

**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
«МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗЗСО»**

*для здобувачів другого (магістерського) 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: «Методики фізичного виховання у ЗЗСО»: методичні рекомендації. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 35 с.

Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Методики фізичного виховання у ЗЗСО» містять плани проведення, зміст практичних занять та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, питання до екзамену, приблизна тематика індивідуального навчально-дослідного завдання та методичні рекомендації щодо їх виконання.

Рекомендовано для здобувачів другого (магістерського) 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 проведення практичних занять	9
2.3.	Методичні рекомендації до організації самостійної роботи	16
3.	Індивідуальне навчально- дослідне завдання	21
4.	Критерії оцінювання	24
5.	Питання до самоконтролю	27
6.	Список рекомендованої літератури	33

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Зміст фізкультурної освіти має враховувати сьгоднішні й майбутні потреби суспільства в оздоровленні дітей та учнівської молоді, а також мету, яку воно ставить перед змістом предмета «Фізична культура» і методикою його викладання у закладах загальної середньої освіти у сучасних умовах. Актуальність цієї проблеми в сучасний період зумовлюється, насамперед, переходом закладів загальної середньої освіти на 11-річний термін навчання. Вчитель фізичної культури повинен мати цілісне уявлення про зміст навчання на всіх ступенях сучасної загальноосвітньої школи інакше може бути порушена його послідовність. Зміст навчання з фізичної культури у старшій школі має узгоджуватися із змістом основної і початкової школи.

Навчальна дисципліна «Методики фізичного виховання у ЗЗСО» формує систему знань у здобувачів вищої освіти про мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура» на всіх ступенях ЗЗСО, орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів у ЗЗСО, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура».

Навчальна дисципліна «Методики фізичного виховання у ЗЗСО» формує систему знань у здобувачів вищої освіти про мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура» на всіх ступенях ЗЗСО, орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів у ЗЗСО, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура».

Метою навчальної дисципліни «Методики фізичного виховання у ЗЗСО» є формування системи знань методики фізичного виховання учнів у ЗЗСО, набуття вмінь і навичок самостійної роботи щодо засвоєння навчального матеріалу методики фізичного виховання учнів.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

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

Основні **завдання** дисципліни «Методики фізичного виховання у ЗЗСО» полягають у формуванні готовності до:

- реформування змісту навчального матеріалу з фізичної культури та фізичного виховання;
- викладання інваріантної частини Базового навчального плану;
- планування педагогічних дій у вихованні фізичних здібностей в учнів 1-4, 5-9, 10-11 класів.

Очікувані результати вивчення дисципліни:

знати:

- основні закономірності предмету теорії і методики фізичного виховання та її місце в системі наукових знань;
- типові особливості розвитку організму у період навчання у навчальному закладі;
- форми занять фізичним вихованням учнів ЗЗСО, вимоги до сучасного уроку фізичної культури;
- основні закономірності методики фізичного виховання з урахуванням віку учнів;
- щільність уроку, її види і способи регулювання, нормування навантаження на заняттях з фізичної культури;
- основні особливості використання основних загальнодидактичних принципів у фізичному тренуванні учнів ЗЗСО, основи безпеки учнів під час занять фізичною культурою і спортом.

вміти:

- аналізувати програми спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих занять з учнями ЗЗСО;
- розробляти план-конспект занять з фізичного виховання;
- проводити уроки з фізичної культури;
- вираховувати і регулювати щільність уроку з фізичної;
- проводити спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з фізичного виховання в позаурочний час;

– формувати здоров’язбережувальне і оздоровче середовище навчального закладу.

**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. Соціально-педагогічне значення фізичної культури у ЗЗСО. Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Фундамент гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я. Фізкультурна освіта і виховання. Передумови для успішного володіння виробничо-трудовими, військовими та іншими спеціальними руховими діями. Впровадження в побут і дозвілля дітей елементів фізичної культури з поступовим залучанням до спортивної діяльності. Інтелектуальна, естетична і трудова культура підростаючого покоління.

Тема 2. Типові особливості розвитку організму учнів ЗЗСО. Набуття організмом характерних для нього форм. Особливості розвитку організму у молодшому шкільному віці. Особливості розвитку організму у середньому шкільному віці. Особливості розвитку організму у старшому шкільному віці. Застосування і дозування фізичних вправ у період інтенсивного морфо-функціонального розвитку.

Тема 3. Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання учнів ЗЗСО. Специфіка педагогічного процесу фізичного виховання. Спрямованість фізичного виховання дітей шкільного віку. Мета. Завдання. Формування мотиваційних установ на фізичне і духовне самовдосконалення. Формування світогляду, етичне і моральне виховання.

Тема 4. Форми занять фізичним вихованням з учнями ЗЗСО. Форми організації занять фізичними вправами в системі шкільного фізичного виховання. Урок фізичної культури. Заняття фізичними вправами у режимі навчального дня школи. Гімнастика до початку навчальних занять. Позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами.

Тема 5. Використання загальнодидактичних принципів у фізичному вихованні учнів ЗЗСО. Принцип свідомості і активності. Принцип наочності.

Принцип доступності та індивідуалізації. Принцип систематичності. Принцип поступового підвищення вимог.

Тема 6. Методичні основи формування рухових вмінь та навичок. Закономірності формування рухових вмінь та навичок. Етап навчального розучування рухових дій. Етап поглибленого розучування рухових дій. Етап закріплення та подальшого вдосконалення рухових дій. Типічні помилки при розучуванні рухових дій, причини та виправлення.

Тема 7. Вимоги до сучасного уроку з фізичної культури. Урахування мотивів та інтересів учнів до занять фізичними вправами. Забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі. Використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів. Забезпечення раціональних умов проведення уроку.

