. Що називається методологією фізичного виховання?
47. Які принципи належать до групи методичних принципів?
48. Які принципи належать до групи дидактичних принципів?
49. В яких положеннях розкривається принцип доступності?
50. Що є основним принципом побудови правильної техніки фізичної вправи?
51. Що є основою техніки фізичної вправи?
52. На які фази поділяють вправу для кращого її засвоєння?
53. Що розуміють під ритмічною характеристикою вправи?

54. Які завдання вирішуються в процесі вивчення раціональної техніки рухових дій?
55. Що таке «рухове уміння», «рухова навичка»?
56. Що означає поняття «перенесення навички»?
57. З яких етапів складається структура процесу вивчення рухів?
58. Що є метою етапу ознайомлення з руховою вправою, що вивчається?
59. Що є метою етапу розучування рухової вправи?
60. Що є метою етапу вдосконалення рухової вправи?
61. Для чого потрібен педагогічний контроль у процесі вивчення рухових вправ?
62. Чим визначається величина фізичного навантаження?
63. Що розуміють під поняттям «сила людини»? За яких умов проявляється сила людини?
64. Від чого залежить максимальна сила м'яза?
65. В яких одиницях вимірюється абсолютна сила?
66. Яка мета силової підготовки в процесі навчально-тренувальних занять?
67. Що є завданням силової підготовки у процесі навчально-тренувальних занять?
68. Які основні види навантажень розрізняють у силовій підготовці?
69. Якими є загальні методи виховання силових здібностей?
70. Що належить до супутніх умов виховання силових здібностей?
71. Що розуміють в ОТМФВ під поняттям «швидкість»?
72. Які фактори обумовлюють прояв швидкості як фізичної якості людини?
73. Яким є найбільш сприятливий період для розвитку швидкості рухових реакцій і частоти рухів?
74. Якими є види швидкісних здібностей?
75. Які основні фази розрізняють у більшості рухів, що виконуються з максимальною швидкістю?
76. В яких випадках перенесення швидкісних здібностей, набутих в одній вправі на іншу, відбувається краще?
77. Що розуміють під поняттям простої моторної реакції?

78. Якими є методи розвитку простої моторної реакції?
79. Що розуміють під поняттям складної моторної реакції?
80. На які фази поділяється кожний швидкісний рух?
81. Якими є основні методи виховання швидкості та частоти рухів?
82. Яким чином можна подолати швидкісний бар'єр?
83. Що розуміють під поняттям спритності?
84. Яким є віковий період найкращого розвитку спритності?
85. На які типи поділяються рухові дії (вправи)?
86. Якими є методичні прийоми виховання спритності?
87. Який елемент в методиці виховання спритності є найважливішим?
88. Які супутні здібності людини впливають на її спритність?
89. Що розуміють під поняттям витривалості?
90. Що є показниками фізичної витривалості?
91. Що означає поняття «загальна витривалість людини»?
92. Що означає поняття «спеціальна витривалість людини»?
93. Якими є зони потужності виконання фізичної роботи?
94. Якими є головні завдання у розвитку витривалості?
95. Якими є допоміжні чинники у вихованні спеціальної витривалості?
96. Що розуміють під гнучкістю?
97. Що є показником гнучкості?
98. Якими є види гнучкості?
99. Від чого залежать показники гнучкості?
100. Якими є основні правила методики виховання гнучкості?

## 6. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

### Основна література

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підруч. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.
2. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. посіб. Видавництво : Центр навчальної літератури, 2019. 504 с.
3. Степанович А. А., Безгребельна О. П., Блавт О. З. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. Львів : Львівська політехніка, 2018. 496 с.
4. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч.-метод.посіб. Львів : Фест-Прінт, 2017. 179 с.
5. Фізична культура в школі 5-9 класи навчальна програма для загальноосвіт. Навч. закладів. Київ : Літера ЛТД, 2018. 368 с.

### Допоміжна література

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи :навч.-метод. посіб. Львів : Українські технології, 2015. 48 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 390 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 330 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. Тернопіль: Навчальна книга, 2009. Ч. 1. 248 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. Тернопіль: Навчальна книга, 2009. Ч. 2. 280 с.

## Інформаційні ресурси в інтернеті

1. Бібліотека Університету Ушинського: <http://library.pdpu.edu.ua>
2. Освітній проєкт «На урок» : <https://naurok.com.ua/biblioteka/fizichna-kultura>
3. Національна академія педагогічних наук України. Інституту проблем виховання : <https://ipv.org.ua>
4. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України» : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text>
5. Шкільне життя. Усі уроки фізичної культури : <https://www.schoollife.org.ua/usi-uroky-fizichnoji-kultury/>