

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
Кафедра початкової і професійної освіти

Катерина ЗОЗУЛЯ

**РОБОЧИЙ ЗОШИТ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ: 012 ДОШКІЛЬНА ОСВІТА

*Методичні рекомендації до практичних занять для викладачів та
здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти*

Студентки (та) IV курсу _____ групи

ПІБ

Харків

УДК 378.015.31:796](076)

Укладач: Зозуля К. В. – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри початкової і професійної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Рецензенти:

Алексєєв О. О. – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

Ушмарова В. В. – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри початкової і професійної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Затверджено редакційно-видавничою радою Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Протокол № 2 від 16.02.2022 року

Робочий зошит з навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» : методичні рекомендації до практичних занять для викладачів та здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 012 Дошкільна освіта / ХНПУ імені Г. С. Сковороди ; К. Зозуля. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 63 с.

Робочий зошит розроблений для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 012 Дошкільна освіта та містить повну інформацію для здобувачів щодо опанування курсу «Теорія та методика фізичного виховання».

Видано за рахунок укладачів

Навчально-методичне видання

Укладач: Зозуля Катерина Володимирівна

**РОБОЧИЙ ЗОШИТ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

Методичні рекомендації до практичних занять для викладачів та здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Відповідальний за випуск: В. В. Ушмарова

Відповідальність за дотримання вимог академічної доброчесності несуть автори

Формат 60x84/16. Папір офсетний. Гарнітура Times ET. Умов. друк. арк. 3,72.

Наклад 100 прим. Замов. № 0525/2-22.

Надруковано з готових оригінал-макетів у друкарні ФОП Азамаєв В. Р.

Єдиний державний реєстр юридичних осіб та фізичних осіб-підприємців.

Запис № 24800170000026884 від 25.11.1998 р.

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції. Серія ХК № 135 від 23.02.05 р.

м. Харків, вул. Познанська 6, к. 84, тел. (057) 778-60-34

© Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, 2022

© Зозуля К.В., 2022

ЗМІСТ

Передмова	4
Інструкція до роботи у зошиті	5
Змістовий модуль 1. Загальні питання теорії і методики фізичного виховання	6
Тема 1.1. Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання.....	6
Тема 1.2. Вітчизняна система фізичного виховання.....	9
Змістовий модуль 2. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку	11
Тема 2.1. Теорія фізичного виховання дітей від народження до шести років, загальні положення.....	11
Тема 2.2. Засоби фізичного виховання.....	13
Тема 2.3. Вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку.....	17
Тема 2.4. Фізичне виховання дітей раннього віку.....	18
Змістовий модуль 3. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання	21
Тема 3.1. Розвиток рухових якостей у дітей дошкільному віці.....	21
Тема 3.2. Зміст та методика навчання рухів дітей дошкільного віку.....	23
Тема 3.3. Рухливі ігри та методика їх проведення.....	31
Тема 3.4. Вправи спортивного характеру.....	34
Змістовий модуль 4. Зв'язок фізичного виховання з іншими проявами активності дитини	37
Тема 4.1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня.....	37
Тема 4.2. Методика проведення занять з фізичної культури.....	39
Тема 4.3. Забезпечення рухової активності в повсякденному житті дітей.....	43
Змістовий модуль 5. Методичне забезпечення фізичного виховання в дошкільному закладі	44
Тема 5.1. Планування та облік роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі.....	44
Тема 5.2. Створення умов для фізичного виховання дітей у дошкільному закладі.....	45
Тема 5.3. Організація та керівництво системою фізичного виховання в дошкільному закладі.....	47
Тренувальний тест для модульного контролю	50
Розподіл балів, які отримують студенти	60
Рекомендована література	62

ПЕРЕДМОВА

У робочому зошиті передбачені завдання для роботи з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання». Робота у зошиті включає завдання репродуктивного та продуктивного характеру:

а) завдання, що вимагають від здобувачів знань термінологічних понять;

б) завдання, що вимагають від здобувачів системно-структурного підходу у складанні схем та заповнення таблиць;

в) завдання, що вимагають від здобувачів творчого підходу, пов'язаного з умінням використовувати методичні знання у ситуаціях, що моделюють практичну діяльність фахівця з дошкільної освіти.

Завдання у робочому зошиті розподілені на теми відповідно до проходження дисципліни. У кінці зошита наданий список основної та допоміжної літератури, розподіл балів за виконані завдання.

Викладач може орієнтувати здобувачів на виконання окремих тем та завдань залежно від ступеня засвоєння навчального матеріалу в ході аудиторних занять, важливості інформації, що вивчається, її доцільності з практичної точки зору.

Пропонований робочий зошит заснований на матеріалі навчальних та методичних видань, ставить конкретні завдання, в ході вирішення яких здобувачі самостійно набувають необхідних професійних знань та вмінь, виходять на пошуково-творчий рівень з метою оволодіння теоретичних та практичних вмінь та навичок з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання».

ІНСТРУКЦІЯ ДО РОБОТИ У ЗОШИТІ

Для успішного освоєння програми необхідно своєчасно заповнювати цей робочий зошит відповідно до розкладу навчальних занять. Для виконання завдань із розділів у зошиті передбачені вільні рядки. У разі нестачі вільного місця для відповіді необхідно вклеїти чистий аркуш і продовжити роботу в ньому. Рекомендується виконувати записи тонкою ручкою із чорнилом синього кольору. Не дозволяється записувати олівцем. Уважно ознайомтесь із переліком літератури та питаннями для підготовки. Під час виконання завдання обов'язково робіть посилання на використані джерела, якими Ви користувалися. Список рекомендованої літератури представлений наприкінці зошита.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 1.1. «Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання»

1. Заповнити таблицю «Наукові основи теорії та методики фізичного виховання».