Тема 8. Зміст занять з фізичного виховання у ЗЗСО. Всебічний фізичний розвиток. Зміцнення здоров'я, підтримування високої працездатності, розвиток фізичних якостей. Основи спортивного тренування. Самоконтроль. Самостійні заняття фізичними вправами.

Тема 9. Основи методики фізичного виховання у ЗЗСО. Об'єкт. Предмет. Структура. Мета, завдання. Мотивація. Особливості занять з дівчатами. Особливості занять з юнаками. Методи самоконтролю на заняттях. Розвиток здатності до самостійного аналізу занять фізичними вправами.

Тема 10. Щільність уроку, її види і способи регулювання. Загальна щільність. Моторна щільність. Хронометрування. Способи регулювання щільності уроку.

Тема 11. Методика навчання як система управління процесом засвоєння освітнього матеріалу. Засоби. Методи. Організація. Керівництво. Стилі керівництва. Керівна діяльність вчителя фізичної культури. Вимоги до учнів. Інструктування учнів. Регулююча та корегуюча діяльність вчителя фізичної культури. Попередження помилок, допомога та страховка. Матеріально технічне забезпечення.

Тема 12. Етапи підготовки педагога до проведення уроку. План конспект уроку. Уточнення завдань уроку. Підбір засобів для вирішення намічених завдань. Підбір методів і форм організації. Місце проведення. Підготовка снарядів та інвентарю. Попередження травм. Організація роботи помічників вчителя. Зовнішній вигляд і психологічний настрій вчителя. Домашнє завдання.

Тема 13. Методика планування роботи з фізичного виховання у ЗЗСО. Рациональне планування навчально-виховної роботи на уроках, позаурочний час. Значення планування. Загальний план роботи з фізичного виховання на рік. Річний план-графік. Методика складання поурочного робочого плану. Методика складання плану-конспекту уроку.

Тема 14. Контроль на уроках фізичної культури у ЗЗСО. Види контролю. Попередній контроль. Оперативний контроль. Поточний (етапний) контроль. Підсумковий контроль. Контроль діяльності і стану здоров'я учнів. Контроль і оцінка фізичної підготовленості школярів.

2.2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми та форми проведення
1	<i>Семінар</i> «Соціально-педагогічне значення фізичної культури для учнів ЗЗСО» (Система використання засобів фізичної культури у шкільному віці. Рухова активність – природна потреба організму. Фізична культура у шкільному віці для засвоєння рухових дій)
2	<i>Семінар</i> «Типові особливості розвитку організму учнів ЗЗСО» (Психологічний розвиток в онтогенезі. Розвиток координаційних рухових здібностей. Застосування спеціально підібраних і дозованих фізичних вправ).
3	<i>Семінар</i> «Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання учнів ЗЗСО» (Специфіка педагогічного процесу фізичного виховання. Основні завдання фізичного виховання.)
4	<i>Круглий стіл</i> «Форми занять фізичним вихованням з учнями ЗЗСО» (Урок фізичної культури – основна форма фізичного виховання)

	школярів. Заняття фізичними вправами у режимі навчального дня школи. Позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами)
5	<i>Круглий стіл</i> «Використання загальнодидактичних принципів у фізичному вихованні учнів ЗЗСО» (Види занять фізичними вправами у режимі навчального дня)
6	<i>Семінар-практикум</i> «Методичні основи формування рухових вмінь та навичок» (Значення структури навчання. Етапи формування рухового навичку.)
7	<i>Семінар-практикум</i> «Вимоги до сучасного уроку з фізичної культури» (Вплив загальних і методичних принципів фізичного виховання під час проведення уроку. Основні критерії залежності ефективності уроків.)
8	<i>Семінар-практикум</i> «Зміст занять з фізичного виховання у ЗЗСО» (Особливості навчання рухових дій. Компоненти змісту навчання рухових дій.)
9	<i>Круглий стіл</i> «Основи методики фізичного виховання у ЗЗСО» (Завдання фізичного виховання. Анатомо-фізіологічні особливості учнів.)
10	<i>Діагностування</i> «Щільність уроку, її види і способи регулювання» (Поняття «щільність». Види щільності. Фактори, що визначають щільність уроку. Способи регулювання щільності уроку.)
11	<i>Круглий стіл</i> «Методика навчання як система управління процесом засвоєння освітнього матеріалу» (Об'єкт, предмет та структура. Мета, завдання та мотивація до занять фізичною культурою.)
12	<i>Круглий стіл</i> «Етапи підготовки педагога до проведення уроку» (Етапи підготовки педагога до проведення уроку. План-конспект уроку.)
13	<i>Вирішення практичних завдань</i> «Методика планування роботи з фізичного виховання» (Планування навчальної роботи з ФВ)
14	<i>Вирішення практичних завдань</i> «Контроль на уроках фізичної культури» (Контроль діяльності і стану здоров'я учнів. Аналіз і оцінка проведеного уроку. Контроль і оцінка фізичної підготовленості учнів.)

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Тема 1. Семінар «Соціально-педагогічне значення фізичної культури для учнів ЗЗСО»

Питання до обговорення:

1. В чому полягає соціальне педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку?

2. Яке значення має фізкультурна освіта?
3. Які передумови існують для успішного оволодіння виробничо-трудовами, військовими та іншими спеціальними навиками?
4. Яке значення має впровадження в побут і дозвілля учнів елементів фізичної культури?
5. Як поступово залучати дітей до спортивної діяльності?
6. В чому полягає значення інтелектуальної, естетичної та трудової культури підростаючого покоління?

Практичне завдання:

1. Дати характеристику фундаменту гармонійного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я.
2. Надайте аргументи зв'язку між фізкультурною освітою та вихованням.

