

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра теорії і практики фізичної культури і спорту

КОМПЕНДИУМ ПРОФЕСІЙНИХ ДИСЦИПЛІН
ІЗ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014.11 «СЕРЕДНЯ ОСВІТА
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)»

Навчальний посібник

РІВНЕ – 2024

УДК 796:378.016(075.8)

Г 58

Рекомендовано до друку Вченою радою Рівненського державного гуманітарного університету від «31» жовтня 2024р., протокол №11

Рецензенти:

Коваль В.В. – декан факультету здоров'я фізичної культури і спорту, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури і спорту Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука.

Годлевський П.М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування

Г 58

Гоголь Т.В., Кашуба А.А., Ковальський В.В. Компендіум професійних дисциплін із підготовки бакалаврів спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)». Навчальний посібник. Рівне: РВВ «СОМ-ЦЕНТР», 2024. 167с.

Посібник може бути використаний з метою надання допомоги бакалаврам денної та заочної форм навчання, які навчаються за освітньою програмою 014 «Середня освіта (Фізична культура)», у підготовці до складання державного атестаційного екзамену з метою перевірки якості загальнопрофесійної та спеціальної фахової підготовки здобувачів вищої освіти.

© Гоголь Т.В., Кашуба А.А., Ковальський В.В., 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	8
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	10
Фізична культура як соціальне явище. Система фізичного виховання України на сучасному етапі.....	10
Принципи фізичного виховання	11
Засоби та методи фізичного виховання.....	13
Теоретичні і методичні основи навчання руховим діям.....	14
Методика розвитку сили як рухової якості.....	16
Методика розвитку швидкості як рухової якості.....	18
Методика розвитку витривалості як рухової якості.....	19
Методика розвитку спритності як рухової якості	21
Методика розвитку гнучкості як рухової якості	22
Урок фізичної культури – основна форма занять з фізичного виховання	24
Методика визначення та регулювання навантаження на заняттях фізичною культурою	25
Основи планування, контролю та обліку у процесі фізичного виховання. Основні документи планування і контролю предмету «фізична культура» у закладах загальної середньої освіти.....	27
Характеристика завдань і форм позаурочної та позакласної роботи з фізичного виховання школярів	28
Характеристика позашкільних форм фізичного виховання школярів 30	
Завдання і методика фізичного виховання дітей переддошкільного та дошкільного віку.....	31
Завдання і особливості методики фізичного виховання дітей різного шкільного віку.....	33
Особливості фізичного виховання у закладах професійно-технічної освіти.....	34

Основи фізичного виховання у закладах вищої освіти	36
Система фізичної підготовки у збройних силах України	37
Основи фізичного виховання дорослого населення	39
Методика проведення загальноорозвивальних вправ	41
ОСНОВИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	44
Характеристика поняття «адаптивне фізичне виховання. Його мета і завдання	44
Роль адаптивного фізичного виховання в соціальній інтеграції та адаптації осіб з обмеженими можливостями	46
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА УПРАВЛІННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	46
Зміст та походження понять «менеджмент» і «спортивний менеджмент» у сфері фізичної культури і спорту	48
Характеристика основних методів управління фізкультурно-спортивними організаціями	49
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ	52
Мета і головні завдання фізкультурної освітньої галузі початкових класів Нової української школи	52
Предмет навчання у змістових лініях «базова рухова активність», «ігрова та змагальна діяльність учнів», «піклування про стан здоров'я та безпеку» початкових класів Нової української школи ...	53
Зміст занять та очікувані результати навчання в 1-2 класах Нової української школи.....	54
Зміст занять та очікувані результати навчання в 3-4 класах Нової української школи.....	56
Засади формування основних компетентностей учнів/учениць початкових класів Нової української школи.....	58
Методика оцінювання освітніх досягнень за модельною навчальною програмою «фізична культура» 5-6 класи	59

Концептуальні підходи до формування змісту і структури уроку в початкових класах Нової української школи.....	62
Методика оздоровлення дітей початкових класів Нової української школи	64
Методика навчання способам рухової діяльності учнів початкових класів Нової української школи	66
Методика розвитку фізичних (рухових) якостей учнів початкових класів Нової української школи	67
Методика застосування рухливих ігор, естафет, елементів спортивних ігор для активного відпочинку учнів початкових класів Нової української школи.....	69
Методика контролю і оцінювання освітніх досягнень учнів/учениць початкових класів Нової української школи	71
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ	75
Значення легкої атлетики у фізичному вихованні школярів.....	75
Методика та послідовність навчання техніки метання малого м'яча та гранати з розбігу.....	76
Методика навчання техніці стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».....	77
Методика навчання бігу на короткі дистанції	78
Методика навчання техніки бігу на середні дистанції	79
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СПОРТИВНИХ ТА РУХЛИВИХ ІГОР.....	82
Особливості проведення уроків зі спортивних ігор.....	82
Методика навчання передачі м'яча двома руками від грудей у баскетболі	83
Методика навчання ведення м'яча у баскетболі	85
Методика навчання кидка однією рукою в стрибку у баскетболі	87
Методика навчання техніки прийому та передачі м'яча у волейболі	90
Методика навчання техніки нападаючого удару у волейболі.....	93