Таблиця 1.1.1

Період	Наукові основи теорії та методики фізичного виховання
Друга половина XIX століття	
20-ті роки XX століття	
30-ті – початок 40-х років	
Після воєнні роки	
50-ті – 70-ті роки	
Сучасний етап	

2. Охарактеризуйте концепцію національної системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді

Рухова підготовка – _____

Фізична досконалість – _____

Фізкультурна освіта – _____

Фізкультурна підготовка – _____

Спорт – _____

4. Використовуючи додаток <https://wordart.com/> створити хмару слів «Фізичне виховання»



(Для швидкого переходу до додатку відскануйте QR-код)

Тема 1.2. «Вітчизняна система фізичного виховання»

1. Складіть/розробіть схему «Розвиток фізичного виховання від Античності до сьогодні».

2. Дайте характеристику принципам фізичного виховання

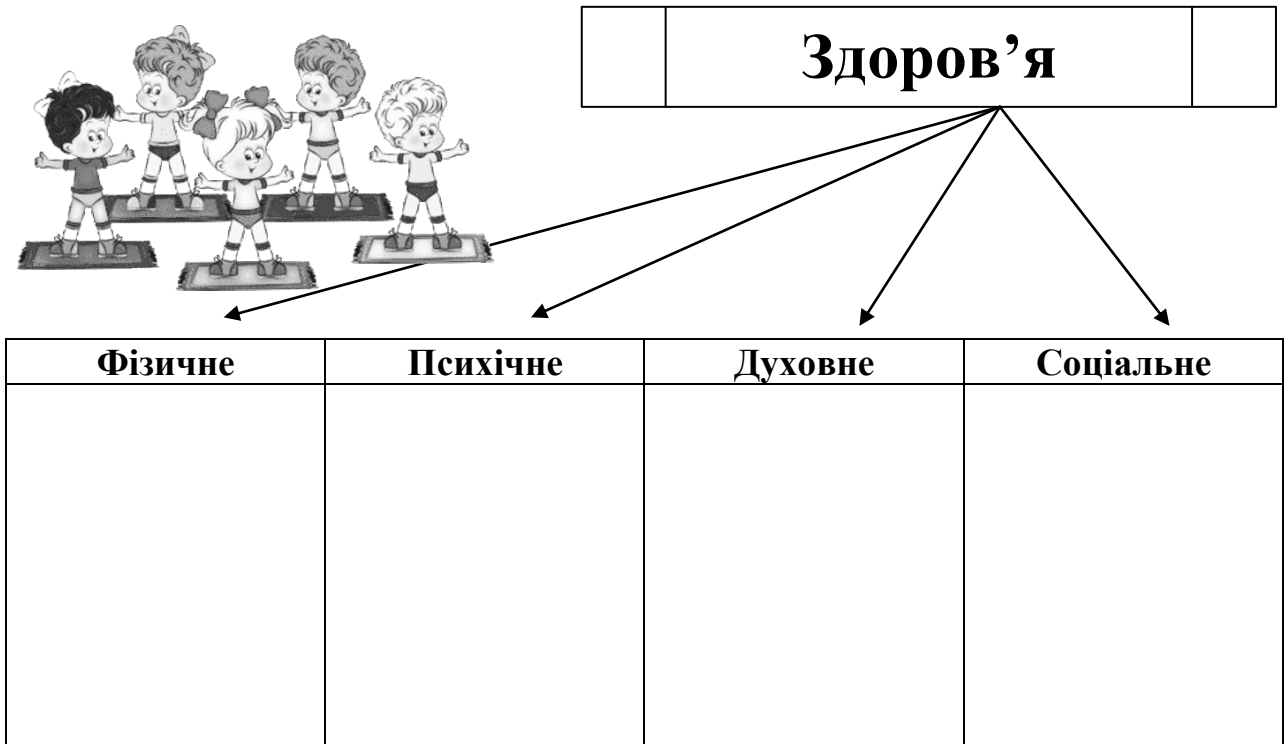
Таблиця 1.2.2

Принципи фізичного виховання	Характеристика

3. Дайте визначення поняття «Фізична культура». Охарактеризуйте зміст, функції та види фізичної культури

Фізична культура –			
Функції культури:	фізичної	Зміст фізичної культури:	Види фізичної культури:
✓ _____		✓ _____	✓ _____
_____		_____	_____
✓ _____		✓ _____	✓ _____
_____		_____	_____
✓ _____		✓ _____	✓ _____
_____		_____	_____
_____		_____	_____
_____		_____	_____
_____		_____	_____
_____		_____	_____
_____		_____	_____

4. Заповніть схему «Здоров'я»



ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тема 2.1. Теорія фізичного виховання дітей від народження до шести років, загальні положення

1. Дайте визначення поняттям:

Мета фізичного виховання – _____

Освітні завдання фізичного виховання – _____

Виховні завдання фізичного виховання – _____

Здоров'я – _____

Фактори впливу на здоров'я – _____

Загартування – _____

Постава – _____

2. Завдання фізичного виховання:



3. Заповніть таблицю «Розвиток теорії фізичного виховання»

Таблиця 2.1.3

Представники	Ідеї та погляди
Сократ, Платон, Аристотель	Авторами перших пед. систем обґрунтовано роль фізичного розвитку як необхідної умови і результату правильного виховання.
Я. Коменський (1592–1670)	
Ж.-Ж. Руссо	
Й. Песталоцці	
М. Монтесорі	
Р. Штайнер	
М. Пирогов	
К. Ушинський	
П. Лесгафт	
В. Гориневський	
А. Макаренко	
В. Сухомлинський	

Тема 2.2. Засоби фізичного виховання

1. Дайте визначення поняттям:

