

7. Самостійна робота

Самостійна робота студента (СРС) – це форма організації навчального процесу, за якої заплановані завдання виконуються студентом самостійно під методичним керівництвом викладача.

Мета СРС – засвоєння в повному обсязі навчальної програми та формування у студентів соціально-особистісних компетентностей, які відіграють суттєву роль у становленні майбутнього фахівця вищого рівня кваліфікації.

У ході самостійної роботи студент має перетворитися на активного учасника навчального процесу, навчитися свідомо ставитися до оволодіння теоретичними і практичними знаннями, вільно орієнтуватися в інформаційному просторі, нести індивідуальну відповідальність за якість власної підготовки. СРС включає: опрацювання лекційного матеріалу; опрацювання та вивчення рекомендованої літератури, основних термінів та понять за темами дисципліни; підготовку до практичних, семінарських, занять; підготовку до виступу на семінарських заняттях; поглиблене опрацювання окремих лекційних тем або питань; пошук (підбір) та огляд літературних джерел за заданою проблематикою дисципліни; аналітичний розгляд наукової публікації; контрольну перевірку студентами особистих знань за запитаннями для самодіагностики; підготовку до поточного контролю; підготовку до модульного контролю; систематизацію вивченого матеріалу з метою підготовки до семестрового заліку.

7.1. Контрольні запитання для самодіагностики

Тема 1. Загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів

1. Загальна фізична підготовка, її цілі та завдання.
2. Спеціальна фізична підготовка, її цілі та завдання.
3. Спортивна підготовка, її цілі та завдання.
4. Фізична реабілітація, її цілі та завдання.

5. Визначення поняття «спорт». Його принципова відмінність від інших видів занять фізичними вправами.
6. Масовий спорт, його цілі та завдання.
7. Спорт вищих досягнень, його цілі та завдання.

Тема 2. Проведення туристських подорожей зі студентською молоддю

1. Засоби безпеки під час туристських подорожей.
2. Розподіл індивідуального та колективного туристичного спорядження.
3. Утилізація залишків продуктів харчування, тари, упаковки тощо, без завдання шкоди навколишньому середовищу.

Тема 3. Організація та проведення занять з групою за обраним видом рухової активності

1. Особливості організації занять груп навчальних секцій.
2. Техніка безпеки на заняттях.
3. Що таке рівень фізичного стану (ІФС)?

Тема 4. Базові технічні прийоми обраного виду рухової активності.

1. Стройові прийоми.
2. Вихідні положення при проведенні загальнорозвиваючих вправ (ЗРВ).
3. Способи проведення ЗРВ на місці та у русі.
4. Технічні прийоми в обраному виді рухової активності в стандартних умовах навчально-тренувальних занять.
5. Стандартні тестові вправи відповідно до вимог програми навчання.

Тема 5. Контроль засвоєння змістового модуля 1

1. Визначення понять: загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів.

2. Визначення поняття «спорт».
3. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання.
4. Способи проведення ЗРВ на місці та у русі.
5. Стандартні тестові вправи відповідно до вимог програми навчання.

Тема 6. Використання основних засобів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності

1. Поняття «гнучкість».
2. Методи розвитку гнучкості.
3. Вправи для контролю рівня розвитку гнучкості.

Тема 7. Використання основних засобів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності

1. Поняття «швидкість».
2. Методи розвитку швидкості.
3. Вправи для контролю рівня розвитку швидкості.

Тема 8. Використання основних засобів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності

1. Поняття «сила».
2. Методи розвитку сили.
3. Вправи для контролю рівня розвитку сили.

Тема 9. Використання основних засобів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності

1. Поняття «витривалість».
2. Методи розвитку витривалості.
3. Вправи для контролю рівня розвитку витривалості.

Тема 10. Використання основних засобів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності

1. Поняття «спритність».
2. Методи розвитку спритності.
3. Вправи для контролю рівня розвитку спритності.

Тема 11.Контроль засвоєння змістового модуля 2

1. Поняття про основні психофізичні якості.
2. Методи розвитку основних психофізичних якостей.
3. Вправи для контролю рівня розвиткуосновних психофізичних якостей.

Тема 12. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1

1. Визначення понять: загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів.
2. Визначення поняття «спорт».
3. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання.
4. Способи проведення ЗРВ на місці та у русі.
5. Стандартні тестові вправи відповідно до вимог програми навчання.
6. Поняття про основні психофізичні якості.
7. Методи розвитку основних психофізичних якостей.
8. Вправи для контролю рівня розвитку основних психофізичних якостей.

Тема 13.Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності

1. Методи і способи фізичного вдосконалення та збереження здоров'я.
2. Способи контролю реакції організму на фізичні навантаження.
3. Етапи навчання фізичним вправам і прийомам.
4. Алгоритм навчання фізичним вправам і прийомам.

Тема 14.Використання основних методів розвитку сили під час занять обраним видом рухової активності

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку сили.
2. Контрольні вправи для перевірки розвитку сили.

Тема 15. Використання основних методів розвитку швидкості під час занять обраним видом рухової активності

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку швидкості.

2. Контрольні вправи для перевірки розвитку швидкості.

Тема 16. Використання основних методів розвитку гнучкості під час занять обраним видом рухової активності

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку гнучкості.

2. Контрольні вправи для перевірки розвитку гнучкості.

Тема 17. Використання основних методів розвитку витривалості під час занять обраним видом рухової активності

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку витривалості.

2. Контрольні вправи для перевірки розвитку витривалості.

Тема 18. Використання основних методів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку спритності.

2. Контрольні вправи для перевірки розвитку спритності.

Тема 19. Варіанти психічної саморегуляції

1. Методика управління своєю мімікою.

2. Методика управління тонусом скелетної мускулатури та темпом психічних процесів.

Тема 20. Фізичні вправи як засіб тренування вестибулярного аналізатора

1. Особливості роботи вестибулярного аналізатора.

2. Вправи для тренування вестибулярного аналізатора.

Тема 21. Вправи для очей

1. Причини виникнення хвороб очей.

2. Вправи для поліпшення акомодації, поліпшення циркуляції крові і внутрішньо очної рідини, зміцнення м'язів очей (за різними методиками).

Тема 22.Контроль засвоєння змістового модуля 3

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку основних психофізичних якостей.

2. Контрольні вправи для перевірки розвитку основних психофізичних якостей.

3. Варіанти психічної саморегуляції.

4. Вправи для тренування вестибулярного аналізатора.

5.Вправи для поліпшення акомодації, поліпшення циркуляції крові і внутрішньо очної рідини, зміцнення м'язів очей (за різними методиками).

Тема 23.Навчання окремому елементу (прийому) методом цілісної вправи

1. Основні етапи навчання.

2. Метод цілісної вправи. Умови його використання.

Тема 24.Навчання окремому елементу (прийому) методом розчленовано-конструктивної вправи

1. Метод розчленовано-конструктивної вправи.Умови його використання.

Тема 25.Навчання окремому елементу (прийому) з допомогою підготовчих вправ

1. Підготовчі вправи.

2. Навчання окремому елементу (прийому) з допомогою підготовчих вправ. Умови його використання.

Тема 26.Контроль засвоєння змістового модуля 4

1. Основні етапи навчання.

2. Метод цілісної вправи. Умови його використання.

3. Метод розчленовано-конструктивної вправи. Умови його використання.

4. Навчання окремому елементу (прийому) з допомогою підготовчих вправ. Умови його використання.