Тема 2. Семінар «Типові особливості розвитку організму учнів ЗЗСО»

Питання до обговорення:

1. В чому полягають особливості розвитку організму учнів у молодшому та середньому шкільному віці?
2. В чому полягають особливості розвитку організму учнів у старшому шкільному віці?

Практичне завдання:

1. Опишіть застосування і дозування фізичних вправ у період інтенсивного морфофункціонального розвитку учнів старших класів.
2. Підберіть 20 вправ загально зміцнювального характеру для учнів старшого шкільного віку (10 - юнаки, 10 - дівчата).

Тема 3. Семінар «Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання учнів ЗЗСО»

Питання до обговорення:

1. В чому полягає специфіка педагогічного процесу фізичного виховання?
2. Сформулюйте мету та завдання фізичного виховання учнів старших класів.

Практичне завдання:

1. Проаналізуйте вплив формування мотиваційних установок на фізичне та духовне вдосконалення учнів старших класів.

Тема 4. Круглий стіл «Форми занять фізичним виховання з учнями ЗЗСО»

Питання до обговорення:

1. Які існують форми організації занять з учнями старших класів?
2. Які існують заняття фізичними вправами у режимі навчального дня школи?

Практичне завдання:

1. Опишіть та проаналізуйте позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами.

Тема 5. Круглий стіл «Використання загальнодидактичних принципів у фізичному вихованні учнів ЗЗСО»

Питання до обговорення:

1. Які загально-дидактичні принципи фізичного виховання існують?
2. В чому полягає сутність кожного дидактичного принципу?

Практичне завдання:

1. Ознайомтеся з використанням дидактичних принципів фізичного виховання з учнями старших класів.

Тема 6. Семінар-практикум «Методичні основи формування рухових вмінь та навичок»

Питання до обговорення:

1. Які існують закономірності формування рухових вмінь та навичок?
2. Які існують відмінності рухових вмінь та навичок?
3. В чому полягає етап навчального розучування рухових дій?
4. В чому полягає етап поглибленого розучування рухових дій?
5. В чому полягає етап закріплення та подальшого вдосконалення рухових дій?
6. В чому полягає перенесення рухових навичок?

7. Які типічні помилки існують при розучування рухових дій, причина та виправлення?

8. В чому полягає контроль та оцінка формування рухових навичок?

Практичне завдання:

1. Проаналізуйте особливості розучування учнями складної дії.

2. Наведіть приклади використання метода розчленовано-конструктивної вправи.

Тема 7. Семінар-практикум «Вимоги до сучасного уроку з фізичної культури»

Питання до обговорення:

1. В чому полягає урахування мотивів та інтересів учнів до занять фізичними вправами?

2. Які методи, засоби і прийоми використовує вчитель при проведенні уроку?

Практичне завдання:

1. Опишіть забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі.

Тема 8. Семінар-практикум «Зміст занять з фізичного виховання у ЗЗСО»

Питання до обговорення:

1. В чому полягає всебічний фізичний розвиток учнів старших класів?

2. В чому полягає зміст самостійних занять фізичними вправами?

Практичне завдання:

1. Надайте характеристику розвитку фізичних якостей учнів старших класів.

2. Складіть по п'ять вправ для розвитку кожної фізичної якості для учнів старших класів (5- юнаки, 5- дівчата).

Тема 9. Круглий стіл «Основи методики фізичного виховання у ЗЗСО»

Питання до обговорення:

1. Які існують особливості методики проведення занять з дівчатами?
2. Які існують особливості методики проведення занять з юнаками?
3. Які методи самоконтролю існують на заняттях?

Практичне завдання:

1. Опишіть засоби мотивації, які використовує вчитель на уроках фізичної культури.
2. Наведіть приклади використання методів мотивації як юнаків так і дівчат.

Тема 10. Діагностування «Щільність уроку, її види і способи регулювання»

Питання до обговорення:

1. Які види щільності існують?
2. Що таке загальна щільність уроку?
3. Що таке моторна щільність уроку?
4. Які існують способи регулювання щільності уроку?

Практичне завдання:

1. Опишіть, що таке хронометрування уроку фізичної культури?
2. Опишіть, що метод хронометрування дозволяє виявити?

Тема 11. Круглий стіл «Методика навчання як система управління процесом засвоєння освітнього матеріалу»

Питання до обговорення:

1. Які існують необхідні основні компоненти методики навчання у фізичного виховання?
2. Які існують стилі керівництва?

Практичне завдання:

1. Проаналізуйте регулюючу та корегуючу діяльність вчителя фізичної культури.

2. Наведіть приклади основних прийомів у вихованні інтересів учнів до навчання фізичною культурою.

Тема 12. Круглий стіл «Етапи підготовки педагога до проведення уроку»

Питання до обговорення:

1. Які існують етапи підготовки вчителя до проведення уроку?
2. В чому полягає організація роботи помічників вчителя?

Практичне завдання:

1. Розробити рекомендації вчителю що до його психологічного настрою для проведення уроку.

Тема 13. Вирішення практичних завдань «Методика планування роботи з фізичного виховання»

Питання до обговорення:

1. В чому полягає значення планування роботи з фізичного виховання?
2. В чому полягає методика раціонального планування навчально-виховної роботи на уроках і позаурочний час?

Практичне завдання:

1. Опишіть які існують види планування у фізичному вихованні.
2. Розробіть по п'ять конспектів уроків фізичної культури для учнів старших класів.

Тема 14. Вирішення практичних завдань «Контроль на уроках фізичної культури»

Питання до обговорення:

1. Які види контролю існують в фізичному вихованні?
2. В чому полягає контроль діяльності і стану здоров'я учнів?

