

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

**«Основи теорії та методики фізичного виховання
за спортивним напрямком на профільному рівні»**

(для студентів денної та заочної форми навчання
спеціальності «фізичне виховання»)

Мелітополь, 2012

УДК 378.091.33:796(072)

Основи теорії та методики фізичного виховання за спортивним напрямком на профільному рівні: Методичні рекомендації для студентів денної та заочної форми навчання спеціальності Фізичне виховання/Укладач.: О.В.Котова – Мелітополь, 2012. – 37 с.

Методичні рекомендації можуть бути застосовані у навчально-виховному процесі на факультетах фізичного виховання вищих навчальних закладів, у системі післядипломної педагогічної освіти на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичного виховання, при реалізації інноваційних проектів та в проведенні майстер-класів, а також у практичній роботі вчителів фізичного виховання.

Рецензенти: Д.О.Чернишов, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології і філології, проректор з організаційно-виховної роботи Донецького державного інституту здоров'я, фізичного виховання і спорту при Національному університеті фізичного виховання і спорту України.

О.І.Соколенко, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання державного закладу «Луганський національний університет ім.Тараса Шевченка».

Затверджено науково-методичною радою Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького. Протокол № 10 від 17.04.2012 року

ВСТУП

Зміст програми профільного навчання в старшій школі передбачає вивчення основних питань теорії й методики фізичного виховання („Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10 – 11 класи”, 2004 (лист МОН України від 14.01.04. №1/11-95)). Метою профільного навчання є забезпечення спадкоємності старшого ступеня школи й закладів середньої та вищої професійної освіти в галузі фізичної культури й спорту, підготувати випускників до вступу до ВНЗ. Саме профіль визначає певну сферу діяльності, відповідну до індивідуальних схильностей школярів. Завданнями профільного навчання за спортивним напрямком є формування в старшокласників інтересу та мотивації до поглибленого вивчення конкретного виду спорту в загальноосвітній школі, що сприяє подальшому професійному самовизначенню на професію вчителя фізичної культури або тренера з обраного виду спорту.

Методичні рекомендації „Основи теорії і методики фізичного виховання в 10 – 11 класах на профільному рівні” можуть бути застосовані у навчально-виховному процесі на факультетах фізичного виховання вищих навчальних закладів, у системі післядипломної педагогічної освіти на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичного виховання, при реалізації інноваційних проектів та проведенні майстер-класів, а також у практичній роботі вчителів фізичного виховання.

Реалізація методичних рекомендацій надає можливості студентам накопичити методичні знання профорієнтаційної роботи, оволодіти діагностичним інструментарієм тестування школярів щодо професійної самовизначеності; а також познайомитися з алгоритмом розробки програми та методики проведення профільних курсів.

Мета – засвоєння знань про фізичне виховання на профільному рівні, його зв'язок зі спортивною підготовкою й формування в школярів цілісного уявлення про професійну діяльність фахівця в галузі фізичного виховання.

Завдання:

1. Оволодіння знаннями з теорії й методики фізичного виховання в 10 – 11 класах на профільному рівні.
2. Ознайомлення з основами загального й спортивного тренування.
3. Оволодіння навичками профорієнтаційної роботи в старшій школі.

Навчальний матеріал методичних рекомендацій містить лекції та самостійні завдання.

Навчально-тематичний план

№	Назва теми	Лекції	Самостійні заняття
1.	Основні поняття фізичного виховання на профільному рівні	2	-
2.	Засоби фізичного виховання за спортивним напрямком	2	2
3.	Методи фізичного виховання	2	-
4.	Аеробіка з методикою викладання	2	2
5.	Основи спортивного тренування	2	-
6.	Проектування профільних курсів	2	-
7.	Комплекси загально розвиваючих вправ на уроках фізичної культури	2	-
8.	Урок фізичного виховання за гімнастичним напрямком	2	2
9.	Профорієнтація в профільному навчанні	2	-
10.	Сучасні системи оздоровчого фізичного тренування	2	2
11.	Матеріально – технічне забезпечення фізичного виховання	2	-
	Разом	22	8