Тема 27.Контроль засвоєння блоку змістових модулів 2

1. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку основних психофізичних якостей.

2. Контрольні вправи для перевірки розвитку основних психофізичних якостей.

3. Варіанти психічної саморегуляції.

4. Вправи для тренування вестибулярного аналізатора.

5. Вправи для поліпшення акомодатції, поліпшення циркуляції крові і внутрішньо очної рідини, зміцнення м'язів очей (за різними методиками).

6. Основні етапи навчання.

7. Метод цілісної вправи, метод розчленовано-конструктивної вправи, навчання окремому елементу (прийому) з допомогою підготовчих вправ. Умови їх використання.

Тема 28.Тактичний прийом як одне з основних елементів змісту тактики під час занять в обраному виді рухової активності

1. Тактична підготовка під час занять в обраному виді рухової активності.

2. Тактичні прийоми під час занять в обраному виді рухової активності.

3. Вимоги (критерії) допустимості тактичних прийомів.

4. Тактична комбінація.

5. Правила, що регламентують обраний вид рухової активності.

Тема 29.Навчання індивідуальним тактичним прийомам за обраним видом рухової активності

1. Основні індивідуальні тактичні прийоми за обраним видом рухової активності.

2. Способи вивчення тактичних прийомів.

Тема 30. Навчання груповим тактичним прийомам за обраним видом рухової активності

1. Основні групові тактичні прийоми за обраним видом рухової активності.
2. Способи вивчення тактичних прийомів.

Тема 31. Навчання командним тактичним прийомам за обраним видом рухової активності

1. Основні командні тактичні прийоми за обраним видом рухової активності.
2. Способи вивчення тактичних прийомів.

Тема 32. Контроль засвоєння змістового модуля 5

1. Тактична підготовка під час занять в обраному виді рухової активності.
2. Основні види тактичних прийомів за обраним видом рухової активності.
3. Способи вивчення тактичних прийомів.

Тема 33. Загальна структура занять в обраному виді рухової активності

1. Частина тренувального заняття в обраному виді рухової активності.
2. Зміст частин тренувального заняття в обраному виді рухової активності.

Тема 34. Основна педагогічна спрямованість занять в обраному виді рухової активності

1. Основні та додаткові заняття в обраному виді рухової активності.
2. Заняття вибіркової та комплексної спрямованості в процесі підготовки.

Тема 35. Типи та організація тренувальних занять в обраному виді рухової активності

1. Типи тренувальних занять в обраному виді рухової активності.
2. Організація тренувальних занять в обраному виді рухової активності. Відновні та контрольні заняття.

Тема 36. Побудова тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності

1. Типи мікроциклів.
2. Основи чергування занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями.

Тема 37. Структура мікроциклів різних типів в обраному виді рухової активності

1. Структура втягуючого мікроциклу.
2. Структура ударного мікроциклу.
3. Структура відновного мікроциклу.

Тема 38. Побудова мезоциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності

1. Типи мезоциклів.
2. Структура втягуючого та базового мезоциклів.
3. Структура контрольної-підготовчої мезоцикла.
4. Структура перед змагального та змагального мезоциклів.

Тема 39. Контроль засвоєння змістового модуля 6

1. Частини тренувального заняття в обраному виді рухової активності та їх зміст.
2. Основна педагогічна спрямованість занять в обраному виді рухової активності.
3. Типи тренувальних занять в обраному виді рухової активності.
4. Типи і структура мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності.
5. Типи і структура мезоциклів тренувальних занять.

Тема 40.Контроль засвоєння блоку змістових модулів 3

1. Тактична підготовка під час занять в обраному виді рухової активності.
2. Основні види тактичних прийомів за обраним видом рухової активності.Способи їх вивчення.
3. Частина тренувального заняття в обраному виді рухової активності та їх зміст.
4. Типи тренувальних занять в обраному виді рухової активності.
5. Типи і структура мікроциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності.
6. Типи і структура мезоциклів тренувальних занять в обраному виді рухової активності.

Тема 41.Роль професійно-прикладної рухової підготовки в забезпеченні оптимальної працездатності

1. Коротка історична довідка про направлене використання фізичних вправ для підготовки до праці.
2. Вплив сучасної технізації праці і побуту на життєдіяльність людини.Зміна місця і функціональної ролі людини в сучасному виробничому процесі.
3. Визначення поняття ППФП (професійно-прикладної фізичної підготовки), її мети та завдання.
4. Місце ППФП в системі фізичного виховання.
5. Методика підбору засобів ППФП студентів для розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців.
6. Система контролю ППФП студентів.

Тема 42.Розвиток швидкості реакції

1. Види реакцій.
2. Вправи на розвиток швидкості основних видів реакцій.

Тема 43.Розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль

1. Поняття точності рухів. Її розвиток фізичними вправами.
2. Поняття диференціювання м'язових зусиль. Їх розвиток фізичними вправами.

Тема 44. Формування правильної постави і вдосконалення стояння у вертикальній позі

1. Правильна постава. Порушення постави.
2. Вправи по формуванню правильної постави і вдосконаленню стояння у вертикальній позі.

Тема 45. Розвиток статичної витривалості, стійкості до виконання робіт у вимушених позах

1. Статична витривалість. Її види.
2. Вправи на розвиток статичної витривалості, стійкості до виконання робіт у вимушених позах.

Тема 46. Розвиток якостей, які необхідні при роботі в умовах висоти і вузької опори

1. Рівновага. Лазіння по вертикальних і горизонтальних сходах.
2. Вправи на розвиток рівноваги.

Тема 47. Удосконалення вміння розслабляти м'язи

1. Правильне дихання під час виконання фізичних навантажень.
2. Погодження дихання з циклом видиху і розслабленням м'язів.

Тема 48. Розвиток дихального апарату

1. Спеціальні дихальні вправи.
2. Дихальні вправи в різних вихідних положеннях.

Тема 49. Контроль засвоєння змістового модуля 7

1. Коротка історична довідка про направлене використання фізичних вправ для підготовки до праці.
2. Визначення поняття ППФП, її мети та завдання.
3. Методика підбору засобів ППФП студентів для розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців.
4. Вправи на розвиток швидкості основних видів реакції.

5. Поняття точності рухів. Її розвиток фізичними вправами.
6. Вправи у формуванні правильної постави.
7. Вправи на розвиток статичної витривалості, стійкості до виконання робіт у вимушених позах.
8. Вправи на розвиток рівноваги.
9. Правильне дихання під час виконання фізичних навантажень.
10. Спеціальні дихальні вправи.

Тема 50. Виховання стійкості до низьких температур і різких коливань температури

1. Стійкість до низьких температур і різких коливань температури.
2. Основи загартування.

Тема 51. Організація і проведення змагань з окремих видів спорту

1. Змагання з окремих видів спорту.
2. Організація змагань.
3. Суддівська колегія.

Тема 52. Виховання стійкості до високих температур і різких коливань температури

1. Стійкість до високих температур і різких коливань температури.
2. Умови виховання стійкості до високих температур.

Тема 53. Контроль засвоєння змістового модуля 8

1. Стійкість до низьких температур і різких коливань температури.
2. Стійкість до високих температур і різких коливань температури.
3. Змагання з окремих видів спорту. Їх організація.

