

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії та методики фізичної культури

Богдан Мицкан

***САМОСТІЙНА РОБОТА З НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЯ
ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН У З
ВИЩІЙ ШКОЛІ»***

Методичні рекомендації

УДК 796.011.3:378(076)

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Стефаника (протокол № 5 від 2020 р.)

Рецензенти:

Лешак О. М. кандидат наук з фізичного виховання, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Стефаника»

Римик Р. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Стефаника»

Мицкан Богдан. Самостійна робота з навчальної дисципліни «Теорія і технологія викладання спортивних дисциплін у закладах вищої освіти»: методична розробка для студентів другого (магістерського) освітнього рівня.

Методична розробка покликана допомогти студентам в оволодінні теоретичним матеріалом з навчальної дисципліни «Теорія і технологія викладання спортивних дисциплін у вищій школі» шляхом самоучіння під час виконання самостійних завдань.

ВСТУП

Дисципліна «Теорія і технологія викладання спортивних дисциплін у закладах вищої освіти» є основною і профільною в навчальному плані підготовки магістрів зі спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Теорія і технологія викладання спортивних дисциплін у вищій школі» є особливості методики проведення лекційних, семінарських і практичних занять зі спортивних дисциплін (легка атлетика, плавання, спортивні ігри, лижний спорт, гімнастика тощо), навчальної практики, оглядово-методичних занять в процесі підготовки майбутніх викладачів фізичної культури.

Міждисциплінарні зв'язки: педагогіка, психологія фізичної культури, легка атлетика та методика викладання, спортивні ігри та методика викладання, гімнастика та методика викладання, плавання та методика викладання, лижний спорт та методика викладання, фізіологічні основи фізичної культури, гігієна фізичної культури.

I. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1 Метою даної навчальної дисципліни є формування знань і вмінь, необхідних для успішної практичної діяльності з викладання гімнастики, плавання, легкої атлетики, спортивних ігор, лижного спорту, атлетичної гімнастики, та інших спортивно-педагогічних дисциплін, що викладаються у ЗВО з фізичної культури.

Отже, одне з головних завдань дисциплін – підготувати майбутнього магістра у викладацькій діяльності навчати студентів інтегрувати знання, одержані в суміжних курсах і окремих методиках, знаходити шляхи реалізації між предметних зв'язків цих знань у педагогічній діяльності під час викладання спортивних дисциплін.

В процесі проведення занять майбутній магістр повинен засвоїти:

- структуру навчальної діяльності;
- педагогічні функції, уміння та складові педагогічної діяльності зі спортивних дисциплін;
- роль вузівської лекції зі СД в підготовці майбутнього вчителя фізичної культури;
- методику проведення практичних занять зі СД;
- мету і завдання, мотивацію навчальної діяльності майбутніх фахівців з фізичної культури;
- організацію й управління навчальним процесом зі СД;
- матеріально-технічне забезпечення навчального процесу зі СД;
- контроль ходу навчального процесу зі СД;
- мету і завдання семінарських і практичних занять та методику їх проведення;
- завдання навчальної практики та методику організації її проведення;
- особливості організації проведення оглядово-методичних занять;
- і головне як все це передати студентам – майбутнім вчителям фізичної культури.

1.2 Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I). Загальні компетенції (ЗК):

ЗК 1. Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.

ЗК 2. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК 6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

ЗК 9. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності.

ЗК 10. Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

II. Фахові компетентності спеціальності (ФК)

ФК 1. Здатність формувати в студентів та учнів предметні компетентності з педагогіки, фізичної культури, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навиків та фізичних здібностей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ФК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичній культурі.

ФК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень студентів з різних спортивних дисциплін.

ФК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння студентами навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчального процесу.

ФК 5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навиків, розвитку фізичних якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методики і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК 6. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання зі спортивних дисциплін у коледжах фізичної культури, закладах вищої, передвищої і середньої освіти.

ФК 7. Здатність самостійно проводити лекційні, практичні і семінарські заняття зі спортивних дисциплін.

ФК 8. Здатність здійснювати профілактику травматизму.

ФК 9. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан студентів, адекватно вибирати засоби і методи розвитку моторики майбутніх учителів фізичної культури.

У процесі вивчення навчальної дисципліни майбутні магістри повинні знати:

- вихідні поняття теорії фізичної культури;
- методику розвитку фізичних здібностей з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості студентів та учнів;
- нормативи матеріально-технічного забезпечення навчального процесу з фізичної культури;
- засоби і методи навчання у фізичній культурі;
- способи мотивації навчальної діяльності з фізичної культури;
- структуру навчальних завдань зі спортивних дисциплін і фізичної культури;
- функції педагогічного контролю;

- типи і форми педагогічного контролю;
- самоконтроль у фізичній культурі шкільної і студентської молоді;
- знати основи методики навчання техніки фізичних вправ,
- форми організації занять з фізичної культури;
- методи управління і контролю навчального процесу зі спортивних дисциплін;
- програмно-нормативні основи підготовки вчителя фізичної культури;
- основи планування і обліку навчальної роботи зі спортивних дисциплін;
- значення лекцій зі спортивних дисциплін;
- світоглядні функції лекцій зі спортивних дисциплін;
- знати принципи побудови лекцій зі спортивних дисциплін (науковості і доступності, наочності, свідомості і міцності засвоєння знань) та способи активізації пізнавальної діяльності студентів під час лекції;
- технологію підготовки до лекції;
- способи взаємодії з аудиторією студентів;
- стилі мовлення лектора та його манери поведінки під час лекції;
- мету і завдання семінарських занять зі спортивних дисциплін;
- типи та різновиди семінарських занять зі спортивних дисциплін;
- технологію планування семінарських занять та підготовку до них;
- способи організації і проведення семінарських занять зі спортивних дисциплін;
- завдання навчальної практики і шляхи їх реалізації;
- технологію педагогічного аналізу уроку фізичної культури;
- структуру оглядово-методичних занять;
- аналізувати педагогічні явища, процеси, факти з точки зору сучасної теорії і практики фізичної культури;
- творчо використовувати отримані знання при вирішенні , навчальних завдань.

володіти:

- культурою мислення, здатністю до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети та вибору шляхів її досягнення; спеціальною професійною термінологією;
- способами осмислення й критичного аналізу наукової інформації.

Інструктивно-методичні матеріали до самостійної роботи зі спортивних дисциплін

Самостійна робота – це специфічний вид самоучіння, метою якої є розвиток самостійності як якості особистості та засвоєння студентами професійних знань, формування в них фахових умінь та навиків.

Самостійна робота доповнює, узагальнює й систематизує теоретичний матеріал, розвиває навички роботи з методичними матеріалами, стимулює пізнавальну активність і творчий пошук студентів, підвищує інтелектуальний рівень студента, допомагає

оволодіти культурою розумової праці, отримати досвід творчої діяльності, а також сформувати педагогічні вміння при виконанні різних видів робіт.

Методичне керівництво виконанням самостійної роботи та контроль її виконання здійснює викладач. Студент самостійно, без безпосередньої участі викладача, виконує самостійну роботу.

Самостійна робота передбачає наступні види діяльності:

- самостійне опрацювання матеріалів лекцій з його розширенням та поглибленням;
- вивчення окремих тем або питань, що не розглядаються в курсі лекцій;
- аналітичний розгляд наукових публікацій та науково-методичних джерел; робота з першоджерелами, користування методичною літературою, знаходження необхідної додаткової інформації;
- конспектування, виокремлення головного;
- користування довідковою літературою та мережею Інтернет;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація, класифікація явищ, аналіз і синтез матеріалу, узагальнення та висновки;
- підготовка до семінарських занять;
- підготовка до підсумкового контролю;
- складання словника основних понять;
- підготовка методичних розробок лекцій, практичних занять зі спортивних дисциплін;
- підготовка презентацій.

Приступаючи до виконання самостійної роботи ознайомтеся з темою самостійної роботи, прочитайте план семінарського заняття, ознайомтеся із запропонованим списком літератури.

Перегляньте конспект лекції та презентації до неї, зверніть увагу на проблемні питання й завдання, запропоновані викладачем.

Спробуйте дати відповіді на запропоновані питання, не користуючись конспектом. Основні визначення, провідні теоретичні положення, класифікації слід завчити на пам'ять.