Критерії оцінювання рівня підготовки студентів

Оцінка ECTS	За національною системою	Визначення	оцінювання за модульно-рейтинговою системою (бали)
A	відмінно	ВІДМІННО – ґрунтовне знання теоретичної частини курсу, що передбачено програмними вимогами, а також додаткової літератури, відмінне виконання практичної роботи.	90 - 100
B	добре	ДУЖЕ ДОБРЕ – знання теоретичної частини курсу, що передбачено програмними вимогами, а також частково додаткової літератури. Дуже добре виконання практичних завдань, з кількома помилками.	82 - 89
C	добре	ДОБРЕ – загалом правильна робота з кількома грубими помилками	75 - 81
D	задовільно	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків знання теоретичної частини курсу. Задовільне виконання практичних завдань.	67 - 74
E	задовільно	ДОСТАТНЬО – слабке знання теоретичної частини курсу, виконання практичних завдань задовольняє мінімальні критерії.	60 - 66
FX	незадовільно	НЕЗАДОВІЛЬНО – для одержання кредиту потрібне деяке доопрацювання.	35 - 59
F	незадовільно	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота, обов'язковий повторний курс.	1 - 34

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

Лекція №1

Тема: Основні поняття фізичного виховання на профільному рівні
Загальна характеристика фізичного виховання на профільному рівні.
Структура профільного навчання.

Завдання курсу: загальне знайомство з основними загальними поняттями курсу основ теорії і методики фізичного виховання на профільному рівні.

Основні поняття: фізична культура, фізичне виховання, фізичний розвиток, фізична підготовка, фізична досконалість, фізичні вправи, спорт.

Фізична культура— складова частина культури, пов'язана з системою фізичного виховання, організації спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної та особистої гігієни, раціональної організації активного відпочинку.

Фізичне виховання – частина загального виховання. Воно спрямоване на досягнення високого рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Фізичний розвиток – процес зміни форм і функцій організму людини.

Фізична підготовка – це професійна спрямованість фізичного виховання.

Фізична досконалість – передбачає високий рівень здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості до життя, праці.

Фізичні вправи – це рухи, рухові дії, відібрані як засіб для вирішення завдань фізичного виховання.

Спорт – це спеціальна діяльність, спрямована на досягнення в конкретному виді фізичних вправ найвищих результатів, які виявились у процесі змагань.

Основними показниками стану фізичної культури і спорту є:

- рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення;
- ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності;
- рівень розвитку системи фізичного виховання, масового спорту;
- високі досягнення спортсменів в окремих видах спорту;
- рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами.

Фізичне виховання на профільному рівні - є необхідною складовою сучасної освіти, і має нормативний статус, що зазначено в Концепції профільного навчання в старшій школі, а саме: **профільне навчання** - це вид диференційованого навчання, який передбачає врахування освітніх потреб, нахилів і здібностей учнів і створення умов для навчання старшокласників відповідно до їхнього професійного самовизначення, що забезпечується за рахунок змін у цілях, змісті, структурі та організації навчального процесу.

Метою профільного навчання - є забезпечення можливостей для молоді до здобуття загальноосвітньої профільної та початкової допрофесійної підготовки, неперервної освіти впродовж всього життя, виховання

особистості, здатної до самореалізації, професійного зростання й мобільності в умовах реформування сучасного суспільства. Профільне навчання спрямоване на набуття старшокласниками навичок самостійної науково-практичної, дослідницько-пошукової діяльності, розвиток їхніх інтелектуальних, психічних, творчих, моральних, фізичних, соціальних якостей, прагнення до саморозвитку та самоосвіти.

Профільне навчання у 10-11 класах здійснюється за такими основними напрямками:

- суспільно-гуманітарний,
- природничо-математичний,
- технологічний,
- художньо-естетичний,
- спортивний.

