

**Методичні матеріали до практичних занять
з навчальної дисципліни теорія і методика фізичного виховання
для студентів 3 курсу
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

Тема 14. Загальна характеристика фізичних якостей людини. (2 год.)

План

1. Загальна характеристика фізичних якостей.
2. Перенос фізичних якостей.
3. Адаптація - як основа вдосконалення фізичних якостей.
4. Алгоритм методики розвитку рухових якостей.

Контрольні питання:

1. Що таке фізичні якості людини?
2. Яке їх значення в побуті, виробничій та спортивній діяльності?
3. Дайте характеристику фізичних вправ як засобів вдосконалення фізичних якостей?
4. Як Ви розумієте «перенос» фізичних якостей?

Самостійна робота:

1. У робочому зошиті накреслити таблицю чутливих фаз розвитку фізичних якостей в залежності від вікових особливостей учнів.

Література:

Література:

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II- IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. доповн. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков.– К.: Здоров'я, 1981.– 116 с.
3. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. – Тернопіль: підручники і посібники, 2011. – 128с.
4. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю. Круцевич, К.: Олімпійська література, 2003. – в 2-х томах.
5. Физическое воспитание. Учебник /Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова. – М.: Высшая школа, 1983.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 368с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002.

Тема 15. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток (2 год.)

План

1. Показники фізичного навантаження.
2. Суперкомпенсація.
3. Різновиди інтервалів відпочинку.

Контрольні питання:

1. Що таке інтенсивність?
2. Що таке об'єм ?
3. Який зв'язок між об'ємом і інтенсивністю?

4. Дати характеристику суперкомпенсації.
5. Які інтервали відпочинку ви знаєте. Дати характеристику.

Самостійна робота:

1. Підготувати "Словник термінів" з теми.

Література:

1. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. – Тернопіль: підручники і посібники, 2011. – 128с.
2. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю. Круцевич, К.: Олімпійська література, 2003. – в 2-х томах.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 368с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002.

Тема № 16: Основи методики розвитку сили (4 год.)

План

1. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
3. Засоби вдосконалення та методика розвитку:
 - максимальної сили;
 - швидкісної сили;
 - вибухової сили;
 - відносної сили.
4. Вікова динаміка природнього розвитку сили.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення «сила як рухова якість людини» і назвіть та визначте їх різновиди.
2. Назвіть режими роботи м'язів, та фактори, що зумовлюють силові можливості.
3. Назвіть засоби вдосконалення сили.
4. Дайте характеристику поняття «методика» виховання сили.
5. Назвіть методичні поради з розвитку сили.
6. Назвіть тести контролю силових можливостей людини.

Самостійна робота:

1. Скласти власну програму удосконалення максимальної сили: шляхом збільшення м'язової маси з використанням ізометричних вправ.
2. Визначте рівень власного розвитку сили за програмою « Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України».

Література:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания // Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 544 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Ф.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
3. Основи здоров'я і фізична культура // Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, 1-11 класи. – К.: Початкова школа. - 2001. – 112 с.
4. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
5. Теория и методика физического воспитания // Учебник для педагогических вузов. За ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
6. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.1. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.

7. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.2. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
8. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 184с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
10. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

Тема №17: Основи методики розвитку прудкості (4 год.)

План

1. Загальна характеристика прудкості як фізичної якості людини.
2. Фактори, що зумовлюють розвиток швидкісних можливостей людини.
3. Засоби вдосконалення та методика розвитку швидкісних можливостей людини
4. Вікова динаміка природнього розвитку швидкості.

Контрольні питання:

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 вдосконалення прудкості?
5. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості простих реакцій?
6. Опишіть методику вдосконалення швидкості реакцій на об'єкт, що рухається.
7. Якими методичними положеннями слід керуватись при вдосконаленні швидкості рухової реакції вибору?
8. Охарактеризуйте методику вдосконалення швидкості циклічних рухових дій.
9. Охарактеризуйте методику вдосконалення швидкості ациклічних рухових дій?

Самостійна робота:

1. Підберіть по 12-15 вправ, спрямованих на вдосконалення (за вибором) :
 - швидкості простої реакції;
 - швидкості реакції на об'єкт, що рухається;
 - швидкості реакції вибору;
 - швидкості циклічних рухових дій;
 - швидкості ациклічних рухових дій.

Література:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания // Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 544 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Ф.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
3. Основи здоров'я і фізична культура // Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, 1-11 класи. – К.: Початкова школа. - 2001. – 112 с.
4. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
5. Теория и методика физического воспитания // Учебник для педагогических вузов. За ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
6. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.1. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
7. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.2. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
8. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 184с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
10. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

Тема № 18: Основи методики розвитку витривалості (4 год.)