При роботі з науковим джерелом, перш ніж робити записи в зошиті, вам слід уважно прочитати текст, усвідомити його логіку, спробувати відділити головне від другорядного. Іноді в науковій літературі ви можете зустріти різні погляди вчених на одну й ту ж проблему. У таких випадках, намагайтеся чітко сформулювати ці різні погляди, відтворіть їх у робочому зошиті. Продумайте і власну відповідь на таке

неоднозначне питання, визначте, погляд якого вченого імponує вам, а який викликає заперечення, і мотивуйте свої думки.

Розподіл годин самостійних занять зі спортивних дисциплін

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Модуль 1. Організація навчальної діяльності студентів в з позиції їх професійно-педагогічної підготовки			
1	Тема 1. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу	8	8
2	Тема 2.Структура навчальної діяльності	14	14
3	Тема 3. Педагогічні функції викладача, його уміння	14	20
4	Тема 4. Педагогічні уміння вчителя, його майстерність	20	22
5	Тема 5.Значення вузівської лекції та її виховна функція	14	8
6	Тема 6. Науковість, доступність та систематичність лекції	14	5
7	Тема 7. Активізація пізнавальної діяльності студентів на лекції та її наочність.	8	5
8	Тема 8. Особа лектора та підготовка до лекції	14	15
9	Тема 9. Мета і завдання практичних занять зі СД	12	15
Модуль 2. Практичні і семінарські заняття зі спортивних дисциплін. Навчальна практика			
10	Тема 10. Мета і завдання навчання, його засоби і методи.	14	15
11	Тема 11. Організація та управління навчальним процесом його матеріальне і технічне забезпечення	12	10
12	Тема 12. Контроль ходу навчального процесу.	8	5
13	Тема 13. Мета і завдання семінарських занять, їх типи та різновиди.	8	10
14	Тема 14. Планування семінарських занять, їх організація і проведення	13	10
15	Тема 15. Навчальна практика студентів у системі занять зі спортивних дисциплін. Теоретико-методичне забезпечення реалізації завдань навчальної практики.	11	6
Разом:		102	168

РОБОЧИЙ ЗОШИТ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Студент _____ курс _____ група _____

Самостійна робота до теми № 1 Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу

1. Перелічіть різновиди співробітництва в процесі проведення занять зі спортивних дисциплін

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

2. Назвіть фази становлення спільної діяльності викладача і студентів:

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

3. Перелічіть форми спільної діяльності викладача і студентів:

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

Література

1. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої освіти з фізичного виховання і спорту.: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2005. С.5-12.
2. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М.Шиян. Ч.І. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. 272 с.

Самостійна робота до теми № 2 Структура навчальної діяльності

1. Назвіть основні компоненти зовнішньої структури навчальної діяльності:

2. Дайте визначення понять «мотивація», «мотив»:

3.Перелічіть умови формування інтересу до навчальної діяльності:

4 . Перелічіть вимоги, що висуваються до навчальних завдань:

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

5. Наведіть приклади навчальних завдань з вивчення перекиду назад:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

6. Наведіть приклади формулювання освітніх завдань:

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

7. Наведіть приклади формулювання оздоровчих завдань:

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

8. Наведіть приклади формулювання завдань по формуванню морально-вольових якостей:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

9. Перелічіть основні ланки контролю навчальної діяльності:

1. _____
2. _____
3. _____

Література

4. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої освіти з фізичного виховання і спорту.: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2005. С.5-12.

5. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. К.: Олімпійська література, 2012. 392 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М.Шиян. Ч.І. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. 272 с.
7. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Педагогіка і психологія. 1998. №4. С. 41 - 47.

Самостійна робота до теми №3 Педагогічні функції викладача, його уміння

1. Використовуючи Закон України «Про фізичну культуру і спорт» та будь-який рекомендований підручник з ТМФВ виписати та порівняти наступні визначення:

Закон України «Про фізичну культуру і спорт»	Підручник ТМФВ (автор)
фізична культура	фізична культура
фізичне виховання різних груп населення	фізичне виховання різних груп населення
фізична підготовка	фізична підготовка
рухові якості	рухові якості
руховий навик	руховий навик
оздоровчо-спортивна робота	оздоровчо-спортивна робота
суб'єкти сфери фізичної культури і спорту	суб'єкти сфери фізичної культури і спорту

форми занять з фізичної культури	форми занять з фізичної культури
спортивні заходи	спортивні заходи

2. Із статті 7 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» виписати показники стану розвитку фізичної культури і спорту в Україні

3. Перелічіть основні рівні освіти, передбачені Законом України «Про освіту»

4. Перелічіть основні функції викладачя, які віднесені до першої групи:

5. Перелічіть основні функції вчителя, які віднесені до другої групи:

1.

2.

3.

4.

6. Вкажіть, які процеси навчання забезпечує конструктивна функція викладача:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7. Вкажіть через які процеси реалізується організаторська функція викладача:

1.

2.

3.

4.

5.

8. Перелічіть організаторські рівні викладача:

1.

2.

3.

4.

9. Які різновиди діяльності передбачає комунікативна функція вчителя:

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

10. Перелічіть критерії гностичної функції вчителя:

1. _____
2. _____
3. _____

11. Перелічіть педагогічні уміння вчителя, які відносяться до першої групи:

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

12. Перелічіть педагогічні уміння вчителя, які відносяться до другої групи:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

13. Перелічіть педагогічні уміння вчителя, які відносяться до третьої групи:

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

14. Перелічіть педагогічні уміння вчителя, які відносяться до четвертої групи:

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

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

15. Перелічіть педагогічні уміння вчителя, які відносяться до п'ятої групи:

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

16. Перелічіть педагогічні уміння вчителя, які відносяться до шостої групи:

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

17. Перелічіть здібності, які притаманні викладачу:

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

18. Перелічіть протипоказання для вибору професії ввикладача, вчителя:

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

4) _____

5) _____

Література

Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої освіти з фізичного виховання і спорту.: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2005. С. 12-19.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 2016. – 22 с. – [Електронний документ]. Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>

Вибрані нові поняття у сфері фізичного виховання і туризму [Текст] / Упорядники: В. І. Мудрік, М. Д. Зубалій, А. І. Ільченко, І. В. Мудрік. – Лабораторія фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України. – [Електронний документ]. – Режим доступу: <http://ua.convdocs.org/docs/index-168589.html>

Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. К. : Олімпійська література, 2012. 392 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>

Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник / О.М.Худолій. – Харків: ОВС, 2008. 406 с.

Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М.Шиян. Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. – 272 с.

Самостійна робота до теми № 4 Педагогічна майстерність та педагогічна техніка викладача

1. Дайте визначення поняття «педагогічна майстерність»:

2. Перелічіть критерії культури педагогічного спілкування:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

3. Перелічіть ознаки культури зовнішнього вигляду вчителя:

- 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____
 - 5) _____
4. Перелічіть способи психічної саморегуляції:
- 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____
 - 5) _____
5. Перелічіть критерії культури мовлення:
- 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____
6. Назвіть ознаки високої техніки мовлення викладача:
- 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____
 - 5) _____
 - 6) _____
 - 7) _____
 - 8) _____
 - 9) _____

Література

Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої освіти з фізичного виховання і спорту: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2005. С.19-24

Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи: навч. посібник. К.: Академкнига, 2006. 352 с.

Самостійна робота до теми № 5 Значення вузівської лекції та її світоглядна функція

1. Охарактеризуйте світоглядну функцію лекцій зі спортивних дисциплін:

2. Перелічіть якості, які властиві науковій лекції:

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

3. Розкрийте сутність поняття «науковість лекції»:

4. В чому полягає доступність лекції ?

5. В чому полягає систематичність лекції ?

6. Перелічіть різновиди наочності лекції:

7. Назвіть прийоми активізації пізнавальної діяльності студентів під час лекції:

8. Дайте характеристику технології підготовки до лекції:

9. Перелічіть прийоми, які використовуються для встановлення контакту з аудиторією:

10. Перелічіть різновиди лекцій у вищій школі:

11. Із Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року виписати проблеми, які склалися в сучасному українському суспільстві

12. Наведіть приклади неправильних наголосів, які зустрічаються у словах під час лекцій зі спортивних дисциплін:

Література

Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої освіти з фізичного виховання і спорту.: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2005. С.25-41.

Закон України «Про фізичну культуру і спорт». К., 2016. 22 с. [Електронний документ].

– Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>

Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний документ]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80>

Головенкін В.П. Педагогіка вищої школи (Андрогогіка): підручник. К.: НТУУ «КПІ», 2009. 406 с.