Фізичні вправи – _____

Зміст фізичної вправи – _____

Форма фізичної вправи – _____

Техніка фізичних вправ – _____

Основна техніка – _____

Основна ланка техніки – _____

Деталі техніки – _____

Початкове (вихідне) положення тіла (тулуба, рук, ніг, голови) – _____

Власне рухова дія – _____

Напрямок рухової дії – _____

Амплітуда руху – _____

Швидкість рухової дії – _____


Сила рухової дії – _____

Темп – _____


Ритм – _____

Кінцеве положення рухової дії – _____

2. Характеристика та види фізичних вправ

 <p style="text-align: center;">Фізичні вправи</p>			

КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

 <p style="text-align: center;">Гімнастика –</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>Компоненти гімнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основні рухи – _____ _____ _____ - загальнорозвивальні вправи – _____ _____ _____ - шиткування і перешиккування; - танцювальні вправи. 	<p>Види гімнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ранкова (щоденно); - _____ _____ _____ - _____ _____ _____ _____ - _____ _____ _____



Ігри – _____

Види ігор:

- _____

- _____



Туризм – _____

3. Гігієнічні фактори як засіб фізичного виховання

Загартування – це

Принципи загартування:

✓ _____

✓ _____

✓ _____

Види загартовуючи заходів:

4. Охарактеризуйте розділ «Фізична культура» однієї з програм виховання для дошкільних закладів України

Тема 2.3. «Вікові особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку»

1. Заповніть схему особливості фізичного розвитку дітей раннього та дошкільного віку, висвітлюючи особливості кісткової, м'язової, дихальної, серцево-судинної та нервової систем.

**ФІЗИЧНИЙ
РОЗВИТОК
ДИТИНИ**

Дихальна система

Серце-судинна система

Нервова система

М'язова система

Кісткова система

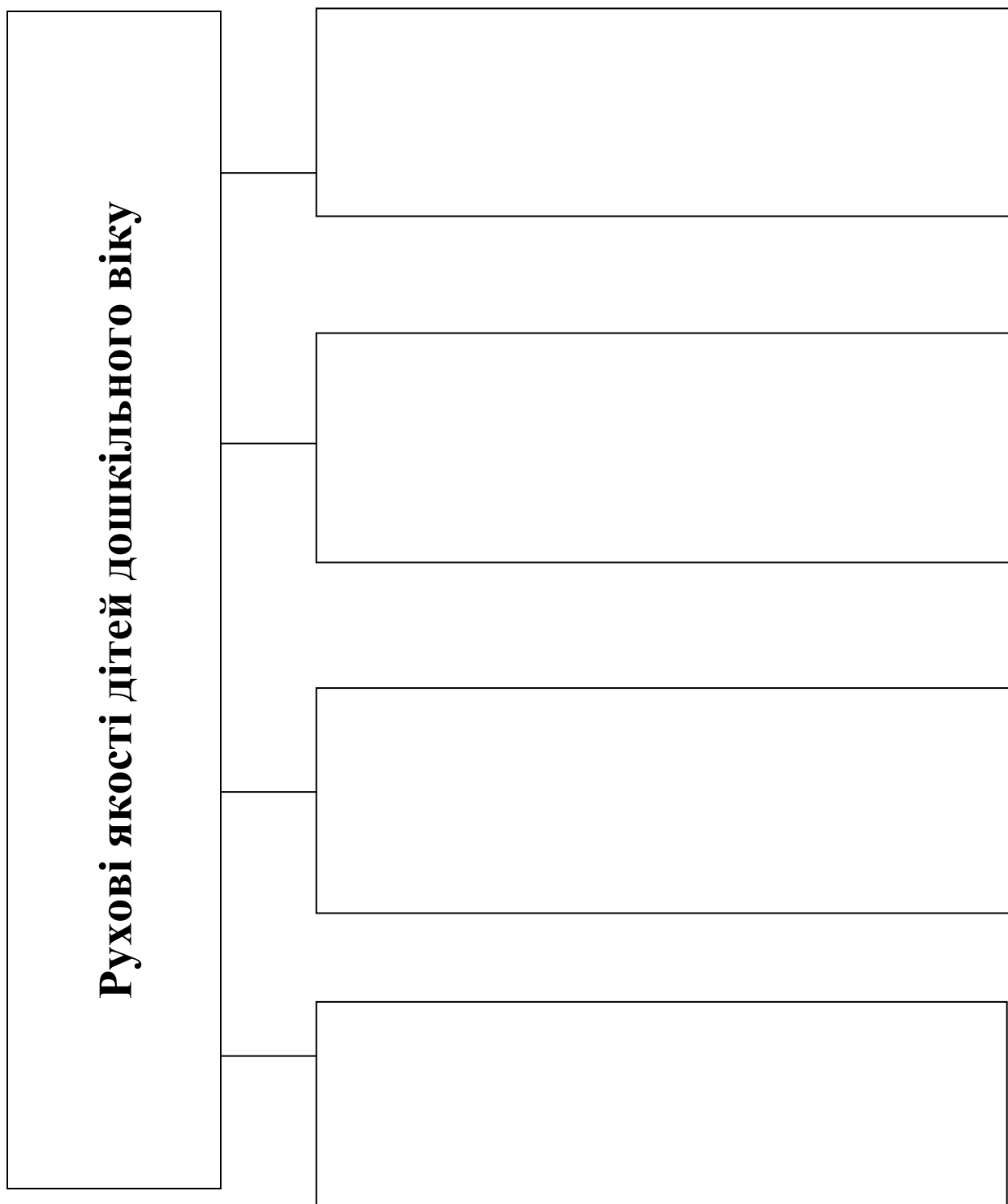
2. Розкрити комплекси фізичних вправ та масажу для дітей 1,5–3, 3–4, 4–6, 6–9, 9–12 місяців.