План

1. Загальна характеристика витривалості.
2. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.
3. Засоби виховання витривалості:
 - методика вдосконалення загальної витривалості;
 - методика розвитку швидкісної витривалості;
 - методика розвитку силової витривалості;
4. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення понять: “загальна витривалість”, “швидкісна витривалість”, “силова витривалість”.
2. Назвіть фактори, що обумовлюють прояв витривалості.
3. Назвіть найефективніші засоби розвитку різних видів витривалості.
4. Охарактеризуйте основні параметри навантажень при вдосконаленні загальної витривалості за допомогою методу безперервної стандартизованої вправи;
5. Назвіть основні параметри тренувальних навантажень, які застосовують при вдосконаленні швидкісної витривалості;
6. Дайте характеристику методики розвитку силової витривалості за допомогою:
 - вправ з обтяженням масою предметів та з еластичними предметами;
 - ізометричних вправ;
 - стрибкових вправ.
7. Дайте характеристику динаміки природного розвитку різних видів витривалості у хлопців та дівчат.
8. Назвіть основні тести, що використовуються для контролю й оцінки витривалості.

Самостійна робота:

1. Конспект уроку з розвитку:
 - загальної витривалості учнів;
 - швидкісної витривалості;
 - силової витривалості.
2. Оцініть рівень розвитку різних видів витривалості у учнів 5-10 класів.

Література:

1. Основи здоров'я і фізична культура // Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, 1-11 класи. – К.: Початкова школа. - 2001. – 112 с.
2. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
3. Теория и методика физического воспитания // Учебник для педагогических вузов. За ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
4. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.1. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.

5. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.2. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

Тема № 19: Основи методики розвитку гнучкості (4 год)

План

1. Загальна характеристика гнучкості.
2. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості.
3. Засоби вдосконалення гнучкості .
4. Методика розвитку гнучкості .
5. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком.

Контрольні питання:

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. Назвіть основні групи вправ для розвитку гнучкості і дайте їх коротку характеристику?
5. Дайте коротку характеристику етапів удосконалення гнучкості?
6. Назвіть основні параметри навантажень з застосуванням активних вправ для розвитку гнучкості?
7. Назвіть основні складові компоненти методики вдосконалення гнучкості із застосуванням пасивних і комбінованих вправ?
8. Як змінюються природні темпи розвитку гнучкості в онтогенезі людини?

Самостійна робота

1. 1. Конспект уроку з задачами розвитку гнучкості:
 - кульшового, колінних та таранно-гомількових суглобів;
 - плечових, ліктьових та променево-зап'ясткових суглобів;
 - хребта.
2. Складіть програму вдосконалення гнучкості для учнів 7-8 та 12-13 років.

Література:

1. Основи здоров'я і фізична культура // Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, 1-11 класи. – К.: Початкова школа. - 2001. – 112 с.
2. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
3. Теория и методика физического воспитания // Учебник для педагогических вузов. За ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.
4. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.1. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
5. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.2. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

Тема № 20: Загальна характеристика спритності (2 год.)

План

1. Загальна характеристика спритності.
2. Фактори, що визначають спритність.
3. Координаційні здібності людини.

Контрольні питання:

1. Дайте визначення спритності як рухової якості людини?
2. Перечисліть фактори, які визначають спритність?

3. Назвіть основні види координаційних здібностей?
4. Дайте характеристику здатності до оцінки і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів та методики її вдосконалення?
5. Дайте характеристику здатності зберігати рівновагу та методики її вдосконалення?
6. Дайте характеристику здатності відчувати ритм та методики її вдосконалення?
7. Дайте характеристику здатності довільно розслабляти м'язи та методики її вдосконалення?
8. Дайте характеристику здатності узгоджувати рухи та методики її вдосконалення?

Самостійна робота

1. Складіть комплекси вправ для вдосконалення здатності:
 - оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;
 - зберігати рівновагу;
 - відчувати ритм;
 - довільно розслабляти м'язи;
 - узгоджувати рухи.

Література:

1. Основи здоров'я і фізична культура // Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, 1-11 класи. – К.: Початкова школа. - 2001. – 112 с.
2. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
3. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.1. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
4. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.2. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
5. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 184с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМЮ, 1996. – 220 с.

Тема № 20: Методика розвитку спритності (2 год.).

План

1. Основи методики розвитку спритності.
2. Контроль за розвитком спритності.
3. Вікова динаміка розвитку спритності.

Контрольні питання:

1. Дайте характеристику загальних основ методики вдосконалення спритності?
2. Назвіть найсприятливіший віковий період вдосконалення спритності?
3. Як комплексно оцінюється розвиток спритності?

Самостійна робота

1. Підготуватися до контрольної роботи по темі кредита.

Література:

1. Основи здоров'я і фізична культура // Програма для загальноосвітніх навчальних закладів, 1-11 класи. – К.: Початкова школа. - 2001. – 112 с.
2. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
3. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.1. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424с.
4. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.2. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 392с.
5. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. – 184с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.