Самостійна робота до теми № 6 Науковість, доступність та систематичність лекції

1. Дайте визначення поняття «науковість лекції»:

2. Перелічіть якості, що властиві науковій лекції:

3. Ознайомитися з науковими напрямками кафедри спортивно-педагогічних дисциплін і перелічити тематику наукових досліджень:

4. Підготувати тези за результатами теоретичного²⁹ дослідження (перший розділ роботи) по темі дипломної роботи.

Самостійна робота до теми № 7 Активізація пізнавальної діяльності студентів на лекції та її наочність

1. Перелічіть засоби і прийоми активізації пізнавальної діяльності студентів під час лекції:

2. Оберіть тему лекції зі спортивної дисципліни (за вибором студента) і підготуйте до неї презентацію, спрямовану на активізацію пізнавальної діяльності.

Література

Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої світи з фізичного виховання і спорту.: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2005. С.35-36.

Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи: навч. посібник. К.: Академкнига, 2006. 352 с.

Самостійна робота до теми №8 Особа лектора та підготовка до лекції

1. Перелічіть прийоми підвищення якості підготовки лектора до лекції

2. Фактори, які використовує лектор для посилення виразності мовлення:

30
3. Опишіть в чому полягає дисциплінованість лектора:

4. Перелічіть найбільш поширені помилки, які допускають лектори:

Література

Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої світи з фізичного виховання і спорту.: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2005. С.37-38.

Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи: навч. посібник. К.: Академкнига, 2006. 352 с.

.

Самостійна робота до теми № 9 Мета і завдання навчання, його засоби і методи

1.Які методичні прийоми забезпечують оволодіння студентами технологією проведення практичних занять зі спортивних дисциплін ?

2. Перелічіть компоненти методики проведення практичних занять:

5. Перелічіть основні завдання предмету «Фізична культура, основи

6. Дайте визначення поняття «мотивування»:

7. Сформулюйте навчальні завдання для формування навички опорного стрибка через козла:

8. Перелічіть прийоми активізації процесу навчання з фізичної культури:

9. Які завдання вирішуються за допомогою гімнастичних вправ?

10. Скласти комплекси гімнастичних вправ для профілактики плоскостопості.

Література

Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої світи з фізичного виховання і спорту.: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2005. С.42-54.

Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика: навч. посібник. Ч 1. Тернопіль ТДПУ, 2000. 164 с.

Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика: навч. посібник. Ч 2. Тернопіль ТДПУ, 2001. 212 с.

Огнистий А.В., Власюк Р.А. Основні засоби гімнастики: навч.-мет. посібник. Тернопіль: «ТАЙП», 2015. 241 с.

Огнистий А.В. Атлас загально розвиваючих вправ. Тернопіль: «Тайп», 2014. 306 с.

Іващенко О.В., Карпунець Т.В. Комплекси загально розвиваючих вправ на гімнастичній лаві і стінці на уроках фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання. 2007. №3. С.32-34.

Самостійна робота до теми № 10 Організація та управління навчальним процесом його матеріальне і технічне забезпечення

1. Перелічіть словесні методи навчання:

2. Перелічіть наочні методи навчання у фізичній культурі:

3. Перелічіть технологічні операції планування навчально-виховного процесу з фізичної культури:

4. Перелічіть технологічні операції з організації навчально процесу з фізичної культури:

5. Перелічіть уміння викладача, які дозволяють оперативно управляти

діяльністю під час практичних³³ занять зі спортивних дисциплін:

Література

Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої освіти з фізичного виховання і спорту.: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2005. С.54-80.

Самостійна робота до теми № 11. Контроль ходу навчального процесу

1. Перелічіть функції педагогічного контролю у фізичній культурі:

2. Перелічіть типи і форми педагогічного контролю у фізичній культурі:

3. Назвіть основні правила самоконтролю під час занять фізичними вправами:

4. Назвіть показники, які заносяться в щоденник самоконтролю студента:

Самостійна робота до теми №12 Мета і завдання семінарських занять, їх типи та різновиди

1. Опишіть в чьому полягає мета семінарських занять зі спортивних дисциплін:

2. Перелічіть основні завдання семінарських занять зі спортивних дисциплін:

3. Перелічіть типи семінарських занять:

4. Перелічіть різновиди семінарських занять:

5. Розробити план проведення семінарського заняття зі спортивної дисципліни (за вибором студента)

Література

Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої світи з фізичного виховання і спорту.: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2005. С.102-105.

**Самостійна робота до теми № 13 Планування семінарських
занять, їх організація і проведення**

1. Складові технології підготовки студента до семінарського заняття:

2. Перелічіть основні недоліки, які зустрічаються у проведенні семінарських занять:

3. Перелічіть критерії оцінки якості семінарських занять:

_____ Література

_____ Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої світи з фізичного виховання і спорту.: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2005. С.105-108. _____

Самостійна робота до теми №³⁶ 14 Навчальна практика студентів у системі занять зі спортивних дисциплін

1. Дайте визначення головної мети навчальної практики:

2. Перелічіть основні завдання навчальної практики:

3. Перелічіть команди для оперативного управління рухами:

3. Дайте визначення поняття «термінологія»:

4. Перелічіть назви основних положень рук:

5. Перелічіть правила запису гімнастичних вправ:

6. Наведіть приклад гімнастичних вправ з гімнастичною палицею:

7. Наведіть приклад гімнастичних вправ зі скакалкою:

8. Наведіть приклади гімнастичних вправ з набивним м'ячем:

-
-
-
-
-
9. Перелічіть основні проавила застосування наочності у фізичній культурі:

10. Перелічіть тести, які використовуються для оцінки розвитку фізичних здібностей:

- 11.Перелічіть методичні прийоми застосування словесного методу у фізичній культурі і коротко їх схарактеризуйте:

12. Перелічіть переваги методу розучування фізичних вправ по частинах:

13. Перелічіть найхарактерніші риси ігрового методу навчання:

14. Дайте визначення поняття «метод підвідних вправ»:

15. Перелічіть вимоги, яким повинна відповідати ігрова діяльність:

16.Перелічіть способи оцінки рухової дії:

17.Перелічіть вимоги безпеки під час проведення практичних занять зі спортивних дисциплін (дисципліна за власним вибором):

18. Дії викладача у разі виникнення під час занять непередбачуваних обставин (травми, пожежа, утоплення тощо):

19. Перелічіть заходи щодо попередження травматизму під час занять фізичними і спортивними вправами:

20. Структура положення про проведення некласифікаційних змагань:

21. Перелічіть основні компоненти психолого-педагогічного аналізу практичного заняття зі спортивних дисциплін

22. Перелічіть основні компоненти аналізу підготовчої частини практичного заняття зі спортивної дисципліни:

23.Перелічіть основні компоненти аналізу основної частини практичного заняття зі спортивної дисципліни:

24.Перелічіть основні компоненти аналізу заключної частини практичного заняття зі спортивної дисципліни:

Література

Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у закладах вищої світи з фізичного виховання і спорту.: навч. посібник. Харків: «ОВС», 2005. С.109-181.

Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.Ч.2. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2008. 248 с.

Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>

**Самостійна робота до теми № 15 Мета⁴³ і завдання практичних занять зі
спортивних дисциплін**

1. Визначіть основні завдання практичних занять зі спортивних дисциплін:

2. Дайте перелік етапів підготовки викладача до практичних занять зі спортивних дисциплін:

3. Дайте перелік навчальних завдань при формуванні рухового навичку «стрибок в довжину з розбігу способом зігнувши ноги»:

4. Дайте перелік основних термінів, які використовуються під час занять легкою атлетикою:

6. Дайте прелік основних термінів,⁴⁴ які використовуються під час занять волейболом:

7. Дайте прелік основних термінів, які використовуються під час занять баскетболом:

8. Дайте прелік основних термінів, які використовуються під час занять плаванням:

9. Дайте прелік основних термінів, які використовуються під час занять лижним спортом:

1. Корнієнко С.М., Шандригось В.І., Наумов С.А. Вправи з гантелями: мет. рек. Вид 2-е, доп. і перероб. Тернопіль: Навч. книга – Богдан, Ю 2010. 64 с.
2. Беляк Ю.І., Рихлюк С.П. Основна гімнастика: навч.- мет. посібник. Івано- Франківськ, 2013. 80 с.
3. Огнистий А.В. Атлас загально розвиваючих вправ. Тернопіль: «Тайп», 2014. 306 с.
4. Іващенко О.В., Карпунець Т.В. Комплекси загально розвиваючих вправ на гімнастичній лаві і стінці на уроках фізичної культури. Теорія і методика фізичного виховання. 2007. №3. С.32-34.
5. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. У 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с: ISBN 966-7858-54-5. ISBN 966-7858-55-3(І).