Практичне завдання:

3. Ознайомитесь з методикою контролю і оцінки фізичної підготовленості учнів старших класів.

2.3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Семінар «Соціально-педагогічне значення фізичної культури для учнів ЗЗСО»

Питання до самостійної роботи:

1. Значення фізичної культури для формування рухових умінь, навичок.
2. Передумови для успішного володіння виробничо-трудовами, військовими та іншими спеціальними руховими діями.

Завдання до самостійної роботи:

Описати оздоровчі, освітні та виховні завдання фізичної культури у ЗЗСО.

Тема 2. Семінар «Типові особливості розвитку організму учнів ЗЗСО»

Питання до самостійної роботи:

1. Особливості розвитку організму у молодшому шкільному віці.
2. Особливості розвитку організму у середньому шкільному віці.
3. Особливості розвитку організму у старшому шкільному віці.
4. Застосування і дозування фізичних вправ у період інтенсивного морфофункціонального розвитку.

Завдання до самостійної роботи:

Описати вікові особливості сучасних учнів.

Тема 3. Семінар «Мета, завдання і спрямованість фізичного виховання учнів ЗЗСО»

Питання до самостійної роботи:

1. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку.
2. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів середнього шкільного віку.
3. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів старшого шкільного віку

Завдання до самостійної роботи:

Описати контрольні якісні показники рівня фізичної культури учнів.

Тема 4. *Круглий стіл «Форми занять фізичним виховання з учнями ЗЗСО»*

Питання до самостійної роботи:

1. Значення організаційних форм фізичного виховання учнів та їх класифікація.

2. Характеристика урочних форм занять учнів.

3. Характеристика позаурочних форм занять учнів.

Завдання до самостійної роботи:

1. Описати класифікацію форм занять за особливостями організації навчально-виховного процесу учнів.

2. Описати класифікацію форм занять за вирішенням завдань навчально-виховного процесу учнів.

Тема 5. *Круглий стіл «Використання загальнодидактичних принципів у фізичному вихованні учнів ЗЗСО»*

Питання до самостійної роботи:

1. Проблематика точної постановки завдань у фізичному вихованні.

2. Дотримання учителем дидактичних принципів.

Завдання до самостійної роботи:

1. Зробити аналіз сутнісного змісту принципів, що регламентують процес фізичного виховання.

Тема 6. *Семінар-практикум «Методичні основи формування рухових вмінь та навичок»*

Питання до самостійної роботи:

1. Закономірності формування рухових вмінь та навичок.

2. Теорія перенесення рухових навичок.

Завдання до самостійної роботи:

1. Сутність поняття «уміння» і «навичка».

2. Стадії формування рухового уміння (навички).

3. Роль свідомості і мислення у руховому навчанні.

Тема 7. Семінар-практикум «Вимоги до сучасного уроку з фізичної культури»

Питання до самостійної роботи:

1. Охарактеризувати мету і завдання навчальної програми фізичної культури за державним стандартом.
2. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури.

Завдання до самостійної роботи:

Зробити аналіз навчальної програми фізичної культури за Державним стандартом.

Тема 8. Семінар-практикум «Зміст занять з фізичного виховання у ЗЗСО»

Питання до самостійної роботи:

1. Теоретичне обґрунтування структури занять в фізичному вихованні: фази зміни працездатності людини при виконанні фізичних вправ.
2. Класифікація занять урочного типу.
3. Класифікація занять фізичними вправами неурочного типу.

Завдання до самостійної роботи:

1. Загальна характеристика форм організації занять в фізичному вихованні.
2. Педагогічний аналіз уроку.

Тема 9. Круглий стіл «Основи методики фізичного виховання у ЗЗСО»

Питання до самостійної роботи:

1. Підгрупи, види і різновиди методів.
2. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у молодшому, середньому, старшому шкільному віці.

Завдання до самостійної роботи:

1. Методи розподілу учнів одного класу і статі на однорідні морфо-функціональні групи.
2. Методика фізичного виховання учнів з надмірною вагою.

Тема 10. *Діагностування «Щільність уроку, її види і способи регулювання»*

Питання до самостійної роботи:

1. Дозування фізичного навантаження на уроках фізичної культури.
2. Щільність уроку як умова досягнення необхідного навантаження.
3. Визначення загальної та моторної щільності уроку.

Завдання до самостійної роботи:

1. Описати методiku регулювання навантаження.
2. Описати методiku визначення щільності уроку фізичної культури способом хронометрії.

Тема 11. *Круглий стіл «Методика навчання як система управління процесом засвоєння освітнього матеріалу»*

Питання до самостійної роботи:

1. Класифікація методів навчання.
2. Інтерактивні методи навчання.
3. Активні методи навчання.
4. Інноваційні методи навчання.
5. Наочний метод навчання.
6. Практичні методи навчання.
7. Методи дистанційного навчання.

Завдання до самостійної роботи:

Опрацювати методичні поради щодо використання онлайн-ресурсів.

Тема 12. *Круглий стіл «Етапи підготовки педагога до проведення уроку»*

Питання до самостійної роботи:

1. Етапи підготовки вчителя до уроку фізичної культури.
2. Фактори, що сприяють підвищенню активності школярів на уроках фізичної культури.
3. Особливості визначення завдань уроку фізичної культури.
4. Оцінка діяльності учнів на уроці.

Завдання до самостійної роботи:

Методика проведення окремих етапів уроку фізичної культури в школі.

Тема 13. *Вирішення практичних завдань «Методика планування роботи з фізичного виховання»*

Питання до самостійної роботи:

1. Планування навчальної роботи з фізичного виховання старшокласників.
2. Методика складання поурочного робочого плану.
3. Методика складання плану-конспекту уроку.
4. Формулювання завдань уроку.