Тема 54. Контроль засвоєння блоку змістових модулів 4

1. Визначення поняття ППФП, її мети і завдання.
2. Методика підбору засобів ППФП студентів для розвитку професійно важливих якостей майбутніх фахівців.
3. Поняття точності рухів. Її розвиток фізичними вправами.

4. Правильне дихання під час виконання фізичних навантажень. Спеціальні дихальні вправи.
5. Змагання з окремих видів спорту. Їх організація.

8. Індивідуально-консультативна робота

Індивідуально-консультативна робота здійснюється за графіком індивідуально-консультативної роботи у формі індивідуальних занять, консультацій, перевірки виконання індивідуальних завдань, перевірки та захисту завдань, що винесені на поточний контроль, тощо.

Формами організації індивідуально-консультативної роботи є:

- а) за засвоєнням теоретичного матеріалу:
консультації: індивідуальні (запитання – відповідь), групові (розгляд типових прикладів-ситуацій);
- б) за засвоєнням практичного матеріалу:
консультації індивідуальні та групові;
- в) для комплексної оцінки засвоєння програмного матеріалу:
індивідуальне подання виконаних робіт.

9. Методи навчання

У процесі оволодіння фізичними вправами використовують різні методи навчання, які забезпечують засвоєння раціональних способів і прийомів виконання рухів, формування життєво важливих знань, вмінь та навичок. Методи навчання поділяються на вербальні (словесні), наочні та практичні (табл. 9.1 і 9.2).

**Розподіл форм та методів активізації процесу навчання
за темами навчальної дисципліни**

Тема	Практичне застосування навчальних технологій
1	2
<i>Тема 1.</i> Загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів	Лекція проблемного характеру з питання «Загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів», робота в малих групах, презентація результатів.
<i>Тема 2.</i> Проведення туристських подорожей зі студентською молоддю	Інструктаж до проведення туристичної подорожі, розповідь про історію зони відпочинку «Лісопарк», оволодіння технікою пішохідного туризму методом цілісної вправи, оволодіння навичками надання долікарської допомоги та організації рятувальних робіт методом розчленовано-конструктивного навчання, пояснення положень екологічної поведінки, виконання навчальних завдань по установці намету, розведенню багаття тощо.
<i>Тема 3.</i> Організація та проведення занять з групою за обраним видом фізичної активності	Розповідь про особливості комплектування навчальних груп на заняттях з фізичного виховання, вступний інструктаж, бесіда про правила безпеки при заняттях фізичними вправами, тестування студентів (визначення ІФС), анкетування
<i>Тема 4.</i> Базові технічні прийоми обраного виду фізичної активності	Розповідь про основні стройові прийоми та різні способи проведення загальнорозвиваючих вправ, оцінка проведення загальнорозвиваючих вправ, розбір помилок при їх проведенні, виконання технічних прийомів в обраному виді фізичної активності в стандартних умовах навчально-тренувальних занять методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання, пояснення стандартних тестових вправи з легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання тощо відповідно до вимог програми навчання
<i>Тема 5.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 1	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 6.</i> Використання основних засобів розвитку гнучкості під час занять обраним видом фізичної активності	Розповідь про анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості, оволодіння основними засобами розвитку гнучкості методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання, оцінка рівня розвитку гнучкості
<i>Тема 7.</i> Використання основних засобів розвитку швидкості під час занять обраним видом фізичної активності	Розповідь про анатомо-фізіологічні характеристики швидкості, оволодіння основними засобами розвитку швидкості методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання, оцінка рівня розвитку швидкості

1	2
<i>Тема 8.</i> Використання основних засобів розвитку сили під час занять обраним видом фізичної активності	Розповідь про анатомо-фізіологічні та біологічні характеристики сили, оволодіння основними засобами розвитку сили методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання, оцінка рівня розвитку сили
<i>Тема 9.</i> Використання основних засобів розвитку витривалості під час занять обраним видом фізичної активності	Розповідь про фізіологічні та біохімічні характеристики прояву витривалості, оволодіння основними засобами розвитку витривалості методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання, оцінка рівня розвитку витривалості
<i>Тема 10.</i> Використання основних засобів розвитку спритності під час занять обраним видом фізичної активності	Розповідь про форми прояву спритності, оволодіння основними засобами розвитку спритності методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання, оцінка рівня розвитку спритності
<i>Тема 11.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 2	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 12.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 1	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 13.</i> Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності	Лекція проблемного характеру з питання «Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності», робота в малих групах, презентація результатів
<i>Тема 14.</i> Використання основних методів розвитку сили під час занять обраним видом фізичної активності	Розповідь про методику побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку сили, оволодіння вправами для розвитку сили методами зорового та наочно-звукового впливу, пояснення правил виконання цих вправ на спортивному майданчику, розбір помилок при їх виконанні, оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку сили. Виконання навчальних завдань
<i>Тема 15.</i> Використання основних методів розвитку швидкості під час занять обраним видом фізичної активності	Розповідь про методику побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку швидкості, оволодіння вправами для розвитку швидкості методами зорового та наочно-звукового впливу, пояснення правил виконання цих вправ на спортивному майданчику, розбір помилок при їх виконанні, оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку швидкості. Виконання навчальних завдань
<i>Тема 16.</i> Використання основних методів розвитку гнучкості під час занять обраним видом фізичної активності	Розповідь про методику побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку гнучкості, оволодіння вправами для розвитку гнучкості методами зорового, наочно-звукового та пропріоцептивного впливу, пояснення правил виконання цих вправ на спортивному майданчику, розбір помилок при їх виконанні, оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку гнучкості. Виконання навчальних завдань

1	2
<i>Тема 17.</i> Використання основних методів розвитку витривалості під час занять обраним видом фізичної активності	Розповідь про методику побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку витривалості, оволодіння вправами для розвитку витривалості методом наочно-звукового впливу, пояснення правил виконання цих вправ на спортивному майданчику, розбір помилок при їх виконанні, оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку витривалості. Виконання навчальних завдань
<i>Тема 18.</i> Використання основних методів розвитку спритності під час занять обраним видом рухової активності	Розповідь про методику побудови самостійних занять фізичними вправами для розвитку спритності, оволодіння вправами для розвитку спритності методом наочно-звукового впливу, пояснення правил виконання цих вправ на спортивному майданчику, розбір помилок при їх виконанні, оцінка контрольних вправ для перевірки розвитку спритності. Виконання навчальних завдань
<i>Тема 19.</i> Варіанти психічної саморегуляції	Розповідь про методику управління своєю мімікою, управління тонусом скелетної мускулатури та темпом психічних процесів, оволодіння вправами методами зорового, наочно-звукового та пропріоцептивного впливу, пояснення особливостей виконання цих вправ. Виконання навчальних завдань
<i>Тема 20.</i> Фізичні вправи як засіб тренування вестибулярного аналізатора	Розповідь про будову та особливості роботи вестибулярного аналізатора, оволодіння вправами на місці, у русі, стройовими вправами, вправами під час бігу методом цілісної вправи, оволодіння вправами удвох, у поєднанні зі стрибками і на обмеженій опорі методом розчленовано-конструктивного навчання, пояснення особливостей виконання цих вправ, розбір помилок при їх виконанні, виконання навчальних завдань
<i>Тема 21.</i> Вправи для очей	Розповідь про будову та особливості роботи зорового аналізатора, оволодіння вправами для поліпшення акомодативної функції, поліпшення циркуляції крові і внутрішньоочної рідини, зміцнення м'язів очей (за методикою Аветісова Е. С., Уільяма Брейтса) методом цілісної вправи, пояснення особливостей виконання цих вправ, розбір помилок при їх виконанні, виконання навчальних завдань
<i>Тема 22.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 3	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 23.</i> Навчання окремого елемента (прийому) методом цілісної вправи	Розповідь про основні етапи навчання: ознайомлення, розучування та вдосконалення, пояснення особливостей використання методу цілісної вправи при розучуванні простих прийомів, коли його ділити на елементи неможливо, розбір помилок, оцінка та самооцінка виконання навчальних завдань
<i>Тема 24.</i> Навчання окремого елемента (прийому) методом розчленовано-конструктивної	Розповідь та пояснення особливостей використання методу розчленовано-конструктивної вправи при розучуванні складних прийомів за розділами (частинами, еле-