Критерії оцінювання самостійної роботи

Поточне оцінювання *самостійної роботи студентів* за кожною темою навчальної дисципліни здійснюється за 20-ти бальною шкалою. 20 балів – це коли робота виконана в повному обсязі, 18 балів – якщо були допущені незначні помилки, 15 балів – якщо робота виконана на 85-90%, 13 балів – коли робота виконана на 70-84%, 10 балів – робота виконана на 50-69%, 0 балів – робота виконана на < 50%. Отримані бали за самостійну роботу сумуються з балами отриманими під час семінарського заняття.

Правила написання тексту лекції

Під текстом лекції мається на увазі виклад у письмовій формі основного змісту питань, які внесені до плану лекції. У процесі роботи над лекцією студент має продемонструвати вміння аналізувати використану літературу, розкривати своє ставлення до прочитаного, робити обґрунтовані висновки на основі опрацьованої інформації. Текст лекції друкують за допомогою комп'ютерного принтера на одному боці білого паперу формату А4 (210*297мм). Міжрядковий інтервал – 1,5, кегль 14, гарнітура Times New Roman; поля: ліворуч – 3 см, угорі, внизу – 2 см; праворуч – 1,5 см; абзац – п'ять знаків; сторінки мають бути пронумеровані; не використовувати переносів; таблиці, рисунки повинні мати нумерацію і назву; ілюстративний матеріал подавати в тексті. Нумерація сторінок починається з другого аркушу, номер проставляється посередині верхнього поля. Загальний обсяг тексту лекції 14- 20 сторінок машинопису.

46
Лекція повинна мати таку структуру:

1. Тема лекції (подається на титульному аркуші, а також вказується прізвище та ім'я студента);
2. План лекції (подається на 2 сторінці);
3. Список рекомендованої літератури (подається після плану лекції);
4. Зміст лекції (виклад матеріалу по кожному питанню лекції).
5. Висновок.

Методична розробка практичного заняття (взірець) зі спортивної дисципліни (за вибором студента)

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА

практичного заняття з предмету «Легка атлетика з методикою викладання»

ПЛАН ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

Навчальні цілі заняття:

1. *Мати уявлення* про легку атлетику та види легкої атлетики (біг на короткі дистанції, стрибки з розбігу).
 2. *Знати:*
 - Знати техніку безпеки з легкої атлетики;
 - Знати правила і організацію проведення змагань (II)
 - Закріпити навички швидко і чітко виконувати стрийові вправи (III)
 - Удосконалити техніку виконання спеціально-бігових вправ, низького старту і стартового розбігу на короткі дистанції (III).
 - Оцінити рівень виконання стрибків у довжину з розбігу (відштовхування, приземлення)(III)
 - Розвивати швидко-силові якості, координаційні здібності за допомогою рухливих ігор, естафет (III).
 3. *Вміти:*
 - Контролювати стан організму під час фізичних навантажень(II).
 - Застосувати здобуті знання, уміння та навички на занятті під час виконання самостійних занять фізичними вправами(II).
- Загальні компетентності:
- Здатність застосовувати теоретичні та методичні знання на практиці;
 - Володіти навиками міжособистісного спілкування;
 - Володіти комунікативними здібностями при виконання практичних навичок;
 - Мати впевненість у власних силах, професіоналізм при цьому зберігати самокритичне та критичне ставлення до отриманих результатів;
 - Уміти співпрацювати з іншими в міждисциплінарній команді;

- Оволодіти навичками працювати в команді, бути лідером, прагнути до успіху;
- Орієнтуватися на безпеку;
- Уміти аналізувати свої результати;
- Уміти працювати самостійно.

Методи навчання:

- робота малими групами;
- мозковий штурм;
- бесіда-дискусія;
- Метод – "Роби як я, роби краще мене"

Міждисциплінарна інтеграція

<i>Дисципліни</i>	<i>Знати</i>	<i>Уміти</i>
I Забезпечуючі		
Українська мова за профспрямуванням	Спортивну термінологію	Використовувати спортивну термінологію
Анатомія людини	Будову і функцію м'язів	Показати розташування основних груп м'язів тіла людини
Фізіологія	Фізіологічні властивості м'язів	Розігрівання м'язів і підтримка їх роботи при виконанні вправ
II Забезпечувані		
ВПМ та медицина надзвичайних ситуацій	Розвиток фізичних якостей людини.	Застосовувати отримані знання при вивченні матеріалу.
Охорона життєдіяльності	Правила техніки безпеки з теми «Легка атлетика»	Дотримуватись правил техніки безпеки
Внутрішньопредметна інтеграція		
Забезпечуючі		
Фізична культура	Комплекс спеціальних вправ до бігу та стрибків, основні вимоги до їх виконання.	Виконувати здобуті знання уміння та навички на занятті та під час виконання самостійних занять фізичними вправами
Фізична культура	Методика виконання стройових вправ	Виконувати стройові вправи
Фізична культура	Техніка відштовхування і приземлення	Виконувати техніку

Література

Основна:

- Присяжнюк Д.С., Деревянко В.В.. Легка атлетика. 1 – 12 класи. Х.: видавництво «Ранок», 2008. С. 70-79, 122-124
- Андращук Н., Андращук М. "Основи здоров'я і фізична культура" (теоретичні відомості). Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. 160 с.
- Ламкова О.І., Дорофєєва С.В.. 250 рухливих ігор та естафет для школярів. Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2005. С. 7-10
- Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. С. 40
- Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів: методичний посібник. Тернопіль: Підручники і посібники. 2001. С. 139, 111

Додаткова:

- Журнал «Фізичне виховання в школі». № 5, 2006. С. 41.
- Журнал «Фізичне виховання у школі». № 3, 2005. С.24-25.
- Журнал «Фізичне виховання у школі». № 6, 2008. С. 36.
- мережа "Internet"

Методична:

- Максименко С.Д. , Філоненко М.М. Педагогіка вищої медичної освіти: підручник. К. «Центр учбової літератури», 2014. 288 с.

Мотивація навчальної діяльності

У сучасних умовах життя, коли технічний прогрес, комп'ютеризація та автоматизація виробничих процесів, широке використання транспортних засобів руху обмежують роботу м'язів людини, набагато підвищується оздоровче значення фізичних вправ, які удосконалюють рухову діяльність студентів, розвивають її функціональні можливості.

Заняття фізичною культурою готують підростаюче покоління до життя, загартовують тіло, зміцнюють здоров'я, сприяють гармонійному фізичному розвитку, допомагають вихованню необхідних рис особистості, моральних та фізичних якостей, які так необхідні майбутнім спеціалістам.

Засвоївши тему даного заняття студенти оволодівають фізичними якостями (швидкісно-силовими здібностями).

[illegible]

	– перешикування з однієї шеренги у дві, три; – перешикування з однієї колони у дві, три.			команд, прямою поставою.
4	Гімнастичні вправи в русі.	α-II		Фронтально-потоківий метод.
4.1	<i>Вправи для м'язів стопи:</i> – ходьба навшпиньки, руки на пояс, голову не нахилити; – ходьба на п'ятках, руки за голову в замок; – ходьба на носках, руки на пояс; – ходьба на внутрішній та зовнішній сторонах стопи; – ходьба перекатами з п'ятки на передню частину ступні, руки на пояс;	α-II	1р. 1р. 1р. 1р. 1р.	У колону по одному, дистанція – 2 кроки. Звернути увагу на дотримання дистанції, правильну поставу, техніку виконання постановки стопи з носка на п'ятку, дихання. Ходити у повільному та середньому темпі.
4.2	<i>Вправи для м'язів стегна:</i> – ходьба у напівприсіді, руки на пояс, прогнутися; – ходьба у присіді, руки на колінах, спина пряма; – ходьба з високим підніманням стегна, руки на пояс; – ходьба з глибокими випадами, руки на пояс; – ходьба із закиданням гомілки назад, руки на пояс.	α-II	1р. 1р. 1р.	Фронтально-потоківий метод. В колону по одному. Звернути увагу на дотримання дистанції, техніку виконання, частоти кроків. Додаток 3
4.3	<i>Вправи на відновлення дихання:</i> 1-2 – руки вздовж тулуба, підняти на півпальці – вдих; 3-4 – видих, вихідне положення.		4-6 разів	Додаток 3
4.4	<i>Гімнастичні вправи:</i> – в.п. – ноги нарізно, руки на пояс; 1 – нахил голови	α-II	4-6 разів	Нахил голови максимальний,