Завдання до самостійної роботи:

Ознайомитись з документами планування навчального процесу з фізичної культури, що складаються вчителем (Навчальні програми (базові, регіональні). Річний графік навчально-виховної роботи. Робочий план. План-конспект уроку).

Тема 14. *Вирішення практичних завдань «Контроль на уроках фізичної культури»*

Питання до самостійної роботи:

1. Основні форми медико-педагогічного контролю.
2. Контроль за професійною діяльністю вчителя фізичної культури.
3. Етапи внутрішньшкільного контролю з фізичного виховання.
4. Види контролю за організацією уроків фізичною культурою.

Завдання до самостійної роботи:

Скласти таблицю оцінювання ефективності проведення уроку фізичної культури.

3. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ (ІНДЗ)

Підготувати тези на електронному і паперовому носіях, виступити на семінарському занятті (протягом семестру).

№ з/п	Тематика
1.	Виховання у учнів відповідальності за свій фізичний стан
2.	Фізичне виховання учнів в сучасних умовах: нестандартний підхід
3.	Фізичний розвиток старшокласників
4.	Оцінка фізичної підготовки старшокласників
5.	Особливості фізичного розвитку старшокласників
6.	Історія розвитку фізичного виховання в Україні
7.	Методика визначення рівня фізичної працездатності учнів старшого шкільного віку
8.	Місце фізичної культури в руховому режимі старшокласника
9.	Особливості фізичного виховання учнів старшого шкільного віку сільської місцевості
10.	Роль фізичних вправ у збереженні та зміцненні здоров'я учнів
11.	Основні принципи застосування фізичних вправ для учнів старшого шкільного віку
12.	Підходи до формування виховних завдань на уроках фізичної культури для старшокласників
13.	Застосування змагального методу на уроках фізичної культури для учнів старшої школи
14.	Підходи до формування освітніх завдань на уроках фізичної культури для старшокласників
15.	Підходи до формування оздоровчих завдань на уроках фізичної культури для старшокласників

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.

ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ СТУДЕНТА

1. Текст тез подається у надрукованому вигляді та в електронному варіанті (2-3 сторінки).

2. Обсяг тез – до **2 сторінок** формату А4.

3. Набір тексту виконується у **текстовому** редакторі Word for Windows (шрифт Times New Roman 14, міжрядковий інтервал – 1,5). Поля: верхнє – 2 см, нижнє – 2 см, ліве – 3 см, праве – 1,5 см. Сторінки не нумеруються. Абзац – 1,25 см.

4. Текст оформлюється у такому порядку:

- Назва статті (всі великі літери).
- Ім'я та прізвище автора (повністю).
- Вчений ступінь і звання, посада, місце роботи.

5. Основний текст ділиться на розділи: **Вступ, Матеріали і методи, Результати, Висновки, Література.**

6. Після тексту через 1 інтервал вказується список літератури, який використовувався при написанні тез. Перелік цитованої літератури укладається за порядком посилання у тексті. Слово «Література» виділяється жирним шрифтом. При оформленні списку літератури слід дотримуватися вимог Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015 «Інформація та документація. Бібліографічне посилання. Загальні положення та правила складання».

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90 – 100 А)	<p>Здобувач вищої освіти має ґрунтовні знання про типові особливості розвитку організму у період навчання у навчальному закладі; форми занять фізичним вихованням учнів ЗЗСО, вимоги до сучасного уроку фізичної культури; основні закономірності методики фізичного виховання з урахуванням віку учнів; щільність уроку, її види і способи регулювання, нормування навантаження на заняттях з фізичної культури; основні особливості використання основних загальнодидактичних принципів у фізичному тренуванні учнів ЗЗСО, основи безпеки учнів під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>Усі відповіді повні логічні й обґрунтовані.</p> <p>На високому рівні вміє: аналізувати програми спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих занять з учнями ЗЗСО; розробляти план-конспект занять з фізичного виховання; проводити уроки з фізичної культури; вираховувати і регулювати щільність уроку з фізичної; проводити спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з фізичного виховання в позаурочний час; формувати здоров'язбережувальне і оздоровче середовище навчального закладу.</p> <p>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>
Добре (82-89 В)	<p>Здобувач вищої освіти має достатні знання про типові особливості розвитку організму у період навчання у навчальному закладі; форми занять фізичним вихованням учнів ЗЗСО, вимоги до сучасного уроку фізичної культури; основні закономірності методики фізичного виховання з урахуванням віку учнів; щільність уроку, її види і способи регулювання, нормування навантаження на заняттях з фізичної культури; основні особливості використання основних загальнодидактичних принципів у фізичному тренуванні учнів ЗЗСО, основи безпеки учнів під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані.</p> <p>На достатньому рівні володіє вміннями розробляти план-конспект занять з фізичного виховання; вираховувати і регулювати щільність уроку з фізичної; формувати здоров'язбережувальне і оздоровче середовище навчального закладу. Достатньо усвідомлено вміє аналізувати програми спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих занять з учнями ЗЗСО, однак не досить впевнено демонструє вміння проводити</p>