1	2
вправи	ментами), коли його можливо ділити на частини, при цьому можливі зупинки в його виконанні, розбір помилок, оцінка та самооцінка виконання навчальних завдань
<i>Тема 25.</i> Навчання окремому елементу (прийому) з допомогою підготовчих вправ	Розповідь та пояснення особливостей використання методу навчання окремому елементу (прийому) за допомогою підготовчих вправ при розучуванні складних прийомів за у разі, коли прийом складний, у цілому неможливо виконати його і ділити на частини, зафіксувати окремі елементи техніки прийому. Розбір помилок, оцінка та самооцінка виконання навчальних завдань
<i>Тема 26.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 4	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 27.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 2	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 28.</i> Тактичний прийом як одне з основних елементів змісту тактики під час занять в обраному виді фізичної активності	Лекція проблемного характеру з питання «Тактичний прийом як одне з основних елементів змісту тактики під час занять в обраному виді фізичної активності», робота в малих групах, презентація результатів
<i>Тема 29.</i> Навчання індивідуальним тактичним прийомам за обраним видом фізичної активності	Розповідь про індивідуальні тактичні прийоми за обраним видом фізичної активності, пояснення умов їх використання, вивчення тактичних прийомів з використанням спортивних приладів, спортивного устаткування, спорядження методами зорового, наочно-звукового та пропріоцептивного впливу, розбір помилок при їх виконанні, виконання навчальних завдань
<i>Тема 30.</i> Навчання груповим тактичним прийомам за обраним видом фізичної активності	Розповідь про групові тактичні прийоми за обраним видом фізичної активності, пояснення умов їх використання, вивчення раціональних та ефективних способів дії під час занять обраним видом фізичної активності у групі методами зорового, наочно-звукового та пропріоцептивного впливу, розбір помилок при їх виконанні, виконання навчальних завдань
<i>Тема 31.</i> Навчання командним тактичним прийомам за обраним видом фізичної активності	Розповідь про командні тактичні прийоми за обраним видом фізичної активності, пояснення умов їх використання, вивчення вибору моменту і місця для організації командних взаємодій учасників в залежності від ситуації під час занять обраним видом фізичної активності методами зорового, наочно-звукового та пропріоцептивного впливу, розбір помилок при їх виконанні, виконання навчальних завдань
<i>Тема 32.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 5	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів

1	2
<i>Тема 33.</i> Загальна структура занять в обраному виді фізичної активності	Розповідь про загальну структуру занять в обраному виді фізичної активності, пояснення змісту підготовчої, основної та заключної частини тренувального заняття, вказівки щодо їх організації, виконання навчальних завдань
<i>Тема 34.</i> Основна педагогічна спрямованість занять в обраному виді фізичної активності	Розповідь про основну педагогічну спрямованість занять в обраному виді фізичної активності, пояснення про основні та додаткові заняття в обраному виді фізичної активності та заняття вибіркової та комплексної спрямованості в процесі підготовки, вказівки щодо їх організації, виконання навчальних завдань
<i>Тема 35.</i> Типи та організація тренувальних занять в обраному виді фізичної активності	Розповідь про типи та організацію тренувальних занять в обраному виді фізичної активності, пояснення про навчальні, навчально-тренувальні, модельні заняття; відновні та контрольні заняття, вказівки щодо їх організації, виконання навчальних завдань
<i>Тема 36.</i> Побудова тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді фізичної активності	Розповідь про побудову тижневих мікроциклів тренувальних занять в обраному виді фізичної активності, пояснення про типи мікроциклів та основи чергування занять з різними за величиною і спрямованості навантаженнями, вказівки щодо їх організації, виконання навчальних завдань
<i>Тема 37.</i> Структура мікроциклів різних типів в обраному виді фізичної активності	Розповідь про структуру мікроциклів різних типів в обраному виді фізичної активності, пояснення про структуру втягуючого, ударного та відновного мікроциклу, вказівки щодо їх організації, виконання навчальних завдань
<i>Тема 38.</i> Побудова мезоциклів тренувальних занять в обраному виді фізичної активності	Розповідь про побудову мезоциклів тренувальних занять в обраному виді фізичної активності; пояснення про структуру втягуючого та базового, контрольнопідготовчого, передзмагального та змагального мезоциклів; вказівки щодо їх організації; виконання навчальних завдань
<i>Тема 39.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 6	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 40.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 3	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 41.</i> Роль професійно-прикладної фізичної підготовки в забезпеченні оптимальної працездатності	Лекція проблемного характеру з питання «Роль професійно-прикладної фізичної підготовки в забезпеченні оптимальної працездатності», робота в малих групах, презентація результатів
<i>Тема 42.</i> Розвиток швидкості реакції	Розповідь про особливості розвитку швидкості реакції, оволодіння вправами на просту реакцію, на реакцію розрізнення (швидка відповідь на один із сигналів), на реакцію вибору (швидкий вибір потрібної рухової відповіді з ряду можливих), на реакцію переключення (швидко і точно переключатися з одного виду рухової відповіді на

1	2
	інший за додатковим сигналом), для тренування реакції на рухомий об'єкт, на реакцію стеження методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання; вказівки та інструктаж у їх виконанні, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 43.</i> Розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль	Розповідь про розвиток точності рухів і диференціювання м'язових зусиль, оволодіння вправами з розділу «Легка атлетика», «Гімнастика», «Спортивні ігри» методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання; вказівки та інструктаж у їх виконанні, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 44.</i> Формування правильної постави і вдосконалення стояння у вертикальній позі	Розповідь про формування правильної постави і вдосконалення стояння у вертикальній позі, оволодіння вправами на гімнастичній стінці, на рівновагу, на гімнастичній лавці, колоді методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання; вказівки та інструктаж у їх виконанні, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 45.</i> Розвиток статичної витривалості	Розповідь про розвиток статичної витривалості, оволодіння вправами на розвиток статичної витривалості засобами гімнастики, розвиток силової статичної витривалості та розвиток статичної витривалості опорно-рухового апарату методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання; вказівки та інструктаж у їх виконанні, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 46.</i> Розвиток якостей, які необхідні при роботі в умовах висоти і вузької опори	Розповідь про розвиток якостей, які необхідні при роботі в умовах висоти і вузької опори, оволодіння вправами на рівновагу, лазіння по вертикальних і горизонтальних сходах, вправами удвох у поєднанні зі стрибками і на обмеженій опорі, вправами на щабліні, акробатичними вправами методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання; вказівки та інструктаж у їх виконанні, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 47.</i> Удосконалення уміння розслабляти м'язи	Розповідь про удосконалення уміння розслабляти м'язи, оволодіння вправами на погоджування дихання з циклом видиху і розслабленням м'язів методами цілісної вправи; вказівки та інструктаж у їх виконанні, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 48.</i> Розвиток дихального апарату	Розповідь про розвиток дихального апарату, оволодіння комплексом спеціальних дихальних вправ, дихальними вправами в різних вихідних положеннях (В. П.): стоячи, сидячи, лежачи методами цілісної вправи та розчленовано-конструктивного навчання; вказівки та інструктаж у їх виконанні, бесіда про корисність виконання гімнастичних вправ на свіжому повітрі, виконання навчальних завдань та тестів