Зміст і структура навчальних профілів.

Засвоєння змісту освіти у загальноосвітніх закладах з профільним навчанням має, по-перше, забезпечувати загальноосвітню підготовку учнів, по-друге — підготовку до майбутньої професійної діяльності.

Профіль навчання охоплює таку сукупність предметів: базові, профільні та курси за вибором.

Базові загальноосвітні предмети становлять інваріантну складову змісту середньої освіти і є обов'язковими для всіх профілів. Ці предмети реалізують цілі й завдання загальної середньої освіти. Зміст навчання і вимоги до підготовки старшокласників визначаються державним загальноосвітнім стандартом.

Профільні загальноосвітні предмети — це цикл предметів, які реалізують мету, завдання та зміст конкретного профілю. Вони обов'язкові для учнів, які обрали даний профіль навчання. Профільні предмети вивчаються поглиблено. Особливостями вивчення є: більш глибоке і повне опанування понять, законів, теорій, передбачених стандартом освіти - дотримання системного викладу навчального матеріалу його логічного упорядкування; широке використання знань із споріднених предметів; застосування активних методів навчання, організація дослідницької та проєктувальної діяльності учнів. Поглиблене вивчення саме циклу предметів запобігає вузькій спеціалізації, яка не відповідає реальним потребам, інтересам старшокласників. Профільні предмети забезпечують спрямованість навчання за рахунок знань, методів пізнання та застосування їх у різних сферах діяльності, яка визначається специфікою профілю навчання.

Питання для самоконтролю:

1. Дайте визначення поняття фізичне виховання на профільному рівні.
2. Охарактеризуйте значення понять фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток, фізична підготовка, фізичні вправи, спорт.
3. Назвіть різновиди й структуру профільного навчання за спортивним напрямком.

4. Сутність профільного навчання.
5. Основні завдання профільного навчання за спортивним напрямком.

Лекція №2

Тема: Засоби фізичного виховання за спортивним напрямком.

Завдання курсу: Загальне поняття про засоби фізичного виховання за спортивним напрямком. Основні й допоміжні засоби фізичного виховання за спортивним напрямком. Різновиди засобів фізичного виховання як цілісної системи профільного навчання. Фізичні вправи – основний і специфічний засіб фізичного виховання. Загальна характеристика фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Гімнастика - як засіб фізичного виховання за спортивним напрямком.

Основні поняття: система фізичного виховання, рух, рухові дії, рухова діяльність, фізичні вправи, гімнастика, акробатика, художня гімнастика, допоміжна гімнастика.

Система фізичного виховання за спортивним напрямком – це характерний комплекс засобів. Основним засобом завдань фізичного виховання за спортивним напрямком - є рухова активність людини, фізичні вправи, побутові та професійні дії, які виконуються за відповідною програмою.

Оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої гігієни)- являються допоміжними засобами фізичного виховання.

Рухова активність людини передбачає виконання окремих рухів, рухових дій та цілісної рухової діяльності.

Рух - це моторна функція організму, що виражається у зміні положень тіла або окремих його частин. Розрізняють вроджені і довільні рухи.

Рухова дія - цілеспрямована система рухів, сформована для вирішення конкретного рухового завдання.

Рухова дія формується на основі знань, попереднього рухового досвіду, фізичних якостей, засвоєння раціонального способу її виконання шляхом багаторазового повторення.

Рухова діяльність - це поєднання декількох специфічних рухових дій. Наприклад, оволодівши подачею, прийомом і передачею м'яча, нападаючим ударом, блокуванням, переміщенням тощо, можна підготуватись до гри у волейбол.

Фізичними вправами називаються рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям. Це основний та специфічний засіб фізичного виховання, за ознакою оздоровчого і розвиваючого ефекту розподіляють на загальнооздоровчі, спеціально-

оздоровчі (лікувальні), загальнорозвиваючі, або стимулюючі та спеціально-розвиваючі.