	уроки з фізичної культури, спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з фізичного виховання в позаурочний час.
Добре (74-81 С)	<p>Здобувач вищої освіти має знання про типові особливості розвитку організму у період навчання у навчальному закладі; форми занять фізичним вихованням учнів ЗЗСО, вимоги до сучасного уроку фізичної культури; основні закономірності методики фізичного виховання з урахуванням віку учнів; щільність уроку, її види і способи регулювання, нормування навантаження на заняттях з фізичної культури; основні особливості використання основних загальнодидактичних принципів у фізичному тренуванні учнів ЗЗСО, основи безпеки учнів під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>Визначення деяких понять викликає певні труднощі.</p> <p>Усні відповіді повні логічні, натомість не завжди обґрунтовані.</p> <p>На середньому рівні володіє вміннями аналізувати програми спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих занять з учнями ЗЗСО; розробляти план-конспект занять з фізичного виховання; проводити уроки з фізичної культури; вираховувати і регулювати щільність уроку з фізичної; проводити спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з фізичного виховання в позаурочний час; формувати здоров'язбережувальне і оздоровче середовище навчального закладу.</p>
Задовільно (64-73 D)	<p>Здобувач вищої освіти має недостатні знання про типові особливості розвитку організму у період навчання у навчальному закладі; форми занять фізичним вихованням учнів ЗЗСО, вимоги до сучасного уроку фізичної культури; основні закономірності методики фізичного виховання з урахуванням віку учнів; щільність уроку, її види і способи регулювання, нормування навантаження на заняттях з фізичної культури; основні особливості використання основних загальнодидактичних принципів у фізичному тренуванні учнів ЗЗСО, основи безпеки учнів під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>Усні відповіді не повні, здобувач ускладнюється в їх обґрунтуванні.</p> <p>На задовільному рівні володіє вміннями розробляти план-конспект занять з фізичного виховання; проводити уроки з фізичної культури; вираховувати і регулювати щільність уроку з фізичної; проводити спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з фізичного виховання в позаурочний час; формувати здоров'язбережувальне і оздоровче середовище навчального закладу. Аналіз програм спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих занять з учнями ЗЗСО викликає труднощі.</p>

<p>Задовільно (60-63 E)</p>	<p>Здобувач вищої освіти на репродуктивному рівні має знання про типові особливості розвитку організму у період навчання у навчальному закладі; форми занять фізичним вихованням учнів ЗЗСО, вимоги до сучасного уроку фізичної культури; основні закономірності методики фізичного виховання з урахуванням віку учнів; щільність уроку, її види і способи регулювання, нормування навантаження на заняттях з фізичної культури; основні особливості використання основних загальнодидактичних принципів у фізичному тренуванні учнів ЗЗСО, основи безпеки учнів під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>Усні відповіді не повні й не обґрунтовані.</p> <p>На низькому рівні володіє вміннями аналізувати програми спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих занять з учнями ЗЗСО; розробляти план-конспект занять з фізичного виховання; проводити уроки з фізичної культури; вираховувати і регулювати щільність уроку з фізичної; проводити спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з фізичного виховання в позаурочний час; формувати здоров'язберезувальне і оздоровче середовище навчального закладу.</p>
<p>Незадовільно (35-59 FX)</p>	<p>Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання про типові особливості розвитку організму у період навчання у навчальному закладі; форми занять фізичним вихованням учнів ЗЗСО, вимоги до сучасного уроку фізичної культури; основні закономірності методики фізичного виховання з урахуванням віку учнів; щільність уроку, її види і способи регулювання, нормування навантаження на заняттях з фізичної культури; основні особливості використання основних загальнодидактичних принципів у фізичному тренуванні учнів ЗЗСО, основи безпеки учнів під час занять фізичною культурою і спортом.</p> <p>Усні відповіді часткові не обґрунтовані.</p> <p>Не володіє вміннями аналізувати програми спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих занять з учнями ЗЗСО; розробляти план-конспект занять з фізичного виховання; проводити уроки з фізичної культури; вираховувати і регулювати щільність уроку з фізичної; проводити спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з фізичного виховання в позаурочний час; формувати здоров'язберезувальне і оздоровче середовище навчального закладу.</p>
<p>Незадовільно (0-34 F)</p>	<p>Здобувач не виконує вимоги програми навчальної дисципліни: не сформовані знання уміння та навички. Здобувач не допускається до заліку (екзамену) та проходить повторне вивчення дисципліни.</p>

5. ПИТАННЯ ДО САМОКОНТРОЛЮ

1. Типи та види уроків з фізичної культури, їх смислове визначення.
2. Рухово-координаційні здатності: характеристика, засоби, вікова динаміка розвитку.
3. Сформулюйте задачі одного з уроків фізичної культури по темі «Біг на короткі дистанції (тип уроку – поглиблене вивчення).
4. Методика оцінювання рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури. Рухова дія її місце у житті людини.
5. Фронтальний метод організації учнів на уроках фізичної культури. Його переваги та недоліки.
6. Сформулюйте задачі одного з уроків фізичної культури по темі «Ведення м'яча у баскетболі» (тип уроку – контрольний).
7. Розкрийте зміст основних методичних прийомів підвищення рухової та пізнавальної активності учнів на уроках фізичної культури.
8. Дати характеристику стану, який ми зevamo «руховим навиком», Перерахуйте характерні ознаки рухового навичку.
9. Сформулюйте задачі одного з уроків фізичної культури по темі «Метання тенісного м'яча у вертикальну ціль з різних початкових положень». Визначить тип уроку.
10. Розкрийте взаємозв'язок освітніх, оздоровчих та виховних завдань уроку фізичної культури. Їх зміст. Наведіть приклади.
11. Які методи відносяться до групи практичних? Охарактеризуйте кожний з них.
12. Сформулюйте задачі одного з уроків фізичної культури по темі «Перекид уперед» (тип уроку – поглиблене вивчення).
13. Поняття «техніка», «основа техніки», «деталі техніки», їх взаємозв'язок, критерії оцінки техніки.
14. Розкрийте зміст методичних вимог до формулювання задач уроку при написанні конспекту уроку фізичної культури. Наведіть приклади.