1	2
<i>Тема 49.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 7	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 50.</i> Виховання стійкості до низьких температур і різких коливань температури	Розповідь про корисність виховання стійкості до низьких температур і різких коливань температури, бесіда про корисність виконання гімнастичних вправ на свіжому повітрі, проведення занять на відкритому повітрі в холодну пору року в легкому одязі з різними умовами температурного режиму та різної інтенсивності, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 51.</i> Організація і проведення змагань з окремих видів спорту	Розповідь про організацію і проведення змагань з окремих видів спорту, оцінка участі у змаганнях у ролі секретаря, судді, помічника судді, головного судді, виконання навчальних завдань
<i>Тема 52.</i> Виховання стійкості до високих температур і різких коливань температури	Розповідь про корисність виховання стійкості до високих температур і різких коливань температури, бесіда про корисність виконання гімнастичних вправ на свіжому повітрі, проведення занять на відкритому повітрі при високій температурі з різними умовами температурного режиму та різної інтенсивності, виконання навчальних завдань та тестів
<i>Тема 53.</i> Контроль засвоєння змістового модуля 8	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів
<i>Тема 54.</i> Контроль засвоєння блоку змістових модулів 4	Розбір, оцінка і самооцінка виконання навчальних завдань та нормативів

Вербальний метод заснований на використанні слова як засобу педагогічного впливу на студентів. У навчанні вербальний метод застосовується при передачі знань, керівництві руховою діяльністю та оцінюванні якості оволодіння вправою.

Передача знань включає *розповідь, пояснення та бесіду*.

Розповідь – стислий, чіткий (на 10 - 15 хв.) виклад навчального матеріалу з історії спорту, техніки спортивних вправ, правил виконання вправи. У ній наводяться цікаві епізоди з практики фізичного виховання студентів. Основна мета розповіді – через емоційне, правильне сприйняття матеріалу сформувати цілісне уявлення про фізичну вправу.

Використання методик активізації процесу навчання

Тема навчальної дисципліни	Практичне застосування методик	Методики активізації процесу навчання
<i>Тема 1.</i> Загальна фізична, спеціальна і спортивна підготовка, фізична реабілітація в системі фізичного виховання студентів.	<i>Семінарське заняття.</i> Тема: «Корекція фізичного розвитку статури, рухової і функціональної підготовленості засобами рухової культури і спорту»	Семінари-дискусії, презентації
<i>Тема 13.</i> Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності	<i>Семінарське заняття.</i> Тема: «Методи фізичного тренування та навчання фізичним вправам і прийомам у процесі підготовки до професійної діяльності»	Семінари-дискусії, презентації
<i>Тема 28.</i> Тактичний прийом як одне з основних елементів змісту тактики під час занять в обраному виді рухової активності.	<i>Семінарське заняття.</i> Тема: «Правила, що регламентують обраний вид рухової активності».	Семінари-дискусії, презентації
<i>Тема 41.</i> Роль професійно-прикладної рухової підготовки в забезпеченні оптимальної працездатності.	<i>Семінарське заняття.</i> Тема: «Психофізіологічні характеристики майбутньої праці».	Семінари-дискусії, презентації

Пояснення – лаконічна і послідовна передача знань про елементи техніки вправи, що будуть безпосередньо вивчатись на занятті. Для успішного вирішення навчального завдання враховується попередній руховий досвід та теоретична підготовленість студентів. Мова має бути образною, змістовною і предметною.

Бесіда спрямована на поглиблення спеціальних знань студентів. Вона використовується після теоретичної підготовки й отриманого практичного досвіду. Можливість вільно обговорювати конкретні питання сприяє

активізації навчального процесу. Залучення студентів до активного обговорення розвиває ерудицію, вміння формулювати питання, аналізувати, вносити пропозиції для практики, а також сприяє уточненню уявлення про правильне виконання вправи. Проведення бесіди вимагає від керівника додаткової підготовки і ретельного продумування змісту та послідовності бесіди.

Симінари-дискусії передбачають обмін думками і поглядами учасників з приводу даної теми, а також розвивають мислення, допомагають формувати погляди та переконання, виробляють вміння формулювати думки й висловлювати їх.

Презентації – виступи перед аудиторією, що використовуються для подання певних досягнень, результатів роботи групи звіту про виконання індивідуальних завдань, проектних робіт. Презентації можуть бути як індивідуальними, наприклад виступ одного слухача, так і колективними, тобто виступи двох та більше слухачів.

Керівництво руховою діяльністю включає *навчальні завдання, накази, вказівки, інструктаж*.

Навчальні завдання – необхідний елемент процесу навчання. Навчальні завдання потрібно оголошувати студентам на початку заняття. Це сприяє цілеспрямованій роботі та забезпечує свідоме й активне ставлення до навчання, дисциплінує, підсилює відповідальність.

Наказ забезпечує своєчасність виконання завдання, підтримує організацію і порядок на занятті. Наказ треба подавати чітко, голосно, своєчасно, у категоричній формі.

Вказівка відрізняється лаконізмом і подається за ходом виконання фізичної вправи («Тулуб не нахиляй!», «Носки відтягнути!»).

Інструктаж – передача необхідної інформації проте, що, де, коли і як слід робити. Проводиться перед виконанням фізичної вправи. Формує уявлення про правильні просторово-часові й силові характеристики руху. Обов'язково підкреслюється важливість техніки безпеки, дотримання

правил страховки і самостраховки у виконанні вправи.

Оцінка якості оволодіння вправою включає *розбір, оцінку і самооцінку*.

Розбір проводиться після виконання студентом завдання. У ньому аналізується ефективність і доцільність дій виконавця. Найкращі результати досягаються, коли схема розбору і вимоги вже відомі студентам, що дозволяє краще розуміти вимоги до вправи, оволодівати методикою навчання, уникати помилок.

Оцінка – лаконічне визначення якості виконання. Вона робиться у вигляді коротких оціночних характеристик: «**відмінно**», «**добре**», «**незадовільно**». Використовується при поточній чи підсумковій атестації. Забезпечує функцію контролю. Для оцінки якості засвоєння вправи наприкінці заняття потрібно провести розбір, у якому визначаються кращі виконавці, загальний рівень досягнень, типові помилки та причини їх виникнення, а також конкретні шляхи усунення недоліків.

Самооцінка – оцінка власного виконання. Проводиться після закінчення вправи. Розвиває самостійність, критичне ставлення, покращує дисципліну та організованість студентів.

Наочні методи навчання мають широке використання як при формуванні уявлень, так і під час вдосконалення володіння технікою фізичної вправи. Вони забезпечують засвоєння окремої частини чи елемента техніки та руху в цілому. Розрізняють методи зорового впливу, наочно-звукового впливу і пропріорецептивного впливу.