Методика навчання техніки подачі м'яча у волейболі	96
Методика навчання блокуванню у волейболі	98
Методика навчання подачам м'яча різними способами у настільному тенісі	102
Методика навчання нападаючому удару різними способами у настільному тенісі	107
Способи тримання ракетки у настільному тенісі	111
Методика навчання техніки удару по м'ячу у футболі	113
Методика навчання техніки удару по м'ячу головою у футболі	116
Методика навчання у футболі техніки виконання зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи після його відскоку від землі у футболі	117
Методика навчання техніки ведення м'яча у футболі	118
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИКИ: ОСНОВНА ГІМНАСТИКА, СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА, РИТМІКА ТА ХОРЕОГРАФІЯ.....	120
Характеристика змісту національних систем гімнастики (кінець viii - кінець xix ст.)	120
Класифікація видів гімнастики.....	123
Характеристика засобів гімнастики	125
Гімнастична термінологія. Її значення та особливості	128
Методичні особливості навчання стройових вправ	130
Методика розвитку рухових якостей у гімнастиці методом колового тренування	132
Характеристика видів страхування та допомоги у навчанні гімнастичних вправ.....	134
Засоби навчання студентів самострахуванню під час виконання гімнастичних вправ.....	136
ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ	139

Методика навчання техніки плавання кролем на грудях	139
Методика навчання основних базових навичок в плаванні	140
Методика навчання техніки плавання кролем на спині	142
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС (ФІТНЕС ПРОГРАМИ СИЛОВОЇ ТА АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTI)	144
Історія зародження та розвитку оздоровчого фітнесу	144
Основні принципи проведення занять з фітнесу аеробного та силового спрямувань	147
Структура побудови занять з фітнесу аеробного та силового спрямувань	148
Характеристика програм аеробного спрямування	151
Значення музичного супроводу на заняттях з оздоровчого фітнесу	154
Поняття про ментальний фітнес як один з різновидів оздоровлення	156
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	161
ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ	165

Передмова

Комплексний атестаційний екзамен з фаху має на меті виявлення рівня теоретичних знань та практичних навичок для здобуття першого рівня вищої освіти «бакалавр» у галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014 «Середня освіта (Фізична культура)».

За своїм змістом та методикою проведення атестаційного екзамену має вищий ступінь узагальнення поставлених питань; більшу широту охоплюваних проблем у поєднанні з конкретними знаннями факторів методичного та практичного значення в межах програм дисциплін професійної та практичної підготовки: «Теорія і методика фізичного виховання», «Основи адаптивного фізичного виховання», «Організація та управління у сфері фізичної культури», «Фізична культура в Новій українській школі», «Теорія і методика навчання легкої атлетики», «Теорія і методика навчання спортивних та рухливих ігор», «Теорія і методика навчання гімнастики: основна гімнастика, спортивна гімнастика, ритміка та хореографія», «Теорія і методика навчання плавання», «Оздоровчий фітнес (фітнес програми силової та аеробної спрямованості)».

При складанні комплексного атестаційного екзамену з фаху випускники повинні продемонструвати:

- знання щодо законодавчих та програмно-нормативних засад системи фізичного виховання в країні, методологічних та теоретичних основ педагогічного процесу фізичного виховання, його форм, засобів, методів та основ планування, педагогічного контролю й обліку навчального процесу з фізичного виховання.

- вміння творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з урахуванням вікових та індивідуальних відмінностей учнів;

- планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання, проведення навчальних і тренувальних заходів і спортивних змагань;

- вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;

**КОМПЕНДУМ ПРОФЕСІЙНИХ ДИСЦИПЛІН ІЗ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014.11 «СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)»**

- аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати передовий досвід, систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію;
- здійснювати науково-дослідну та методичну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі.

Навчально-методичне видання

**КОМПЕНДУМ ПРОФЕСІЙНИХ ДИСЦИПЛІН
ІЗ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ
СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014.11 «СЕРЕДНЯ ОСВІТА
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)»**

Навчальний посібник

Автори-упорядники:

Гоголь Т.В., старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту;

Кашуба А.А., доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту;

Ковальський В.В., доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»