Комплекси/ вік ДИТИНИ	Комплекси фізичних вправ	Комплекси масажу
1,5–3 місяців		
3–4 місяців		
4–6 місяців		
6–9 Місяців		
9–12 місяців		

**ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ
ТА РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Тема 3.1. Розвиток рухових якостей у дітей дошкільного віку

1. Розкрити рухові якості дітей дошкільного віку.




2. Заповніть таблицю і схарактеризуйте загальні основи методики розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку.


Таблиця 3.1.1

Вікова група/ Рухові якості	Швидкість	Спритність	Гнучкість	Витривалість	Сила
Молодша група					
Середня група					
Старша група					

Тема 3.2. Зміст та методика навчання рухів дітей дошкільного віку

1. Зміст та методика навчання дітей дошкільного віку основним рухам.

	<p>Ходьба – це основний спосіб пересування людини у просторі, що належить до циклічних рухів</p>
<p><i>Умови формування навичок ходьби:</i></p>	<p><i>Вправи, що впливають на зміцнення м'язів ніг:</i></p>

	<p>Біг –</p>
<p><i>Особливості становлення техніки бігу на різних вікових етапах:</i></p>	<p><i>Вправи, що впливають на зміцнення м'язів ніг:</i></p>
<p><i>16–18 місяців</i></p>	
<p><i>1–2 роки</i></p>	
<p><i>Перша молодша група</i></p>	
<p><i>Середня група</i></p>	
<p><i>Старша група</i></p>	
<p><i>Підготовча група</i></p>	

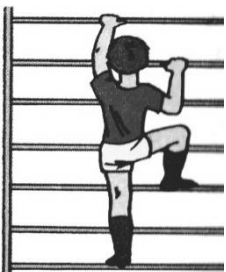


Вправи з рівноваги –

Значення вправ з рівноваги:

Особливості розвитку рівноваги відповідно до вікових груп дітей дошкільного віку:

<i>Перша молодша група</i>	
<i>Друга молодша група</i>	
<i>Середня група</i>	
<i>Старша група</i>	
<i>Підготовча група</i>	





Вправи з лазіння і повзання –

Значення вправ з лазіння та повзання:

Вправи з лазіння та повзання відповідно до вікових груп дітей дошкільного віку

<i>Друга молодша група</i>	
<i>Середня група</i>	
<i>Старша група</i>	
<i>Підготовча група</i>	

 <p>Метання –</p> <p><i>Значення вправ з метання:</i></p>	
<i>Друга молодша група</i>	
<i>Середня група</i>	
<i>Старша група</i>	
<i>Підготовча група</i>	

 <p>Стрибки –</p> <p><i>Значення стрибків:</i></p>				
<u>Види стрибків</u>				
	<i>Стрибок у довжину з місця</i>	<i>Стрибок у глибину</i>	<i>Стрибок у довжину з розбігу</i>	<i>Стрибок у висоту</i>
<i>Друга молодша група</i>				
<i>Середня група</i>				
<i>Старша група</i>				
<i>Підготовча група</i>				

Вихідні положення – це			
<i>Вихідні положення для ніг:</i>	<i>Вихідні положення для рук:</i>	<i>Вихідні положення сидячи:</i>	<i>Вихідні положення лежачи:</i>

3. Дайте визначення поняттям:

Стройові вправи – _____

Шикування – _____

Перешікування – _____

Змикання/розмикання – _____

Повороти – _____

4. Вправи із шикуння та перешикування.

Вікові групи	Особливості виконання стройових вправ відповідно до віку дітей
<i>Перша молодша група</i>	
<i>Друга молодша група</i>	
<i>Середня група</i>	
<i>Старша група</i>	
<i>Підготовча група</i>	

5. Дайте визначення поняттям:

Основні рухи – це _____

Рухове уміння – _____

Рухова навичка – _____

Рухові дії – _____

Рухова компетентність – _____

Циклічні рухи – _____

Ациклічні рухи – _____

6. Заповніть таблицю «Стройові вправи відповідно до вікових груп дітей дошкільного віку».


Вікові групи	Особливості виконання стройових вправ відповідно до віку дітей
<i>Перша молодша група</i>	
<i>Друга молодша група</i>	
<i>Середня група</i>	
<i>Старша група</i>	
<i>Підготовча група</i>	

7. Танцювальні вправи.

Позиції ніг
(встановіть відповідність)



8. Заповніть таблицю

 Танцювальні вправи		
<i>Значення танцювальних вправ:</i>	<i>Позиції ніг:</i>	<i>Танцювальні вправи, які найчастіше виконують діти:</i> 1.

Тема 3.3. Рухливі ігри та методика їх проведення

1. Дайте визначення поняттям:


Рухлива гра – _____

Правила гри – _____

Ведучий – _____

Сюжетна гра – _____

2. Заповніть схему.

		
Рухлива гра –		
Значення рухливих ігор:	оздоровче	виховне
Види рухливих ігор		
<i>У залежності від рухливості ступеню фізичного навантаження</i>	<i>У залежності від переживання основного руху</i>	<i>У залежності від складності змісту</i>
Наведіть приклад:	Наведіть приклад:	Наведіть приклад:

3. Заповніть таблицю.

Характеристика рухливих ігор відповідно до віку дітей	Попередня робота	Пояснення гри	Розподіл ролей, вибір ведучого	Курівництво ходом гри	Підбиття підсумків гри
Молодша група					
Середня група					
Старша група					

4. Випишіть значення термінів:

Спортивна гра – _____

Тактика гри – _____

Відбивання мя'ча – _____

Подача – _____

Удари по м'ячу – _____

5. Дайте характеристику іграм спортивного характеру.



Городки – _____



Настільний теніс – _____



Баскетбол – _____



Футбол – _____



Бадмінтон – _____



Хокей – _____

Тема 3.4. Вправи спортивного характеру

1. Дайте визначення поняттям:

Техніка фізичних вправ – _____

Рухова підготовка – _____

Спеціальна фізична підготовка – _____

2. Заповніть таблицю «Особливості катання санчатах, лижах, ковзанках, роликівих ковзанках, велосипеді та самокаті».