Метод зорового впливу основний поміж наочних методів навчання. Він заснований на безпосередньому й опосередкованому показі вправи. Більшість педагогів віддають перевагу безпосередній демонстрації рухів. Показ здійснюється самим керівником або одним з підготовлених студентів. Живий показ завжди викликає сильні позитивні емоції, сприяє кращому запам'ятовуванню, бажанню навчитись, впевненості у власних силах. Але не кожен фізичну вправу можна продемонструвати з бажаною

кількістю повторень у необхідному ракурсі, а уповільнення та зупинки в потрібних місцях у деяких випадках взагалі бувають неможливі. Саме тоді використовують опосередкований показ, який вимагає додаткового наочно-методичного забезпечення. Він може бути цілісним і дискретним. Цілісному сприйняттю сприяє перегляд кіно-відеоматеріалів. Перегляд спочатку проводиться зі звичайною швидкістю, потім – з уповільненням. За необхідності концентрації уваги на окремих елементах і частинах вправи, пропонується перегляд кінограм, окремих фотографій, об'ємних моделей. У дискретному показі рекомендується давати не більше 12 - 15 зафіксованих кадрів поз, положень тіла. Причому значно більший ефект досягається не простим розгляданням, а вирішенням різних пізнавальних завдань: оцінки біомеханічної доцільності руху, визначення за контрастними ознаками правильного чи неправильного положення тіла. Краще аналізувати ті елементи техніки, які будуть найближчим часом виконуватися. Захоплюватися показом вправи по частинах не слід, оскільки виникають ускладнення в усвідомленні руху в цілому, адже навіть основна частина вправи не завжди розкриває дійсну динаміку цілісної вправи.

Метод наочно-звукового впливу заснований на звукових сигналах – орієнтирах правильного виконання. У практичній роботі можливі два підходи: перший, коли при демонстрації вправи виникають природні звукові ефекти, які можна використати для оволодіння ритмо-темповою структурою руху; другий, коли звукове супроводження відбувається за допомогою електронно-механічних пристроїв, наприклад, звуколідерів, що інформують про рівень зусиль, амплітуди рухів тощо. Такі засоби дозволяють краще орієнтуватися, запам'ятовувати і відтворювати часові, просторові та силові параметри вправи.

Метод пропріорецептивного впливу базується на вдосконаленні роботи м'язово-рухового (кінестетичного) аналізатора, котрий відіграє важливу роль в управлінні рухами людини. Підвищенню пропріорецептивного відчуття сприяє поступове «проведення по руху». У спортивній педа-

гогіці «проведення по руху» отримало назву «метод безпосередньої фізичної допомоги». Педагог послідовно коректує рухи в необхідному напрямі, чим забезпечує правильне виконання вправи. Цей метод допомагає швидко оволодіти траєкторією, вихідними та кінцевими положеннями тіла. Складність його застосування полягає в тому, що вимагає від керівника ґрунтовних знань техніки вправи та сформованості вмінь виправляти помилки під час її виконання.

У навчанні на різних етапах формування вмінь і навичок найкращий результат отримується поєднанням різних засобів наочності, що дає можливість переключати увагу з цілісного сприйняття на дискретне і навпаки. Використання різних засобів наочності забезпечує комплексний вплив на студентів.

Практичні методи навчання відіграють вирішальну роль у процесі оволодіння фізичною вправою. У підготовці використовується метод цілісної та метод розчленовано-конструктивної вправи (оволодіння вправою по частинах). На різних етапах навчання може переважати той чи інший метод, але жоден педагог не може обійтись тільки одним із них.

Метод цілісної вправи дозволяє створювати рухові вміння та навички, які найбільшою мірою відповідають особливостям раціональної техніки вправи. Метод необхідно застосовувати за умов достатньої фізичної підготовленості студентів. Це дає змогу повторити вправу необхідну кількість разів. Кращі результати метод має при вивченні технічно нескладних вправ, у яких основне значення відіграє рівень швидкості, витривалості, сили, наприклад, у бігу на різні дистанції, підтягуванні, присіданні з гирею. Якщо необхідно спростити рухову дію, використовують зменшення швидкості рухів, величини обтяження, скорочення дистанції бігу, але так, щоб при цьому не змінилася сутність фізичної вправи.

Метод цілісної вправи має і негативні риси. Подекуди він супроводжується такими ускладненнями: передчасною втомою студентів, немо-

жливістю своєчасного усунення помилок у техніці, значними труднощами при одночасному навчанні людей різної підготовленості. В окремих випадках використання методу цілісної вправи взагалі буває проблематичним. Насамперед це відноситься до оволодіння *складнокоординованими* вправами. У таких випадках розв'язати проблему дозволяє метод розчленовано-конструктивної вправи. Підвищення результативності навчання забезпечується тим, що спрощується координаційна складність шляхом поділу вправи на відносно самостійні, логічно завершені частини. Цим забезпечується посилена увага до головної частини за рахунок зменшення часу на вивчення другорядних елементів техніки.

При **розчленовано-конструктивному методі** навчання оволодіння фізичною вправою відбувається по частинах, окремих елементах, рухах. Метод використовується при навчанні *складнокоординованим* вправам на гімнастичних снарядах. При навчанні цим методом створюються кращі умови, ніж при цілісному оволодінні формою рухів; помилки виявляються порівняно легко і можуть своєчасно виправлятися. Метод має високу ефективність у заняттях зі студентами різної підготовленості, він може забезпечити безперервність навчально-тренувального процесу в різноманітних, у тому числі складних, умовах, коли цілісний метод використати неможливо.

Методи цілісного та розчленовано-конструктивного навчання фізичним вправам не протиставляються у практичній роботі, а доповнюють один одного, що забезпечує цілеспрямованість і безперервність процесу, широкий вибір засобів оволодіння рухами. Вони використовуються у різній послідовності в залежності від складності вправи, підготовленості студентів, умов проведення занять, педагогічної майстерності керівника, котрий залишає за собою право остаточного визначення ефективності практичних методів навчання.

Попередження і виправлення помилок при навчанні руховим діям.

Виправлення помилок – це процес встановлення відхилень реальних показників від необхідної моделі виконання фізичної вправи, визначення основної причини з наступним відбором засобів, методів їх усунення. Викладач з самого початку навчання повинен слідкувати за правильністю техніки, оскільки невірні засвоєні рухи у подальшому будуть перешкодою для виконання нормативних вимог, досягнення високого результату. Переробка засвоєного вимагає тривалої наполегливої праці і часто не дає очікуваних результатів. Особливо це важко зробити в циклічних видах спорту та вправах, що виконувались протягом тривалого часу. Перенавчання, як правило, потребує майже половину часу, що був необхідний для оволодіння рухами. Руйнування створеного стереотипу і формування нового призводить до тимчасового погіршення якості виконання, оскільки нова навичка ще не утворилась, а стара втратила свою ефективність. Така ситуація вимагає від керівника пошуку нових стимулів до навчання, а від студентів – додаткових зусиль.

Помилки, які виникають при оволодінні фізичними вправами, можуть бути:

1) систематичними, які регулярно виникають у студентів унаслідок недоліків методики навчання;

2) епізодичними, що з'являються час від часу при виконанні вправи.

Вони є наслідком недостатньої індивідуальної підготовленості студентів (функціональної, рухової, психологічної).