вперед; 2 – в.п.; 3 – нахил голови назад; 4 – в.п.; нахил голови вліво; 6 – в.п.; 7 – нахил голови вправо; 8 – в.п. ; – в.п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей: 1-4 – колові рухи вперед; 5-8 – колові рухи назад; – в.п. – стійка ноги нарізно, ліва рука вгору: 1-2 – пружні рухи руками назад; 3-4 – те саме, зі зміною положення рук; – в.п. – руки на пояс, 1-2 – пружні нахили тулуба вліво; 3-4 – те саме, вправо; – в.п. – руки на пояс, 1-2 – пружні нахили тулуба вперед; 3-4 – те саме, назад; – в.п. – руки на пояс, 1-3 – крок лівою ногою вліво, пружні нахили до стопи; 4 – вихідне положення; 5-8 – те саме, правою ногою вправо; – в.п. – основна стійка, 1 – присід, руки вперед; 2 – основна стійка; – в.п. – стійка на правій нозі, руки на пояс, 1-8 – колові оберти лівою в колінному і гомілково-ступеневому суглобі вправо/вліво; 9-16 – те саме, на правій нозі; – в.п. – о.с. – руки на пояс, 1-3 – випад лівою ногою, пружні нахили перед, ; 4 – в.п.; 5 -7 – те саме, правою ногою вперед; 8 – в.п.; – в.п. – о.с. – руки на пояс, 1 – стрибки на двох ногах, ноги нарізно; 2 – в.п.; 3– стрибки на двох ногах, ноги нарізно; 9 - в.п.	α-II α-II	4-6 разів 4-6 разів 4-6 разів 4-6 разів 4-6 разів 4-6 рази 4-6 разів 4-6 рази 4-6 разів	темп середній. Під час нахилу торкатися тулуба. Метод – "Роби як я, роби краще" Фронтальний метод. Стежити за амплітудою рухів. Кисті стиснуті в кулаки. Ноги нарізно. Ноги нарізно. Нахили виконувати на рахунок 1-3. П'яти від підлоги не піднімати, тулуб тримати рівно. Звернути увагу на амплітуду рухів, тримати рівновагу. Спину тримати рівно. Звернути увагу на відштовхування стопою.
--	-------------------------	--	---

4.5	<i>Вправи на відновлення дихання:</i> в.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 – руки через сторони підняти вгору – вдих; 3-4 – повернутися у в.п. - видих ➤ Визначити ЧСС.		4-6 разів 15 с.	Додаток 3 Темп повільний. 90-100 уд.хв.
	<i>II. Основний етап</i>	α -III	40-50 хв	
1	Удосконалити техніку виконання спеціально-бігових вправ, низького старту і стартового розбігу на короткі дистанції.			Фронтальний метод.
1.1	<i>Спеціальні та підвідні вправи до бігу та стрибків:</i> – біг з високим підніманням колін; – біг із закиданням гомілки назад; – біг на прямих ногах, руки вздовж тулуба; – біг стрибками з однієї ноги на другу;		1 × 15м 1 × 15м 1 × 15м 1 × 15м 1 × 15м	Пояснити техніку бігу на короткі дистанції. Стежити за амплітудою рухів і розслабленістю рук у плечовому поясі. Вправи виконувати за командою викладача.
1.2	– прискорення. <i>Старт з різних вихідних положень:</i> – з високого старту; – стрибками в гору на місці по команді; – з низького старту. ➤ Визначити ЧСС.	α -III		Швидкість набирати поступово, контролювати техніку бігу. Інтервал між командами «На старт!» і «Руш!» - 3-5 с Додаток 4 100-120 уд.хв.
2	Оцінити рівень виконання стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». <i>Техніка виконання стрибків у довжину з розбігу:</i> – стрибки "в кроці" з невеликого розбігу; – стрибки з розбігу; – стрибок у довжину з повного розбігу	α -III	15 с 25хв	Фронтально-груповий метод. Інструкція стрибків у довжину з розбігу.

3	способом "зігнувши ноги".	α -III	15хв	Звернути увагу на правила гри. Інструкція.
	Розвивати швидко-силові якості, координаційні здібності за допомогою рухливих ігор.			
	Рухливі гри-естафети: – «Хвиля»,; – «Виклич номер»; – «Передав – сідай».			
3.1				
3.2	Вправи на відновлення дихання. ➤ Визначити ЧСС.		15 с	60-80 уд.хв. Звернути увагу на самопочуття.
III. Заключний етап		α -II	10 хв.	
1	Ходьба та біг у повільному темпі. ➤ Визначити ЧСС.		2 хв	В колоні по одному. 60-80 уд.хв.
2	Ходьба з виконанням вправи на відновлення дихання: а) довільна ходьба по колу з підніманням рук через сторони вгору (вдих) і повернення у вихідне положення (видих).		15 с	
3	Підведення підсумків заняття, оцінювання.		3 хв	Розслабити м'язи, сприяти швидкому відновленню організму. Темп виконання повільний.
4	Домашнє завдання: – комплекс ранкової гігієнічної гімнастики; – піднімання тулуба із положення лежачи на спині; – стрибки зі скакалкою.		4 хв	Визначити кращих. Обґрунтувати виставлення оцінок. Звернути увагу студентів на допущені помилки.
			1 хв	Пояснити, показати

МАТЕРІАЛИ МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАНЯТТЯ⁵⁶

МАТЕРІАЛИ МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ ЗАНЯТТЯ

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

- ✓ На початку занять обов'язково зробити розминку, це допоможе запобігти травмам та краще засвоїти вправи.
- ✓ Під час бігу на короткі дистанції біжи тільки по своїй доріжці. Бігові доріжки не повинні мати бугрів, ям, слизького ґрунту. Доріжка повинна продовжуватися не менше 15м за фінішну пряму.
- ✓ На фініші не потрібно робити різких зупинок. Після бігу перейти на швидку ходу, уповільнити дихання і тільки потім зупинитися.
- ✓ Неможна стрибати на нерівному, пухкому чи слизькому ґрунті.
- ✓ Перед початком стрибків потрібно розпушити пісок у стрибковій ямі.
- ✓ Неможна приземлятися на руки. Приземлення має бути м'яким, на обидві ноги, з поступовим присіданням.
- ✓ Стрибати тільки тоді, коли попередній стрибун залишив місце приземлення, виходити із стрибкової ями тільки вперед.
- ✓ Забороняється виконувати стрибки без дозволу викладача.

МАТЕРІАЛИ КОНТРОЛЮ ПІДГОТОВЧОГО ЕТАПУ ЗАНЯТТЯ

57

Теоретико-методичні знання

Легка атлетика. Олімпійські ігри.

Цей розділ теоретичних знань викладено у чотирьох питаннях, поряд з якими наводиться відповідь (див. таблицю)

№ п/п	Питання	Відповідь
1	Що таке «Легка атлетика» і які види в себе включає?	Легка атлетика називається «королевою» спорту, яка включає в себе такі види: біг гладкий, бар'єрний, марафонський; спортивну ходьбу; стрибки у висоту, довжину; метання молота, диска, спису; штовхання ядра; десятиборство.
2	Коли відбулися 31 Олімпійські ігри?	Ігри почалися 5 серпня та закінчилися 21 серпня 2016 року.
3	Чим відрізняються Параолімпійські ігри від Олімпійських ігор?	В Параолімпійських іграх приймають участь спортсмени з вадами здоров'я. Параолімпійські ігри проходили з 7 по 18 вересня 2016 року в м. Ріо-де Женеїро.
4	Яке посіла місце Україна і скільки має медалей? Які спортсмени завоювали золоті медалі з легкої атлетики?	Україна посіла 3 місце і завоювала 117 медалей, з яких: 41 золоту медаль, 37 срібних і 39 бронзових медалей. <u>Оксана Зубковская</u> (стрибки в довжину) <u>Игорь Цветов</u> (біг на короткі дистанції) <u>Лейля Аджаметова</u> (біг на 100м)

ІНСТРУКЦІЯ

з техніки виконання організуючих вправ

Еталонні вимоги	Типові помилки
1. Виконання команди "Рівняйся!"	
- Порівнятись за носком по лінії; - чітко повернути голову направо, злегка підняти її; - спину вирівняти, живіт підібрати; - п'ятки тримати разом, носки розвести; - руки притиснуті до тулуба, кисті зігнуті в напівкулак.	- Голова не піднята і не повернута направо; - спина округлена; - плечі опущені, живіт відпущений, п'ятки розведені; - кисті рук не зігнуті.
2. Виконання команди "Струнко!"	
Чітко повернути голову прямо;	Нечітке повернення голови;

• прийняти положення стрийової стійки.	• неприйняття стрийової стійки.
58	
3. Виконання команди "Вільно!"	
• Стояти на місці; • послабити праву або ліву ногу.	• Сходження з місця; • збереження стрийової стійки; • розмови.
4. Шикування в шеренгу, колону по одному	
Теоретичні відомості: • шикування за вказаним викладачем місцем; • шикування за командою викладача; • шикування за заздалегідь визначеними орієнтирами; • шикування за визначений викладачем час.	• Студенти шикуються не за зростом; • стають не на свої місця, під час шикування штовхаються; • немає рівняння; • студенти не знають свого місця у строю; • при зміні направляючих студенти втрачають орієнтир для шикування.