Виконання фізичних вправ - це вольовий акт, який є функцією свідомості і впливає на людину загалом, на її духовну сферу, естетичні почуття, характер, соціальну активність. Комплексна система фізичних вправ забезпечує можливість для розвитку всіх органів і систем організму людини в оптимальному співвідношенні.

Класифікація фізичних вправ за спортивним напрямком має педагогічне значення. Знання класифікації дозволяє вчителю орієнтуватись у великій масі рухових дій, що є засобами фізичного виховання, вирішувати конкретні завдання, та обрати ті з них, які для даної ситуації будуть найефективнішими.

Гімнастика - є одним із засобів фізичного виховання в профільному навчанні за спортивним напрямком, яка являє собою сукупність спеціально підібраних фізичних вправ та науково розроблених методичних положень, що спрямовані на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку та оздоровлення тих, хто займається.

До характерних особливостей гімнастики належать: різноманітність вправ - від найпростіших, елементарних, до складних, комбінованих, у тому числі штучних вправ без спортивних приладів, з приладами і на приладах; різнобічний вплив на організм; можливість відносно точного регулювання фізичного навантаження на організм. Виконання гімнастичних вправ відрізняється не тільки точністю, та красою, а й виразністю. Гімнастика є невід'ємною складовою частиною обов'язкових програм з фізичного виховання за спортивним напрямком.

Види гімнастики різної спрямованості:

1. основна гімнастика, та її різновид - гігієнічна гімнастика;
2. спортивна гімнастика;
3. акробатика;
4. художня гімнастика;
5. допоміжна гімнастика, до якої входять спортивно-допоміжна гімнастика, виробнича і лікувальна.

Основана гімнастика спрямована на зміцнення здоров'я, на загальний розвиток і загартування організму. Засоби основної гімнастики забезпечують формування і удосконалення рухових навичок, а також уміння доцільно застосовувати набуті навички в практичній діяльності. У цьому виді гімнастики застосовуються найрізноманітніші вправи: стройові, порядкові, вільні, прикладні, на спортивних приладах, опорні, прості акробатичні, художньої гімнастики і рухові ігри.

Гігієнічна гімнастика мусить стати невід'ємною частиною побуту всіх громадян; її вправи прості, доступні для людей різного віку з різною підготовленістю.

Спортивна гімнастика забезпечує фізичний розвиток у поєднанні із зростанням спортивної майстерності, виконання складних гімнастичних вправ, яка досягається внаслідок поступового їх ускладнення.

Акробатика має ті самі завдання і спрямування, що і спортивна гімнастика, але відрізняється від неї своєрідністю вправ. Специфічними вправами є перекиди, переكاتи, перевороти, мости, стойки, піраміди. Акробатичні вправи виконуються індивідуально, парами і групами, без спортивних приладів.

Художня гімнастика - особливий вид гімнастики, подібна до спортивної гімнастики та акробатики, але має своє спортивне спрямування і певну специфіку. Художньою гімнастикою займаються лише жінки. В цьому виді гімнастики застосовують як спеціальні вправи, так і для загального розвитку.

Своєрідністю художньої гімнастики є тісний зв'язок з музикою і танцями, які посилюють виразність виконання вправ, підвищують емоційний вплив і сприяють розвитку почуття ритму.

Допоміжна гімнастика має кілька різновидів: спортивно-допоміжна, виробнича, лікувальна.

Питання для самоконтролю:

1. Що ми розуміємо під фізичними засобами за спортивним напрямком?
2. Охарактеризуйте різновиди засобів фізичного виховання як цілісної системи профільного навчання.
3. Визначте класифікацію фізичних вправ.
4. Які групи вправ відносяться до засобів основної гімнастики?