Серед помилок розрізняють грубі (значно погіршують результати виконання) і другорядні (незначно впливають на техніку). Педагог повинен вміти встановити основну причину порушення, а не боротись із наслідками помилки. При навчанні фізичним вправам причинами виникнення помилок можуть бути:

неповна інформація про техніку виконання вправи;

недостатній руховий досвід і низький рівень фізичної готовності;
надмірна складність завдань, негативний перенос;
втома, емоційне напруження студентів, незадовільні умови проведення занять;

низька активність студентів на заняттях; неуважність, відсутність інтересу;

незадовільна якість обладнання та інвентарю;

психологічна неготовність до роботи;

порушення методики навчання.

Об'єктивною умовою попередження помилок та їх усунення є постійний контроль за правильністю виконання вправи. Розрізняють *візуальний та інструментальний контроль*.

Візуальний контроль є найбільш поширеним у практиці та одним із основних. Основна вимога до проведення контролю – чіткі критерії оцінки різних технічних елементів, прийомів, дій. У візуальному контролі це найбільш складна частина роботи.

Інструментальний контроль технічної майстерності заснований на реєстрації біомеханічних характеристик техніки. За допомогою спеціальної апаратури вимірюється час, швидкість, прискорення рухів, зусилля, положення тіла та його частин. Інструментальний контроль дає точні дані про відхилення у техніці виконання вправи.

Рівень оволодіння технікою фізичної вправи студентом може оцінюватися за показниками стабільності, обсягу, абсолютної або порівняльної ефективності техніки. Стабільність визначається порівнянням результатів, показаних у стандартних тренувальних, навчальних та у змагальних умовах. Чим менше різниця, тим вище стабільність техніки. Для забезпечення стабільності техніки в екстремальних умовах необхідно, щоб у тренуваннях 70-80% спроб були виконані технічно правильно. Обсяг техніки, як показник технічної майстерності, визначається загальною кількістю прийомів, які виконує студент. Чим більшою кількістю прийомів

володіє студент, тим вище показник обсягу техніки.

Характеристика методів виховання студентів у процесі фізичного виховання.

До основних методів вирішення виховних завдань у процесі фізичного виховання відносяться: переконання, приклад, вправа, заохочення, примус. При цьому широко використовуються вплив колективу, змагання, а також об'єктивна оцінка зрушень у якостях, що виховуються.

Метод переконання займає провідне місце у вихованні студентів. Сутність його полягає в цілеспрямованому і аргументованому впливі на свідомість, почуття і волю тих, кого виховують.

Метод прикладу характеризується впливом вчинків одних людей на свідомість і поведінку інших. За своєю сутністю він висловлює реалізацію природної схильності людини до наслідування. Завдання виховання – стимулювати студентів до наслідування позитивного прикладу, надавати допомогу у виборі зразка для наслідування.

Метод вправи пронизує весь процес фізичного вдосконалення студентів. Його сутність полягає у свідомому і багаторазовому повторенні раціональних вчинків і дій. Головна мета даного методу – формування та закріплення цивілізованої і високоморальної поведінки, виховання здатності успішно діяти в умовах, що вимагають істотної напруги відповідних психічних функцій.

Метод заохочення ґрунтується на моральному і матеріальному стимулюванні позитивних зусиль і досягнень студентів у вирішенні поставлених перед ними суспільно значущих завдань.

Метод примусу виражається в застосуванні таких заходів впливу на студентів, у створенні їм таких умов, при яких вони крім свого бажання будуть зобов'язані підкорятися вимогам до їх поведінки. Він реалізується шляхом віддачі відповідних вказівок, доведення відомостей про непорядні вчинки студентів до колективу та громадськості, позбавлення присвоєних раніше спортивних звань і розрядів, застосування дисциплінарних

заходів впливу та ін. Вплив колективу на виховання у студентів морально-політичних і психічних якостей здійснюється в основному через громадську думку, яка формується в ході навчально-професійної діяльності. Щоб колектив міг виконувати виховні функції, вирішувати виховні завдання, необхідно: по-перше, позитивне ставлення більшості студентів до занять фізичними вправами, по-друге, постійна вимогливість колективу до кожного окремого його члена, по-третє, широкий розвиток в групі критики і самокритики, спрямованої на викорінення недоліків, по-четверте, наявність ситуацій, що сприяють виникненню необхідності впливу колективу на окремих студентів.

Змагання є одним із найбільш потужних способів активізації виховного потенціалу занять з фізичного виховання. Вміле його використання істотно інтенсифікує процес фізичного вдосконалення студентів.

Об'єктивна оцінка зрушень у якостях, що виховуються, займає особливе місце в цілеспрямованому вихованні студентів у процесі фізичного виховання. Така оцінка, що є критерієм успішності виховного процесу, у той же час дає можливість всім студентам зробити висновок про те, що їх напружена праця приносить свої плоди, матеріалізуючись у поліпшенні відповідних якостей і навичок. Своєчасна оцінка тих чи інших успіхів студентів сприяє подальшому підвищенню їх активності на заняттях з фізичної підготовки та спорту.

10. Методи контролю

Система оцінювання сформованих компетентностей у студентів враховує види занять, які згідно з програмою навчальної дисципліни передбачають лекційні, семінарські, практичні заняття, а також виконання самостійної роботи. Оцінювання сформованих компетентностей у студентів здійснюється за накопичувальною 100-бальною системою. Відповідно до Тимчасового положення «Про порядок оцінювання результатів навчання

студентів за накопичувальною бально-рейтинговою системою» ХНЕУ ім. С. Кузнеця.

Структура системи контролю класифікуємо за трьома загальними типовими напрямками діагностування – за видами (залежно від етапу навчання), методами та формами.

Типові напрямки діагностування рівня підготовки студентів:

1. **Теоретичне** діагностування (**словесно-паперове**) -студенти відповідають на запитання усно або письмово. Тести належать саме до цього напрямку. (В світовій педагогіці цей напрямок називають “*paperand-penciltests*” – *тести паперу й олівця*).

2. **Обсерваційне** діагностування (пряме або непряме спостереження поведінки) – за студентом спостерігають у той час, коли він щось виконує, наприклад, виступає з промовою, за характеристикою старости, куратора групи визначається особиста відповідальність за стан здоров'я, тощо.

3. **Практично-предметне** діагностування (за виконаним готовим продуктом діяльності) – студенту пропонують щось зробити (наприклад, виконати стандартні функціональні проби або нормативи з рухової підготовленості), щось продемонструвати (наприклад, володіння базовими технічними прийомами в обраному виді рухової активності, проведення окремої вправи на місці та у русі різними способами, володіння методами навчання окремої вправи, прийому, тощо).

Контрольні заходи включають:

поточний контроль, що здійснюється протягом семестру під час проведення лекційних, практичних, семінарських занять і оцінюється сумою набраних балів (максимальна сума – 86 балів; мінімальна сума, що дозволяє студенту отримати залік, – 60 балів);

модульний контроль, що проводиться з урахуванням поточного контролю за відповідний змістовий модуль і має на меті *інтегровану* оцінку результатів навчання студента після вивчення матеріалу з логічно завершеної

частини дисципліни – змістового модуля;

підсумковий (семестровий контроль), що проводиться у формі семестрового заліку, відповідно до графіку навчального процесу.

Поточний контроль з даної навчальної дисципліни на лекційних заняттях розуміється як активна робота студентів; на семінарських заняттях – як активна участь у дискусії та презентації матеріалу та має на меті перевірку рівня знань студентів з теорії, методики й організації фізичного виховання, його спеціалізованих напрямів, масового спорту.

Засвоєння теми контролюється на практичних заняттях згідно з конкретними цілями теми, на практичних підсумкових заняттях відповідно до конкретних цілей засвоєння змістових модулів.