Вправи спортивного характеру –		
Особливості катання на санчатах		
Молодша група	Середня група	Старша група
Особливості катання на лижах		
Молодша група	Середня група	Старша група

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. ЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ІНШИМИ ПРОЯВАМИ АКТИВНОСТІ ДИТИНИ

Тема 4.1. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня

1. Дайте визначення поняттям:

Гімнастика – це _____

Ракова гімнастика – _____

Гігієнічна гімнастика – _____

Рухові дії – _____

Рухова компетентність – _____

Циклічні рухи – _____

Ациклічні рухи – _____

2. Види гімнастики.

Види гімнастики			
<i>Ранкова гімнастика</i>	<i>Гімнастика пробудження (після денного сну)</i>	<i>Масаж (пасивна гімнастика)</i>	<i>Гімнастика у-шу</i>
Значення	Значення	Значення	Значення

Тема 4.2. Методика проведення занять з фізичної культури

1. Дайте визначення термінам:

Фізкультурне заняття – це _____

Загальна щільність заняття – _____

Моторна щільність – _____

Структура заняття – _____

Спосіб організації дітей на занятті – _____

2. Типи занять з фізичної культури.



Частини гімнастики	Зміст заняття з фізичної культури		
	Молодша група	Середня група	Старша група
Вступна частина			
Основна частина			
Заклучна частина			

4. Схеми аналізу планів-конспектів дистанційного заняття з фізичної культури:

1. Тип і структура заняття:

- тип, структура заняття;
- мета заняття, дидактичні завдання окремих етапів;
- витрати часу.

2. Зміст заняття з фізичної культури:

- вступна частина
- основна частина
- заключна частина

Аналіз планів-конспектів дистанційних занять (одне на вибір студента):

Заняття з фізкультури з використанням фідбол-м'ячів та степ-платформів



<https://www.youtube.com/watch?v=jTNuCcWR0k>

Фрагмент заняття з фізичного виховання за методикою М. Єфименка



<https://www.youtube.com/watch?v=YGNeqEOEt1s>

Заняття з фізичної культури в середній групі (інклюзивній)



<https://www.youtube.com/watch?v=P6nNLNdylGU>

Тема 4.3. Забезпечення рухової активності в повсякденному житті дітей

1. Дайте визначення термінам:

Цілеспрямована рухова активність – _____

Довільна рухова активність – _____

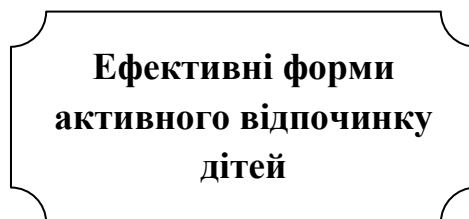
Самостійна рухова активність – _____

Гіподінамія – _____

День здоров'я – _____

Піший перехід – _____

2. Опишіть ефективні форми активного відпочинку.



--	--	--	--	--

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Тема 5.1. Планування та облік роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі

1. Які основні вимоги ставляться до планування навчального матеріалу з фізичної культури у дитячому садку?

2. Охарактеризуйте технологію планування перспективного робочого плану (на місяць або квартал), його функція?

3. Назвіть вимоги до складання плану-конспекту з фізичної культури?

4. Розкрийте основні функції обліку роботи з фізичної культури у дитячому садку.

Функції обліку роботи з фізичної культури		

Тема 5.2. Створення умов для фізичного виховання дітей у дошкільному закладі

1. Заповнити таблицю:

Вікова група	Фізкультурне обладнання
Для дітей 1 року життя	
Для групи дітей раннього віку (від року до півтора)	
Перша молодша група	
Друга молодша група	
Середня група	
Старша група	

ТРЕНУВАЛЬНИЙ ТЕСТ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ З ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1. Дайте визначення терміну: фізкультурна освіта.
 - а) *фізкультурна освіта це ступінь оволодіння теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками в галузі фізичного виховання, а також знання історії розвитку спорту.*
 - б) *фізкультурна освіта це знання історії розвитку спорту та галузі фізичного виховання.*
 - в) *фізкультурна освіта це диплом з вищою освітою за спеціальністю „фізичне виховання”.*
 - г) *фізкультурна освіта це вивчення доцільних способів управління рухами та методів розвитку фізичних якостей.*

2. Предметом вивчення ТМФВ є:
 - а) *загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища;*
 - б) *загальні закономірності змагальної діяльності;*
 - в) *загальні закономірності розвитку і функціонування організму;*
 - г) *загальні закономірності побудови рухів.*

3. Об'єктом вивчення ТМФВ є:
 - а) *фізичний розвиток людини;*
 - б) *засоби і методи фізичного виховання;*
 - в) *процес фізичного виховання різних груп населення.*

4. Етапи розвитку ТМФВ як науки пов'язуються з:
 - а) *науково-технічним прогресом;*
 - б) *соціально-економічними формаціями;*
 - в) *практикою фізичного виховання.*

5. До джерел виникнення і розвитку теорії і методики фізичного виховання відносяться:
 - а) *практика громадського життя;*
 - б) *практика фізичного виховання;*
 - в) *прогресивні ідеї філософів, педагогів і лікарів про виховання гармонічно розвиненої особистості;*
 - г) *результати дослідження;*
 - д) *державна політика в галузі фізичного виховання;*
 - е) *економічний розвиток країни.*

6. У загальних основах теорії і методики фізичного виховання викладаються такі розділи:

- а) фізичне виховання в системі освіти;*
- б) фізичне виховання дітей дошкільного віку;*
- в) засоби і методи фізичного виховання;*
- г) теорія і методика розвитку рухових здібностей;*
- д) теорія і методика навчання фізичним вправам;*
- е) фізичне виховання дітей шкільного віку.*

7. Програма дослідження це ...