ІНСТРУКЦІЯ ПО ПОВОРОТІВ

39

1. Виконання повороту на місці направо

Теоретичні відомості:

- виконання повороту на місці направо способом переступання;
- виконання повороту на місці направо за заздалегідь розставленими орієнтирами;
- виконання повороту на місці направо по розділенню та за підрахунком;
- виконання повороту на місці направо в цілому;
- виконання повороту на місці направо відділеннями на краще виконання.

- Студенти планують праву і ліву сторони;
- радіус повороту занадто великий;
- руки не притиснуті до стегон;
- поворот виконують не на правій п'ятці та лівому носку;
- штовхання при виконанні повороту.

2. Виконання повороту кругом на місці

Теоретичні відомості:

- виконання повороту способом переступання;
- виконання повороту на місці кругом за заздалегідь розставленими орієнтирами;
- виконання повороту кругом по розділенню та за підрахунком;
- виконання повороту на місці кругом в цілому;
- виконання повороту на місці направо відділеннями на краще виконання.

- Виконання повороту через правий бік;
- радіус повороту занадто великий;
- руки не притиснуті до стегон;
- поворот виконують не на лівій п'ятці та правому носку;
- виконання вправи лише по частинах;
- без підрахунку поворот не виконується;
- штовхання;
- втрата рівноваги.

*Комплекс гімнастичних і спеціальних вправ бігуна (для м'язів
стопи, стегна, ⁶⁰бігові вправи)*

Вправи для м'язів стопи:

- ходьба навшпиньки, руки на пояс, голову не нахиляти;
- ходьба на п'ятках, руки за голову в замок;
- ходьба на носках, руки на пояс;
- ходьба на внутрішній та зовнішній сторонах стопи;
- ходьба перекатами з п'ятки на передню частину ступні, руки на пояс;

Вправи для м'язів стегна:

- ходьба у напівприсіді, руки на пояс, прогнутися;
- ходьба у присіді, руки на колінах, спина пряма;
- ходьба з високим підніманням стегна, руки на пояс;
- ходьба з глибокими випадами, руки на пояс;
- ходьба із закиданням гомілки назад, руки на пояс.

Гімнастичні вправи:

- в.п. – ноги нарізно, руки на пояс; 1 – нахил голови вперед; 2 – в.п.; 3 – нахил голови назад; 4 – в.п.; нахил голови вліво; 6 – в.п.; 7 – нахил голови вправо; 8 – в.п. ;
- в.п. – стійка ноги нарізно, руки до плечей: 1-4 – колові рухи вперед; 5-8 – колові рухи назад;
- в.п. – стійка ноги нарізно, ліва рука вгору: 1-2 – пружні рухи руками назад; 3-4 – те саме, зі зміною положення рук;
- в.п. – руки на пояс, 1-2 – пружні нахили тулуба вліво; 3-4 – те саме, вправо;
- в.п. – руки на пояс, 1-2 – пружні нахили тулуба вперед; 3-4 – те саме, назад;
- в.п. – руки на пояс, 1-3 – крок лівою ногою вліво, пружні нахили до стопи; 4 – вихідне положення; 5-8 – те саме, правою ногою вправо;
- в.п. – основна стійка, 1 – присід, руки вперед; 2 – основна стійка;
- в.п. – стійка на правій нозі, руки на пояс, 1-8 – колові оберти лівою в колінному і гомілково-ступеневому суглобі вправо/вліво; 9-16 – те саме, на правій нозі;
- в.п. – о.с. – руки на пояс, 1-3 – випад лівою ногою, пружні нахили перед ; 4 – в.п.; 5 -7 – те саме, правою ногою вперед; 8 – в.п.;
- в.п. – о.с. – руки на пояс, 1 – стрибки на двох ногах, ноги нарізно; 2 – в.п.; 3 – стрибки на двох ногах, ноги нарізно; 9 – в.п.

Вправи на відновлення дихання:

- в.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 – руки через сторони підняти вгору – вдих;
3-4 – повернутися у в.п. - видих

VII.2. МАТЕРІАЛИ МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОСНОВНОГО ЕТАПУ ЗАНЯТТЯ

Вимоги до техніки бігу та виконання спеціальних вправ

61

Еталонні вимоги	Типові помилки
1. Вимоги до постави	
○ Невимушена постановка тулуба і голови; ○ невимушене відповідно до вимог основної стійки положення плечового поясу і верхніх кінцівок; ○ відсутність в усій нозі скрутості та м'язового напруження.	○ Тулуб нахилений вперед або назад; ○ тулуб тримається сутуло, голова нахилена вперед або вбік; ○ плечі підняті або зміщені вперед (назад); ○ поза в цілому виглядає напруженою, скутою.
2. Вимоги до дихання під час бігу	
○ Дихання рівномірне, без затримки, за глибиною відповідає м'язовим зусиллям; ○ у разі потреби акцентувати видих.	○ Спостерігаються затримки дихання; ○ дихання недостатньо рівномірне, уривчасте; ○ відсутність уміння свідомо регулювати дихальні рухи
3. Вимоги до положення і роботи рук під час бігу	
○ Руки напівзігнуті в ліктьових суглобах, утримуються в цьому положенні невимушено, кисті рук розслаблені; ○ махові рухи рук спрямовані трохи навскоси – вперед у проекції середньої площини грудної клітки і назад в сторони; ○ махи руками назад активні, трохи акцентовані; ○ рухи рук синхронні з рухами ніг.	○ Руки притиснуті до тулуба або відведені в сторони, занадто зігнуті або затиснуті в ліктьових суглобах, пальці затиснуті в кулаки; ○ напрямок махових рухів рук зміщено впоперек тулуба, недостатньо активний мах назад; ○ акцентований мах руками вперед; ○ порушена узгодженість руху рук і ніг.
4. Вимоги до постановки стопи на опору і відштовхування	
○ Махова нога опускається "загортаючим" м'яким рухом з передньої частини стопи на всю підошву, постановка стоп паралельна; ○ Перехід до поштовху ногою, що знаходиться позаду, трохи пружний, відштовхування від опори активне, енергійне і швидке; ○ Після поштовху (на початку фази польоту) нога розслабляється.	○ Стопи ставляться на п'ятки або відразу на всю підошву, носки розведені назовні або всередину, стопи опускаються на опору твердо, немає "загортаю чого" руху, відсутня або дуже мала амортизація поштовху під час постановки ноги на опору; ○ відштовхування недостатньо активне, поштовхова нога недостатньо розгинається в колінному суглобі; ○ після поштовху всі ланки ноги залишаються напруженими.