Рівень теоретичних знань оцінюється:

«10 балів або відмінно» – якщо відповідь на поставлене запитання по суті правильна і повна;

«8 балів або добре» – якщо відповідь на поставлене запитання по суті правильна, але недостатньо повна або викладена з незначними смисловими помилками;

«6 балів або задовільно» – якщо відповідь на поставлене запитання в основному правильна, але викладена неповно або з окремими значними помилками;

«0 балів або незадовільно» – якщо відповідь не розкриває суті поставленого питання.

Методична підготовленість перевіряється згідно з тематикою теоретичних і методичних занять.

При оцінюванні виконання методичного завдання враховується:

зовнішній вигляд, виправка, вибагливість;

уміння чітко, зрозуміло подавати команди, володіти голосом, управляти групою;

уміння при подачі основних команд вимагати їх виконання;

зразковий показ техніки виконання; правильність вибору місця;

володіння дзеркальним показом;

чіткість, конкретність; знання термінології; вміння виділити головне; відповідність методів і методичних прийомів завданням навчання; використання підготовчих вправ;

вміння визначати стан тих, хто навчається;

виявлення й усунення причин появ помилок, вміння класифікувати помилки, своєчасно і правильно виправляти помилки;

своєчасність допомоги і страховки, надійність страховки, вміння організувати взаємодопомогу і страховку;

чіткість організації тих, хто перевіряється, правильність визначення оцінки;

відповідність форми і змісту документів встановленим вимогам, повнота і конкретність змісту, актуальність оформлення документів.

Виконання навчальних завдань оцінюється у балах згідно методичній розробці відповідної теми.

Поточне оцінювання та результати оцінювання знань і навичок студентів за семестр і (або) за кожний змістовий модуль (ЗМ) проставляються у «Журналі обліку успішності студентів», а також передбачається ведення електронного журналу обліку успішності студентів.

Модульний контроль (підсумкова кількість балів за змістовий модуль (ЗМ) може виставлятися як сума балів за усіма поточними формами контролю, передбаченими робочою навчальною програмою дисципліни) складається з оцінок поточного контролю за вивчення теоретичного матеріалу тем, виконання методичного завдання та оцінка рівня фізичної підготовленості під час контрольних занять.

Також ураховується рівень функціонального стану та особиста відповідальність за стан здоров'я, які оцінюються згідно з таблицями 10.1 і 10.2.

Рівень стану функціональних систем організму характеризує їх функціональні та морфологічні можливості. Його можна визначати на підставі показників фізичного розвитку і фізичного стану з розрахунком індексу фізичного стану (ІФС) за методом Пирогової О.А.:

Таблиця 10.1

Нарахування балів за рівень функціонального стану організму студента

5	Високий – при ІФС більше 0,826
4	Вище середнього – при ІФС 0,676 – 0,825
3	Середній – при ІФС,526 – 0,675
0	Нижче середнього – при ІФС 0,376 – 0,525

$$ІФС = W_{\text{макс}} / (350 - 2,6 \times \text{вік} + 0,21 \times \text{довжина тіла}),$$

де: $W_{\text{макс}} = 700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times АТ_c - 2,7 \times \text{вік} + 0,28 \times \text{маса тіла};$

$W_{\text{макс}}$ – максимальна потужність, Вт;

ЧСС – частота серцевих скорочень за 1 хв;

АТ – середній артеріальний тиск, що визначають за формулою:

$$АТ = (АТ_c - АТ_d) / 3 + АТ_d.$$

Таблиця 10.2

Нарахування балів за особисту відповідальність за стан здоров'я студента

5	Високий рівень свідомої відповідальності та постійної уваги до фізичного здоров'я
4	Виявлення турботи про фізичне здоров'я, але не з власної ініціативи
3	Увага до власного здоров'я при небажаних відхиленнях його показників від норми
0	Відсутність турботи та низький рівень особистої відповідальності за постійну підтримку фізичного стану в межах норми

Семестровий контроль проводиться у формі **заліку** – підсумкова кількість балів з дисципліни (максимум 100 балів), яка визначається як

сума (*проста*) балів за змістовими модулями. Залік виставляється за результатами роботи студента впродовж усього семестру. Семестровий залік не передбачає обов'язкової присутності студентів.

За рішенням кафедри студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі – роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій, а також були учасниками олімпіад, конкурсів, організації та суддівстві спортивних і фізкультурно-оздоровчих заходів тощо можуть присуджуватися додаткові бали (методика оцінки визначається у методичній розробці).

Порядок підсумкового контролю з навчальної дисципліни.

Підсумковий контроль знань та компетентностей студентів з навчальної дисципліни здійснюється на підставі проведення семестрового заліку. Студент вважається допущеним до семестрового контролю з фізичного виховання (заліку), якщо він виконав усі види завдань, передбачені робочою програмою навчальної дисципліни на семестр.

Студент, який із поважних причин, підтверджених документально, не мав можливості брати участь у формах поточного контролю, тобто не склав змістовий модуль, має право на його відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання за розпорядженням декана факультету відповідно до встановленого терміну.

Студенту, який не набрав прохідного мінімуму(46 балів), за дозволом викладача, надається можливість здачі пройденого матеріалу для отримання необхідної кількості балів з поточного контролю шляхом виконання спеціальних тестів підвищеної складності, за виконання яких можна набрати до 40 балів. У випадку проведення поточного контролю комісією складність тестових чи контрольних завдань може бути підвищена і оцінюється до 60 балів.

Студент **не допускається** до складання заліку, якщо кількість балів, одержаних за змістовні модулі (поточний контроль) впродовж семестру (мінімум – 46 балів) разом з максимально можливою кількістю

балів, набраних на заліку (14 балів), у сумі не перевищуватиме 60 балів, а також якщо студент немає жодної оцінки з поточного модульного контролю.

При наявності *«непрохідного мінімуму» (<46 балів)* або при відсутності оцінок поточного контролю напередодні заліку викладач подає доповідну декану факультету про недопуск студента, на який видається розпорядження, і студент не допускається до складання заліку як такий, що *не виконав навчальний план*. Відмітка про недопуск у заліковій відомості робиться при наявності розпорядження декана. На день складання заліку, студенту виставляється відмітка *«не допущений»*. Після екзаменаційної сесії декан факультету видає розпорядження про ліквідацію академічної заборгованості. У встановлений термін студент добирає залікові бали.

Студента слід **вважати атестованим**, якщо сума балів, одержаних за результатами підсумкової/семестрової перевірки успішності, дорівнює або перевищує 60 балів. Сумарний результат у балах за семестр складає: *«60 і більше балів – зараховано»*, *«59 і менше балів – не зараховано»* та заноситься у залікову *«Відомість обліку успішності»* навчальної дисципліни. У випадку отримання менше 60 балів студент обов'язково здає залік після закінчення екзаменаційної сесії у встановлений деканом факультету термін, але не пізніше двох тижнів після початку семестру. У випадку повторного отримання менше 60 балів декан факультету призначає комісію у складі трьох викладачів на чолі із завідувачем кафедри та визначає термін перескладання заліку, після чого приймається рішення відповідно до чинного законодавства: *«зараховано»* – студент продовжує навчання за графіком навчального процесу, а якщо *«не зараховано»*, тоді декан факультету пропонує студенту повторне вивчення навчальної дисципліни протягом наступного навчального періоду самостійно.