- а) порядок виконання науково-дослідної роботи;*
- б) концепція дослідження, сформульована у відповідності до мети і гіпотези, а також послідовність операцій для перевірки гіпотез;*
- в) методика дослідження проблемної ситуації;*
- г) сукупність методик дослідження.*

8. Назвіть завдання фізичного виховання у вузькому значенні?

- а) всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей), формування рухових навичок, удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності;*
- б) організація роботи установ і організацій, що здійснюють та контролюють фізичне виховання, а також засобів, методів, способів організації, нормативних основ, цілей і принципів здійснення фізичного виховання в країні;*
- в) фізкультурна освіта громадян;*
- г) удосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та збереження високої працездатності, всебічний розвиток фізичних якостей (здібностей), формування рухових навичок.*

9. Що розуміють під поняттям «принципи фізичного виховання»?

- а) сувору наукову обґрунтованість вихідних теоретичних концепцій процесу фізичного виховання, а також засобів і шляхів їх втілення у практику;*
- б) особливо важливі теоретико-практичні положення, що відображають загальні закономірності виховання і, в силу цього, служать головними орієнтирами на шляху до мети;*
- в) результат загальної та спеціальної фізичної підготовки;*
- г) особливо важливі теоретико-практичні правила, що відображають загальні закономірності.*

10. Які групи принципів використовують у фізичному вихованні?

а) загальні; основні, методики фізичного виховання, спортивного тренування та педагогічні принципи;

б) направленою розвитку спортивних якостей, сукупність яких не визначає працездатність;

в) спортивного тренування, педагогічні принципи, загальні, основні та методики фізичного виховання;

г) педагогічні принципи, принципи методики фізичного виховання, загальні, основні та принципи спортивного тренування.

11. Що належить до засобів фізичного виховання?

а) учбові та тренувальні заняття, спортивні змагання, ранкова зарядка, прогулянки, вело-подорожі, купання;

б) фізичні вправи, оздоровчі сили природи, гігієнічні чинники, а також спортивні прилади і тренажери, комп'ютерна техніка, спеціальні майданчики, приміщення;

в) гігієнічні чинники, фізичні вправи, оздоровчі сили природи, , а також спеціальні майданчики, спортивні приміщення, прилади і тренажери, комп'ютерна техніка,;

г) духовні та матеріальні цінності: книжки про спорт, фільми, музика, пісні, поезія на спортивну тематику, спортивні прилади, споруди.

12. Все те, що явно чи не явно містить протиріччя, називається:

а) об'єктом педагогічного дослідження;

б) предметом педагогічного дослідження;

в) суб'єктом педагогічного дослідження;

г) проблемою педагогічного дослідження.

13. Об'єкт дослідження це:

а) підприємство або галузь;

б) процес чи явище, яке породжує проблемну ситуацію і обране для дослідження;

в) те, на що спрямований процес пізнання;

г) навколишній матеріальний світ і його відображення у свідомості людини.

г) результати дослідження;

д) державна політика в галузі фізичного виховання;

е) економічний розвиток країни.

14. Предмет дослідження це:

- а) явище або процес, обрані для пізнання;
- б) фактори та взаємовідносини між ними;
- в) *властивості явищ, процесів, що досліджуються з певною метою відносно їх ставлення до об'єкту.*

15. Дайте визначення поняття «наукове дослідження»:

- а) цілісний підхід до вивчення окремих явищ;
- б) застосування історичного підходу до пізнання дійсності;
- в) *вивчення явищ і процесів, аналіз впливу на них різних факторів, а також вивчення взаємодії між явищами.*

16. Які з названих операцій дають можливість не тільки сформулювати, але і перевірити гіпотези дослідження:

- а) формулювання мети і завдань дослідження;
- б) попередній системний аналіз об'єкта дослідження;
- в) *уточнення й інтерпретація основних понять;*
- г) всі разом.

17. Укажіть, що являє собою поняття «фізична культура» у широкому розумінні.

- а) *частина загальнолюдської культури;*
- б) процес розвитку фізичних вправ;
- в) вид виховання, спрямований на навчання рухових дій і розвиток фізичних якостей;
- г) процес розвитку вроджених здібностей і набуття гігієнічних навичок.

18. Визначте безпечний спосіб приземлення після виконання стрибків і зіскоків під час занять гімнастикою.

- а) на прямі ноги;
- б) *м'яко на носки, присідаючи пружно;*
- в) *м'яко на п'ятки, присідаючи пружно;*
- г) у стійку ноги нарізно.

19. Укажіть, що є результатом фізичної підготовки.

- а) фізичний розвиток;
- б) фізична досконалість;
- в) *фізична підготовленість;*
- г) здатність правильно виконувати фізичні вправи.

20. Дайте визначення поняттю «Рухова підготовленість»:

а) це процес становлення та змін біологічних форм та функцій організму людини під час її індивідуального життя;

б) *зумовлює рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги спортивної класифікації (для спортсменів), шкільної програми з фізичної культури (для учнів шкіл). Для дітей дошкільного віку розроблені нормативні показники з усіх основних видів фізичних вправ та вимог щодо якості їх виконання, які визначені програмою виховання для дитячих садків;*

в) цим терміном визначають прикладну спрямованість фізичного виховання щодо трудової або іншої діяльності людини (наприклад, фізична підготовка моряка, спортсмена, космонавта та ін.).

21. Здоров'я поділяють на:

а) *фізичне;*

б) *психічне;*

в) *моральне;*

г) *духовне;*

д) *соціальне.*

22. Мета фізичного виховання – ...