5. Вимоги до виносу вперед махової ноги

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">○ Махова нога відразу після короткочасного розслаблення активним рухом стегна виноситься прямо вперед без бокових коливань;○ рівень підйому стегна вперед наближається до горизонталі, видозмінюючись залежно від допустимої під час навчання швидкості бігу. | <ul style="list-style-type: none">○ Винос стегна вперед недостатньо активний у зв'язку з коливальними рухами в поперечному напрямку, які сприяють виникненню відповідних компенсаторних рухів тулуба і голови;○ ступінь виносу стегна вперед не відповідає швидкості бігу, не забезпечується оптимальна довжина кроку. |
|--|---|

ІНСТРУКЦІЯ

з техніки виконання бігу на короткі дистанції

Еталонні вимоги	Типові помилки
Низький старт	
- За командою "На старт!" передня нога ставиться на відстані 1,5 – 2 ступні від лінії старту, а коліно задньої ноги опускається на ґрунт поряд зі стопою другої ноги; - руки на ширині плечей впираються в ґрунт пальцями; - за командою "Увага!" вага переноситься на руки і передню ногу. Таз піднімається трохи вище плечей, лінія спини направлена вперед – назад; - за командою "Руш!" нога в першому кроці виноситься вперед швидким рухом стегна; - нога торкається ґрунту передньою частиною стопи; - кожний наступний крок робиться більшим, ніж попередній; - з кожним новим кроком збільшується швидкість руху і зменшується нахил тулуба.	Передня нога ставиться біля стартової лінії;
	задня нога опускається на ґрунт поряд або за стопою другої ноги;
	руки дуже вузько або дуже широко розміщені перед стартовою лінією;
	руки впираються у ґрунт долонями;
	вага тіла не переноситься на руки і передню ногу;
	руки зігнуті в ліктьових суглобах;
	голова піднята високо;
	таз піднятий надмірно, ноги прямі;
	недостатньо піднятий таз;
	надмірне навантаження на кисті рук;
	вистрибування зі старту;
	відштовхування вгору, а не вперед;
	обидві руки одночасно відводяться назад на першому кроці;
	біг зі старту здійснюється дрібними кроками на зігнутих ногах;
	різкий підйом і виправлення тулуба на перших кроках.
Стартовий розгін	
- перший крок закінчується повним випрямленням поштовхової ноги і одночасним підйомом стегна другої ноги; - стегно піднімається вище від рівня пояса; - нахил тіла поступово зменшується; - перехід до бігу по дистанції	надмірний нахил тулуба вперед або падаючий біг;
	надмірно напружені руки;
	непрямолінійність бігу;
	розвертання ступні назовні;

закінчується на 13-15 кроці; • швидкість бігу у стартовому розгоні зростає за рахунок збільшення довжини кроків.	• випрямлення тулуба;
Біг по дистанції	
• тулуб нахилено вперед на 10-20°; • нога ставиться на ґрунті із передньої частини стопи, пружно; • відштовхування закінчується розгинанням опорної ноги в суглобах; • руки рухаються вперед - назад; • тулуб не напружений, плечі не підняті.	• надмірний нахил тулуба вперед;
	• відхилення тулуба назад;
	• надмірно напружені руки;
	• недостатнє випрямлення поштовхової ноги;
	• низький підйом стегна;
	• надмірне піднімання стегна (відбувається, ніби топтання на місці).
Фінішування	
• фінішування закінчується за 5-7 кроків до фінішу; • біг виконується з передньої частини стопи; • біг закінчується не біля лінії фінішу, а далеко за нею; • висока швидкість зберігається і переходить на біг за інерцією.	• занадто швидке фінішування;
	• надмірний нахил тулуба в момент фінішування;
	• зменшення швидкості перед фінішною лінією;
	• зупинка після фінішу.

ІНСТРУКЦІЯ

з техніки виконання стрибка в довжину з розбігу «зігнувши ноги»

Еталонні вимоги	Типові помилки
Розбіг	
- стати на лінію розбігу, трішки нахилити тулуб вперед, одна нога (ліва або права) попереду (на 30-40 см); - розбіг схожий на швидкий біг з високого старту - перші кроки розбігу виконуються з нахилом тулуба, з активним виносом стегна; -техніка розбігу в стрибку в довжину не відрізняється від техніки звичайного бігу; -розбіг повинен виконуватися без напруження, не викликати скутості рухів; -на останніх кроках розбігу тулуб приймає вертикальне положення; -останні 6 кроків розбігу досягають найбільшої довжини; -передостанній крок (він довший за попередні) робиться так, щоб таз не випереджав плечі; -останній крок(він найкоротший) виконується швидше за попередній.	- тулуб занадто нахилений вперед, ноги разом; - порушення ритму бігових кроків, немає збільшення темпу бігових кроків; - передчасне випростовування тулуба на початку розбігу; - біг не відповідає техніці бігу на короткі дистанції; - під час розбігу спостерігається скутість рухів; -останні бігові кроки виконують-ся із зігнутим положенням тулуба; -довжина бігових кроків нерівномірна; -передостанній крок не відрізняється від усіх попередніх; -останній біговий крок занадто вдовжений або скорочений.
Поштовх	
-поштовхова нога ставиться на місце відштовхування активним біговим рухом; -активна постановка біговим рухом майже прямою поштовховою ногою поєднується з виносом вперед сильно зігнутою маховою ногою, з просуванням всього тіла вперед через пружню поштовхову ногу і енергичним помахом рук; -рука, однойменна з поштовховою рукою, виноситься вперед і вгору до положення, при якому ліктьовий суглоб знаходиться трішки нижче плечового. Друга рука відводиться назад і трохи вбік; -відштовхування закінчується активним випростуванням ноги в усіх	-при постановці поштовхової ноги чується ляскання стопою; -надмірне прискідання на поштовховій нозі; -тулуб надмірно нахилений вперед у момент відштовхування; -немає узгодженості рухів ніг та рук; -відштовхування не закінчується повним і активним випростуванням ноги.

її суглобах.	66
Політ	
-у першій частині польоту «в кроці» положення тулуба вертикальне, підборіддя трішки припідняте, махова нога трохи розгинається в колінному суглобі і «витягується» вперед-вгору(за рахунок незначного опускання стегна і руху гомілки за інерцією вперед); -після вильоту «в кроці» стрибун підтягує поштовхову ногу до махової і складається (групується) , нахиляючи трохи плечі вперед з одночасним рухом	-передчасне приєднання поштовхової ноги до махової; -відсутність нахилу плечей вперед з одночасним рухом руками назад.
Приземлення	
-перед приземленням ноги в колінних суглобах розгинаються, при цьому гомілки виводяться вперед; -торкнувшись п'ятами піску, стрибун згинає ноги, забезпе-чуючи м'яке приземлення без падіння назад.	-приземлення відбувається на прямі ноги; -занадто далекий винос прямих ніг вперед та призем-лення з падінням назад.

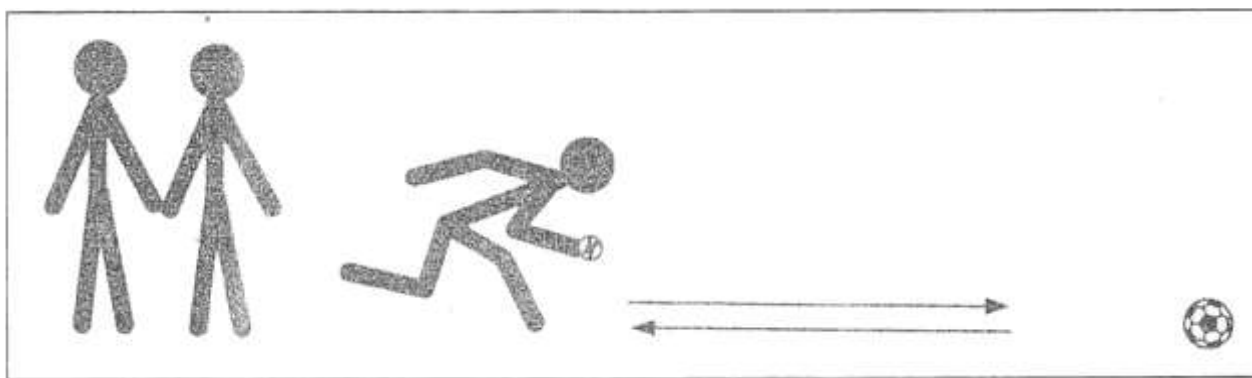
Критерії оцінювання фізичної підготовленості студентів основного етапу

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали			
		«5»	«4»	«3»	«2»
Стрибки в довжину з розбігу «зігнувши ноги»	Дівчата	3,20м	3,00м	2,80м	2,60м