Самостійна робота студента

Робота з довідковою літературою: розкрити всі ключові поняття по темі: «Гімнастика як основний засіб фізичної культури за спортивним напрямком» та підготувати відповіді на наступні питання:

1. Надати характеристику факторам, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.
 2. Як класифікуються види гімнастики в залежності від головних завдань, що вирішуються фізичним вихованням?
 3. Які види гімнастики відносяться до спортивних видів? Дайте характеристику спортивних видів гімнастики.
 4. Які умови і перспективи розвитку спортивних видів гімнастики?
- Відповіді записати у робочий зошит.

Лекція №3

Тема . Методи фізичного виховання.

Завдання курсу: Загальне поняття про методи фізичного виховання та їх структурної основи. Класифікація методів навчання. Практичні методи
Метод використання слова. Метод наочності.

Основні поняття: методи, методичні прийоми, методика, методи навчання, підвідні вправи.

У процесі фізичного виховання використовуються різноманітні методи та методичні прийоми.

Методи — це способи взаємної діяльності учня і вчителя спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань.

Методичні прийоми — це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і умовах процесу фізичного виховання.

Педагог повинен досконало володіти всіма методами фізичного виховання.

Діапазон застосування методу залежить від запасу методичних прийомів.

Обсяг методичних прийомів, які знаходяться в арсеналі вчителя, значною мірою, визначає його професіоналізм і ефективність викладання.

Методика – це спеціально упорядкована сукупність методів, методичних

прийомів, засобів та форм навчання. У процесі фізичного виховання

формується методика навчання конкретних рухових дій (наприклад,

методика навчання стрибку у довжину з розбігу); методика навчання певних видів рухових дій (наприклад, методика навчання гімнастичних вправ).

У процесі фізичного виховання використовують три групи методів:

- практичні методи;
- методи використання слова;
- методи наочності.

Особливе значення у фізичному вихованні мають практичні методи.

Словесний метод і методи наочності використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання.

Практичні методи можна умовно поділити на три групи:

1. методи навчання рухових дій;
2. методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму;
3. методи тренування (розвитку рухових якостей).

В теорії і практиці фізичного виховання розрізняють два підходи до навчання вправ: загалом, або по частинах з наступним об'єднанням частин у цілісну рухову дію. Звідси походять два методи навчання: метод навчання вправ загалом і метод навчання вправ по частинах.

Метод навчання вправ загалом застосовується на всіх етапах і передбачає їх багаторазове повторення в тому вигляді, в якому вони є. На початковому етапі навчання він може використовуватись, якщо учні мають

високий рівень підготовленості, а вправа, яка вивчається, порівняно проста. На заключному етапі застосовується завжди.

При цілісному розучуванні вправи знижують ступінь зусиль, щоб учень міг зберегти структуру руху і контроль за ним.

Метод навчання вправ по частинах полягає в тому, що складну рухову дію спочатку розділяють на частини, вивчають окремі рухи, а потім об'єднують їх.

При розучуванні вправи загалом і при використанні методу вивчення по частинах у практиці як допоміжний метод використовують підвідні вправи.

Підвідні вправи за своєю структурою повинні відповідати руховій дії загалом, або її окремим рухам.

Підвідні вправи повинні мати закінчену форму і бути доступні учням. Багатство і різноманітність підвідних вправ збагачує руховий досвід, робить заняття цікавішими, а процес навчання — ефективнішим. Проте, використання підвідних вправ — це не самоціль і тому має бути суворо індивідуалізоване. Кожному учневі, залежно від успішності засвоєння рухової дії, що вивчається, потрібні свої підвідні вправи, що сприяють прискоренню досягнення поставленого завдання у навчанні.

Основними методами використання слова у процесі фізичного виховання є: пояснення, розповідь і бесіда.

Пояснення — це послідовний виклад закономірностей і правил, які потрібно дотримувати під час виконання вправи. Пояснення повинно бути коротким, правильним і зрозумілим. При поясненні варто зосередити увагу на самому головному, а якщо зміст складний, треба по ходу пояснення користуватися демонстрацією.