а) сукупність якостей і процесів (фізіологічних психічних та ін.), що визначають її вплив на дієздатність організму, на формування вмінь та навичок, на фізичний розвиток людини

б) *відображає потребу нашого суспільства у всебічно фізично підготовлених людях для творчої праці та інших суспільно важливих видів діяльності.*

23. Рухові дії, а також складні види рухової діяльності (рухові та спортивні ігри), які відібрані засобами для вирішення завдань фізичного виховання – це...

а) *фізичні вправи;*

б) форма фізичної вправи;

в) темп.

24. Що належить до оздоровчих сил природи?

а) сонячна радіація, водні процедури;

б) засоби загартування у барокамері;

в) *сонячна радіація, повітряне середовище, водні процедури;*

г) найбільш раціональні умови виконання фізичної вправи

25. Функції фізичної культури:

- а) нормативна;*
- б) соціальна;*
- в) біологічна;*
- г) пізнавальна;*
- д) інформативна;*
- е) комунікативна;*
- є) комунікативна;*
- ж) естетична.*

26. У якому рядку перераховані прийоми масажу?

- а) погладжування, розтирання, розминання, вібрація;*
- б) погладжування, розтирання, розминання;*
- в) погладжування, постукування, розтирання, вібрація.*

27. Ходьба – це...

- а) у цьому русі тривалість безопорних та опорних фаз майже однакова;*
- б) основний спосіб пересування людини у просторі, що належить до циклічних рухів;*
- в) сприяє розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості;*
- г) циклічний рух. Процес його виконання має короткочасну повторність елементів: перемінні рухи рук та ніг при лазінні по гімнастичній стінці та повзанні по підлозі;*
- д) одноактні локомоторні рухи;*
- е) належить до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються.*

28. Біг – це ...

- а) основний спосіб пересування людини у просторі, що належить до циклічних рухів;*
- б) сприяє розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості;*
- в) циклічний рух. Процес його виконання має короткочасну повторність елементів: перемінні рухи рук та ніг при лазінні по гімнастичній стінці та повзанні по підлозі;*
- г) одноактні локомоторні рухи;*
- д) належить до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються;*
- е) у цьому русі тривалість безопорних та опорних фаз майже однакова.*

29. Вправи з рівноваги – це...

а) *сприяють розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості;*

б) основні способи пересування людини у просторі, що належить до циклічних рухів;

в) у цих рухах тривалість безопорних та опорних фаз майже однакова;

г) циклічний рух. Процес його виконання має короткочасну повторність елементів: перемінні рухи рук та ніг при лазінні по гімнастичній стінці та повзанні по підлозі;

д) одноактні локомоторні рухи;

е) належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються.

30. Вправи з лазіння і повзання – це...

а) *сприяють розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості;*

б) основні способи пересування людини у просторі, що належить до циклічних рухів;

в) у цих рухах тривалість безопорних та опорних фаз майже однакова;

г) *циклічні рухи. Процес їх виконання має короткочасну повторність елементів: перемінні рухи рук та ніг при лазінні по гімнастичній стінці та повзанні по підлозі;*

д) одноактні локомоторні рухи;

е) належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються.

31. Метання – це...

а) *сприяють розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості;*

б) основні способи пересування людини у просторі, що належить до циклічних рухів;

в) у цих рухах тривалість безопорних та опорних фаз майже однакова;

г) циклічний рух. Процес його виконання має короткочасну повторність елементів: перемінні рухи рук та ніг при лазінні по гімнастичній стінці та повзанні по підлозі;

д) *одноактні локомоторні рухи;*

е) належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються.

32. Стрибки – це...

а) сприяють розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості;

б) основні способи пересування людини у просторі, що належить до циклічних рухів;

в) у цих рухах тривалість безопорних та опорних фаз майже однакова;

г) циклічний рух. Процес його виконання має короткочасну повторність елементів: перемінні рухи рук та ніг при лазінні по гімнастичній стінці та повзанні по підлозі;

д) одноактні локомоторні рухи;

е) належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються.

33. Класифікація загально розвиваючих вправ:

а) за анатомічними ознаками;

1. пасивні, пасивно-активні, активні;

б) за методичною спрямованістю;

2. - вправи на розвиток фізичних якостей;

- вправи на розслаблення;

- дихальні вправи;

- вправи на розвиток психічних властивостей

в) за ступенем фізичної допомоги педагога під час виконання вправ


3. - для дрібних (кисть, стопа, обличчя),





- середніх (шия, передпліччя, гомілка, стегно),

- великих (кінцівки, тулуб) м'язевих груп.

а) 3; б) 2; в) 1.

34. Встановіть відповідність

<p>а) </p>	<p>1. Перша позиція</p>
---	-------------------------

 <p>б)</p>	<p>2. Друга позиція</p>
 <p>в)</p>	<p>3. Третя позиція</p>
 <p>г)</p>	<p>4. Четверта позиція</p>
 <p>д)</p>	<p>5. П'ята позиція</p> <p>1. г; 2. в; 3. а; 4. б; 5. д.</p>

35. Рухлива гра – це ...

а) активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані її сюжетом;

б) образна гра за певним задумом дітей, який розкривається через відповідні події (сюжет) і розігрування дітьми.

36. Тренування організму, підвищення його стійкості до несприятливих кліматичних чинників – це...

а) загартування;

б) зміцнення організму;

37. Назвіть види гімнастики.

а) Ранкова гімнастика;

б) Гімнастика після обіду;

в) Гімнастика пробудження;

г) Пасивна гімнастика;

д) Гімнастика у-шу.

38. З яких етапів складається структура процесу вивчення рухів?

- а) ознайомлення;*
- б) розучування;*
- в) багатократного повторення;*
- г) вдосконалення.*

39. Що є метою етапу ознайомлення з руховою вправою, що вивчається?