ІНСТРУКЦІЯ ДО ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР

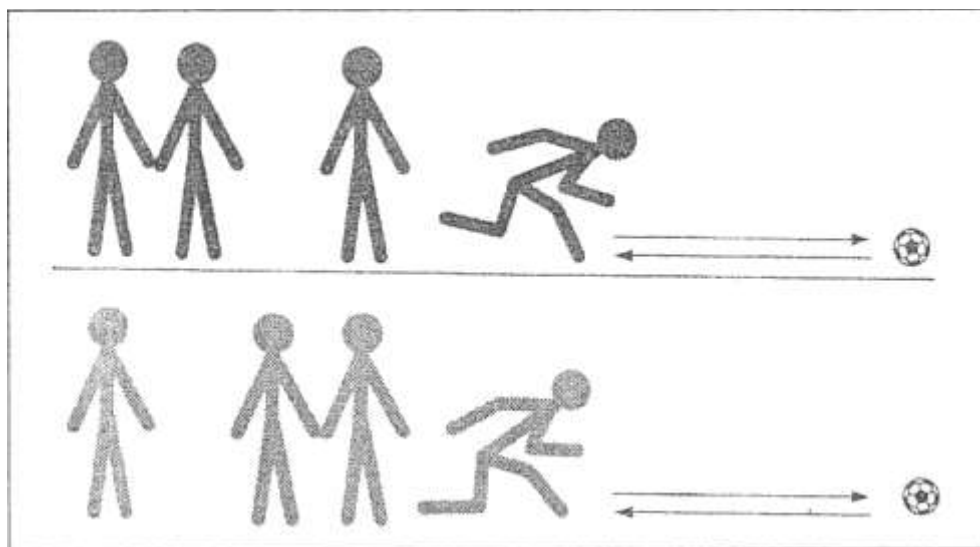
Гра «Хто швидше»

Гравці шикуються в колони по одному. Перед колонами проведена лінія, за 15-20м від неї лежать великі м'ячі. У першого гравця кожної колони маленький м'яч, за сигналом викладача вони біжать до великих м'ячів, оббігають їх зліва або справа, повертаються до колони й передають м'яч наступному гравцеві, самі стають у кінець колони. Так триває доти, доки м'яч знову не опиниться в руках у першого гравця.



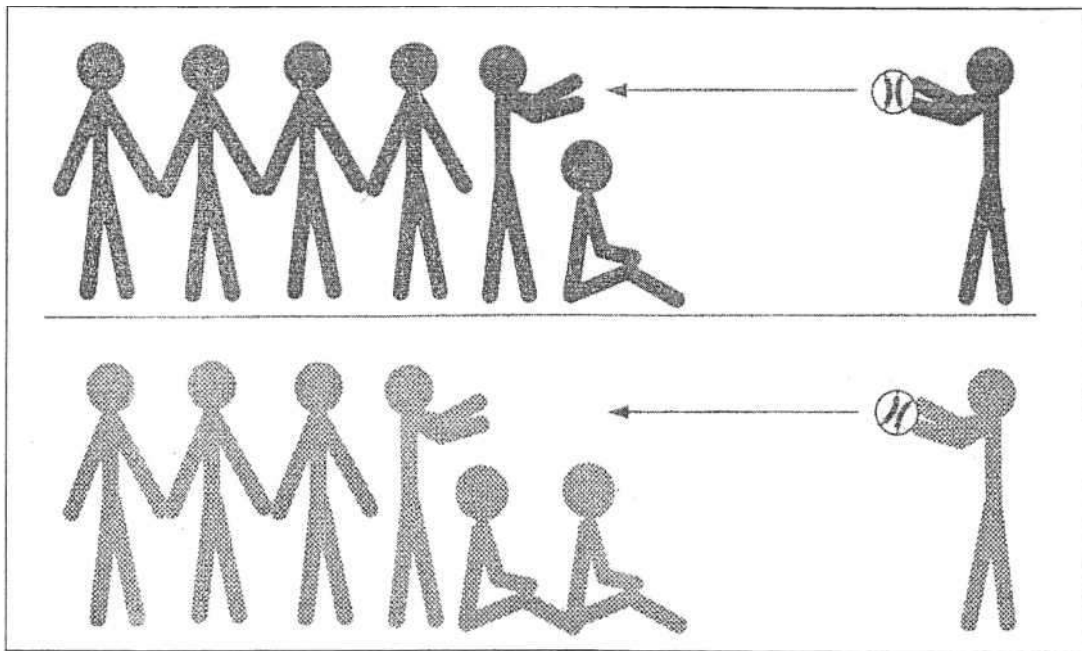
Гра «Виклич номер»

Гравці стають у шеренги на відстані 6-10м. Гравці кожної шеренги розраховуються по номерах. Збоку від шеренг на відстані 8-10м лежать м'ячі (булави й т.д.). Викладач називає будь-який номер, і гравці команд під відповідними номерами повинні добігти до м'ячів, оббігти їх і повернутися до своєї команди. Той, хто прибіжить швидше, принесе команді одне очко. Виграє та команда, яка набере більше очок.



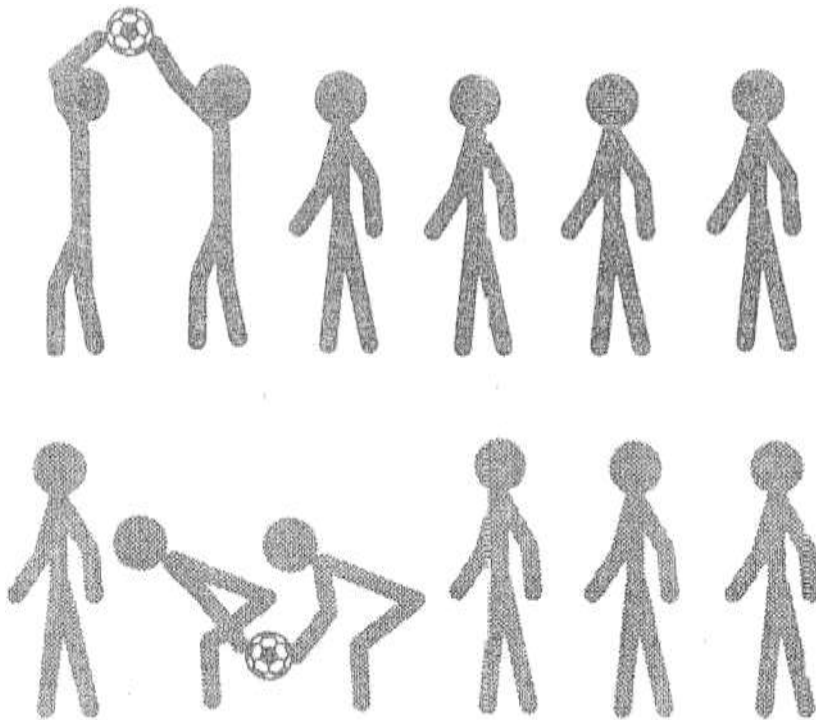
Гра «Переда⁶⁸в-сідай»

Гравці діляться на команди по 7-9 осіб у кожній і шикуються за загальною лінією старту в колони. Попереду кожної колони й лицем до неї на відстані 5 - 6м стають капітани, в руках у яких волейбольні м'ячі. За сигналом викладача кожен капітан передає м'яч першому гравцеві своєї команди. Зловивши м'яч, цей гравець повертає його назад капітану й сідає. Так капітан кидає м'яч по черзі кожному гравцеві. Одержавши від останнього гравця своєї колони м'яч, капітан піднімає його вгору, а всі гравці підхоплюються. Команда, що виконала все завдання першою, стає переможцем.



Гра «Хвиля»

Гравці декількох команд шикуються в колони по одному. За сигналом викладача вони передають м'яч у кінець колони й назад. Перший гравець передає м'яч над головою, другий - під ногами і т.д. Перший гравець, що одержав м'яч піднімає його високо над головою. Команда, що зробила це швидше за інших, стає переможцем.



МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ЗАКЛЮЧНОГО ЕТАПУ ЗАНЯТТЯ

Вправи на відновлення дихання

1. Вихідне положення - основна стійка 1 - ліва нога вліво на носок, руки через сторону вгору - вдих, 2 - вихідне положення 3-4 - те саме, вправо.
2. Вихідне положення - основна стійка - ліва нога назад на носок, руки вперед - вгору - вдих, 2 - вихідне положення 3-4 - те саме, вправо.

Домашнє завдання

1. Комплекс ранкової гімнастики.
2. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині.
3. Стрибки зі скакалкою.

Критерії оцінювання

Максимальну оцінку «15 балів» за розроблену методрозробку практичного заняття зі спортивної дисципліни (за вибором студента - студент отримує, якщо він правильно склав методичну розробку у відповідності до основних цілей заняття.