15. Сформулюйте задачі одного з уроків фізичної культури по темі «Стрибки у довжину з розбігу засобом «зігнувши ноги» (тип уроку – вступний).
16. Дайте характеристику силових здібностей. Методика їх розвитку (для будь-якої вікової групи).
17. Хронометраж уроку та методика його проведення. Способи підвищення щільності уроку фізичної культури.
18. Сформулюйте задачі одного з уроків фізичної культури по темі «Стрибки у висоту з розбігу засобом «крокування» (тип уроку – контрольний).
19. Які методи відносяться до групи методів використання слова? Їх характеристика. Основні функції слова. Які вимоги до сучасної термінології?
20. Методика підготовки вчителя фізичної культури до уроку. Зміст її етапів.
21. Сформулюйте задачі одного з уроків фізичної культури по темі «Метання тенісного м'яча на дальність» (тип уроку – вивчення нового матеріалу).
22. Поняття «фізичне виховання», «фізична підготовка», «фізична удосконаленість», їх характеристика.
23. Структура уроку фізичної культури. Зміст основної частини уроку. Методика її конструювання. Наведіть приклади.
24. Об'єктивні і суб'єктивні методи оцінки впливу фізичних вправ на організм.
25. Розкрийте цілі й задачі фізичного виховання.
26. Дайте визначення витривалості. Види витривалості. Назвіть засоби та методи розвитку витривалості. Основні тестові вправи, за допомогою яких визначається ступінь розвитку витривалості.
27. Підберіть підготовчі та підводящі вправи для навчання стрибкам у висоту засобом «переступання».
28. Методика індивідуального дозування фізичних навантажень й її використання на уроках фізичної культури.

29. Спритність: характеристика, фактори, що визначають спритність. Контроль та вікова динаміка розвитку.
30. Поняття про самоконтроль. Показники самоконтролю.
31. Як можна охарактеризувати стан, який ми звемо «руховим вмінням». Перерахуйте характерні ознаки рухового вміння. Фізіологічний механізм формування дії.
32. Урок фізичної культури, його відзнака від інших видів занять.
33. Поняття про лікарсько-педагогічні спостереження на уроках з фізичного виховання.
34. Назвіть причини які впливають на зниження інтересу учнів до уроків фізичної культури.
35. Які форми фізичного виховання використовуються в режимі учбової доби учнів?
36. Підберіть підготовчі та підводящі вправи для навчання перекиду вперед.
37. Класифікація рухових помилок, причини їх виникнення. Правила та засоби їх виправлення.
38. Поняття про загальнорозвиваючі вправи. Механізми впливу. Застосування. Класифікації фізичних вправ.
39. Класифікація гімнастичних вправ. Їх застосування для розвитку окремих рухових якостей.
40. Дайте характеристику методам демонстрації. Яке значення у навчанні фізичним вправам мають технічні засоби навчання.
41. Принципи дозування фізичних вправ. Поняття про прикладні фізичні вправи. Їх застосування для розвитку окремих рухових якостей.
42. Які основні питання потрібно освітити при складанні «Положення про змагання».
43. Дати характеристику спрямованості підготовчих та підводящих вправ. Класифікації фізичних вправ.
44. Методика проведених аналізу уроку фізичної культури.

45. Класифікація дихальних вправ. Їх застосування для розвитку окремих рухових якостей.
46. Характеристика засобів фізичного виховання. Основні поняття «рух», «рухова дія», «фізична вправа» та їх характерні ознаки.
47. Методичні вимоги до складання річного плану-графіку поурочного розподілу матеріалу навчальної програми.
48. Сформулюйте задачі одного з уроків фізичної культури по темі «Човниковий біг». Визначте тип даного уроку.
49. Розкрити зміст основних дидактичних принципів навчання. Приклади їх реалізації у практиці фізичного виховання.
50. Методи організації учнів на уроках фізичної культури.
51. Сформулюйте задачі одного з уроків фізичної культури по темі «Стрибки у довжину» (тип уроку – контрольний).
52. Використання міжпредметних зв'язків на уроках фізичної культури. Наведіть приклади.
53. Спеціальні дихальні вправи. Механізми впливу. Застосування.
54. Поняття про ідеомоторні вправи, їх застосування у фізичній культурі та спорті.
55. Фізичне навантаження: методика його дозування на уроках фізичної культури.
56. Сучасне поняття «Фізична культура». Основні види та функції фізичної культури.
57. Сформулюйте задачі одного з уроків фізичної культури по темі «Засоби штрафних кидків м'яча у баскетболі». Визначте тип даного уроку.
58. Сислове значення заключної частини уроку.
59. Дайте загальну характеристику структури навчання фізичним вправам.
60. Сформулюйте задачі одного з уроків фізичної культури по темі «Стрибки у довжину з місця». Визначте тип даного уроку.
61. Розкрийте методику розвитку гнучкості, її види, засоби розвитку. Основні тестові вправи, за допомогою яких визначають рівень її розвитку.

62. Обґрунтуйте необхідність наявності трьох обов'язкових складових компонентів, які забезпечують результативність занять фізичною культурою.
63. Сформулюйте задачі одного з уроків вивчення техніки ведення м'яча у футболі. Визначте тип даного уроку.
64. Об'єктивні та суб'єктивні критерії самоконтролю.
65. Дайте характеристику ігрового та змагального методів навчання.
66. Сформулюйте задачі одного з уроків з вивчення техніки «човникового бігу». Визначте тип даного уроку.
67. Методика розвитку швидкісних здібностей. Їх види та засоби виховання. Основні тестові вправи для контролю за рівнем їх розвитку.
68. Охарактеризуйте методику складання основних навчальних документів з фізичної культури вчителя.
69. Сформулюйте задачі одного з уроків вивчення засобів переміщення по обмеженій опорі. Визначте тип даного уроку.
70. Розкрийте методи використання наочності на уроках фізичної культури.
71. Дайте загальну характеристику розвитку фізичних якостей.
72. Підберіть підготовчі та підводящі вправи для навчання лазінню по гімнастичній стінці.
73. Санітарно-гігієнічна оцінка шкільного спортивного залу.
74. Медичні групи для занять фізичною культурою. Принципи розподілу. Особливості методики занять.
75. Сформулюйте задачі одного з уроків фізичної культури по темі «Опорні стрибки через «козла» (тип уроку – вступний).
76. Дайте характеристику планування, контролю та обліку у процесі занять фізичними вправами.
77. Розкрити методику швидкісних здібностей, її види, засоби, основні тестові вправи.
78. Сформулюйте задачі одного з уроків вивчення лазіння та перелазіння.