- а) формування навичка правильно рухатися;*
- б) назвати, показати, розказати вправу;*
- в) сформулювати правильну уяву про рухову дію та правильну настанову на її виконання;*
- г) оволодіти технікою рухової дії.*

40. Що означає термін: спорт?

- а) це спеціальна діяльність, спрямована на досягнення у якому-небудь виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявляються у процесі змагань;*
- б) це процес направленою розвитку спортивних якостей, сукупність яких не визначає працездатність;*
- в) це педагогічний процес ознайомлення, вивчення та вдосконалення спортивних вправ;*
- г) це процес виховання спортивних та фізичних якостей та зменшення фізичної працездатності.*

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Теми/ Вид діяльності здобувача	Відвідування лекцій	Відвідування практичних занять	Робота на практичному занятті + Виконання завдань для самостійної роботи (зошит)	Виконання модульної роботи	Разом
	0,25*5	0,25*13	3*15	10	60
Тема 1.1.					
Тема 1.2.					
Тема 2.1.					
Тема 2.2.					
Тема 2.3.					
Тема 2.4.					
Тема 3.1.					
Тема 3.2.					
Тема 3.3.					
Тема 3.4.					
Тема 4.1.					
Тема 4.2.					
Тема 4.3.					
Тема 5.1.					
Тема 5.2.					
Тема 5.3.					
Разом					

Критерії оцінки знань

1) *Робота на практичному занятті:*

0,25 балів – студент присутній на практичному занятті.

0,5 бали – студент переважно пасивний і бере участь у занятті лише за викликом викладача.

1 бал – студент проявляє незначну активність під час заняття, розуміє основний навчальний матеріал, під керівництвом викладача демонструє початкові вміння його зіставлення та узагальнення.

1,5 бала – студент проявляє активність під час заняття, під керівництвом викладача може використати засвоєний навчальний матеріал з теми у стандартній ситуації, порівнювати, зіставляти, узагальнювати, систематизувати вивчений матеріал.

2 бали – студент бере активну участь у занятті, робить власні висновки, наводить власні приклади, використовує у різноманітних ситуаціях здобуті знання.

2) *Виконання завдань для самостійної роботи:*

1,25 бали – завдання виконано самостійно, в повному обсязі, відповідно до вимог, здавовчасно, студент демонструє добре володіння матеріалом;

1 бал – завдання виконано самостійно відповідно до вимог, здавовчасно, наявні недоліки, студент слабо орієнтується в змісті завдання;

0,5 балів – завдання виконано самостійно відповідно до вимог, здано невчасно, наявні недоліки, студент слабо орієнтується в змісті завдання.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [Текст] : навч. посіб. [для студ. дошкіль. ф-тів вищ. пед. навч. закл.]. 2-е вид., перероб. та допов. Суми : Університетська книга, 2005. 427 с.

2. Довга Т. Я., Черній В. П. Формування здорового способу життя учнів засобами іміджевої та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Кіровоград : Видавець Лисенко В. Ф., 2016. 184 с.

3. Комісарик М. І., Чуйко Г. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [Текст] : підруч. Чернівці : Книги - XXI, 2013. 483 с.

4. Кушнірюк С. Г., Трофимов В. А. Теорія та методика фізичного виховання (дітей дошкільного віку) [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Бердянськ : Ткачук, 2013. 255 с.

5. Папуша В. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль : підручники і посібники, 2001. 128 с.

6. Фізична культура в дошкільному навчальному закладі / Л. В. Сиділо, Л. В. Рабченко, Н. О. Дарзинська, Г. А. Лещенко. Кіровоград : КП «Центрально-українське видавництво», 2007. 338 с.

Допоміжна

1. Бабюк С. М., Ленська Т.Г. Форми і методи роботи дошкільного навчального закладу з сім'єю з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. *Проблеми теорії і методики фізичного виховання, Олімпійського та професіонального спорту, лікувальної фізичної культури та спортивної медицини*. 2006. Вип. 4. С. 72–76.

2. Вільчковський Е. С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку. К., 1985.

3. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. К., 1989.

4. Волошин О. Профілактика плоскостопності у дітей дошкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2014. Вип. 17. С. 636–640.

5. Гвоздецька С. В. Методика проведення корекційних занять з фізичного виховання з дітьми старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку : навч.-метод. посіб. Суми : СумДПУ, 2004. 51 с.

6. Колісник О. І. Фізична реабілітація дошкільнят, які часто хворіють на простудні захворювання, засобами легкої атлетики. *Проблеми теорії і*

методики фізичного виховання, Олімпійського та професіонального спорту, лікувальної фізичної культури та спортивної медицини. 2005. Вип. 3. С. 56–60.

Додаткові ресурси

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. URL : <https://mon.gov.ua/ua>
2. Впевнений старт. URL : <https://vstart.com.ua/>
3. Всеосвіта. URL : <https://vseosvita.ua/news/200-storinok-pro-nus-2302.html>
4. Дошкілля – методичні матеріали. URL : <https://vseosvita.ua/library/doskilla>
5. Методичні рекомендації. URL : <https://mon.gov.ua/ua>
6. Педрада. URL : <https://www.pedrada.com.ua/news/5174-rekomendats-shchodo-zanyat-z-fzkulturi-u-doshklnomu-zaklad>
7. Я у світі. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/programma-ya-y-sviti.pdf>

ЗАПРОШУЄМО ДО СПІВПРАЦІ!



0572-68-41-04

Факультет початкового навчання
Кафедра початкової і професійної освіти



<http://surl.li/ubxk>



kaf-professional-edu@hnpu.edu.ua

katya_zozulya@hnpu.edu.ua



https://instagram.com/katysia_zozulia



<https://www.facebook.com/KafedraPrimaryAndProfessionalEducation/>

<https://www.facebook.com/Ekateryna.Zozulia/>