79. Назвіть основні відмінності між учнями основної, підготовчої і спеціальної медичних груп.

80. Значення і місце предмету «Фізична культура» у циклі загальноосвітніх навчальних дисциплін, які вивчаються у закладах загальної середньої освіти I, II та III ступенів.

81. Сформулюйте задачі одного з уроків з вивчення техніки ведення м'яча у футболі. Визначить тип даного уроку.

82. Методика проведення перевірки рівня розвитку основних фізичних якостей учнів при допомозі тестування. Вимоги шкільної програми до тестування.

83. Розрахуйте загальну щільність уроку фізичної культури, виходячи з наступних даних:

- а) тривалість уроку 40 хвилин;
- б) простій на уроках з вини вчителя – 8 хвилин.

84. Підберіть контрольні вправи (тести) при допомозі яких можна визначити рівень розвитку витривалості.

85. Перерахуйте методи регуляції фізичних навантажень на шкільних уроках фізичної культури.

86. Мета і задачі проведення спортивних світ та «Дня здоров'я» у школі.

87. Розрахуйте моторну щільність уроку фізичної культури виходячи з наступних даних:

- а) тривалість уроку – 40 хвилин;
- б) сумарний час витрачений учнями на виконання фізичних вправ – 30 хвилин;
- в) час витрачений на відпочинок, допоміжні дії й пояснення вчителя – 10 хвилин:

Моторна щільність - ?

88. Перерахуйте основні вимоги, до сучасного уроку фізичної культури у школі, його переваги відносно інших форм фізичного виховання учнів.

6. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Грибан В. та ін. Фізичне виховання : підруч. Дніпро : ДДУВС, 2019. 232с.
2. Лихачов Б.Т. Педагогіка: навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2016. 607 с.
3. Ляшевич А.М., Чернуха І.С. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту : навч. посіб. Житомир : ЖДУ ім. Івана Франка, 2019. 126 с.
4. Мудрик В.І., Слюсарев В.Ф. Організаційно-методичні основи фізичного виховання в системі вищої освіти : навч.-метод. посіб. Харків : ФОП Бровін О.В., 2016. 226 с.
5. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навч.-метод. посіб. Суми : СумДУ, 2020. 89 с.
6. Шучко В.В. Теоретичні основи фізичного виховання : навч. посіб. Кривий Ріг : Криворізький держ. пед. ун-т, 2018. 94 с.

Допоміжна література

1. Дикій О.Ю. Сучасні підходи до організації фізичного виховання школярів. *Педагогічний пошук*, 2019. № 1. С. 24 – 28.
2. Ігнатенко С.О., Гурін Р.С., Мамотова З.Р. Особливості формування особистісної зрілості майбутніх учителів фізичної культури. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип. 36, Т. 1, 2021. С. 265-271.
3. Ігнатенко С.О. Фізичне самовиховання і самовдосконалення як засіб регулювання фізичної працездатності. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 23. Т. 2. - С. 161-166.
4. Круцевич Т. Ю. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання

в вищих навчальних закладах : *Спортивний вісник Придніпрів'я*, 2016. № 3. С. 109 – 11.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення : навч.-метод. комп. Суми : вид-во СДПУ А.С. Макаренка, 2017. 160 с.

6. Осіпова І. В. Формування професійних компетенцій засобами фізичної культури. *Інноваційна педагогіка*. Одеса : «Гельветика», 2019. № 14. С. 129 – 133.

7. Осіпова І. В. Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання на основі впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі* : збірник наукових праць. Запоріжжя : «Гельветика», 2020. № 72. Т.1. С. 68 – 72.

8. Практикум учителя фізичної культури : методичний посібник для студентів навчальних закладів III-IV рівнів акредитації / В.Г. Ареф'єв, О.В. Андрєєва, Н.Д. Михайлова – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2014. 400 с.

9. Полтавський І.А. Індивідуальний підхід до фізичного виховання школярів. Матеріали Всеукр. наук-практ. он-лайн конф., Харків, 20.05.2020. Харків : ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Харків : ХНПУ. 2020. Ч. 1. 2020. С. 253 – 257.

10. Товт В.А., Сусли В.Я. Теорія і практика національної системи спорту для всіх : навч. посібник. Ужгород : ПП «Данило С.І.», 2017. С.103 – 110.

Інформаційні ресурси

1. Національний Олімпійський комітет України. Наука в олімпійському спорті : <https://noc-ukr.org/about/olympic-library/nauka-v-olimpiyskom-sporte/2020/>

2. Національний Олімпійський комітет України. Олімпійська бібліотека. Пізнавальна література. <https://noc-ukr.org/about/olympic-library/piznavalna-literatura/>

3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : <http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Одеська обласна універсальна наукова бібліотека ім. М.С. Грушевського : <https://biblioteka.od.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека : <http://odnb.odessa.ua/>
6. Сайт бібліотеки Університету Ушинського: <https://library.pdpu.edu.ua/>