Розповідь — це послідовний, логічний виклад фактів або явищ у їхньому розвитку. Розповідь повинна бути образною і емоційною. Бесіда, як форма навчання, звичайно сполучається з поясненням або розповіддю. По педагогічних задачах можна виділити три роди бесід: бесіди вступні; бесіди, спрямовані на повідомлення нових знань, і бесіди для перевірки засвоєних знань і ступеня усвідомленості своїх дій.

Метод наочності.

До цієї групи методів навчання відносяться показ рухів у природі або у виді зображень, сприйманих шляхом безпосереднього спостереження.

Практично живий показ завжди супроводжується словесним поясненням. У навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим викладачем. Показ може супроводжуватися поясненням або виконуватися після пояснення. У залежності від форми вправи, її треба показувати стоячи обличчям до займаючихся, або боком до групи, а асиметрична вправа — у дзеркальному зображенні. Деякі технічно складні вправи доцільно продемонструвати з різних сторін кілька разів.

Перший показ повинний бути виконаний на високому технічному рівні,

у повну силу і з нормальною швидкістю. Однієї з різновидів методу забезпечення наочності є показ ілюстративного матеріалу (фотографій, схем, малюнків, кінограм). Організуючи демонстрацію, потрібно задавати питання в такій формі, щоб вони звертали увагу на саме головне.

Питання для самоконтролю:

1. Назвіть методи фізичного виховання.
2. Що таке методика навчання? Назвіть методи навчання.
3. Надати характеристику практичним методам.
4. В чому сутність метода наочності?
5. Назвіть основні методи використання слова.
6. Що таке підвідні вправи та їх використання?

Лекція №4

Тема: Аеробіка з методикою викладання.

Завдання курсу: оздоровча направленість аеробіки. Структура проведення занять з аеробіки. Орієнтовний план заняття. Структура навчання. Етапи навчання рухових дій: етап ознайомлення з руховою дією, етап розучування, етап удосконалення. Використання методів навчання на різних етапах навчання рухових дій. Специфічні методи навчання. Базові рухи. Терміноло-гія. Складання комплексу з аеробіки.

Основні поняття: аеробіка, оздоровча аеробіка, спортивна аеробіка, етапи навчання руховим діям, специфічні методи навчання, базові рухи, терміноло-гія.

Вперше термін «аеробіка» застосував американський учений Кенет Купер. В перекладі з грецького - «аеро» - повітря, «біос»- життя. Аеробіка - це один з видів оздоровчої гімнастики, в якому гармонійно поєднуються гімнастичні вправи з елементами танцю. Вона доступна різноманітним віковим категоріям і особливо популярна серед дівчат вищих навчальних закладах. Це пояснюється тим, що аеробіка є ефективним засобом збереження і поліпшення здоров'я підвищення життєдіяльності й дієздатності організму, а також засобом формування правильної постави, ходи і культури руху.

Оздоровча спрямованість занять досягається підбором загальноорозвивальних гімнастичних вправ для різноманітних частин тіла, що виконуються багаторазово, поточним способом з інтенсивністю, що змінюється під ритмічну музику в різноманітному темпі.

У сучасному розумінні терміни «ритмічна гімнастика», «аеробні танці», «танцювальні вправи» замінює поняття «аеробіка».

На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють два основних її напрямки – це спортивна аеробіка та оздоровча аеробіка.

Спортивна аеробіка - це досить молодий вид спорту, у програмі якого гармонійно поєднані різні рухи під музичний супровід у запальному ритмі, акробатичні вправи і вправи на силу та гнучкість. Фундаментом спортивної аеробіки виступає оздоровча аеробіка, яка має схожість техніки базових вправ і спільні терміни.

Оздоровча аеробіка – один із засобів оздоровчої фізичної культури, метою якого є оздоровчий вплив на організм людини.

Процес навчання вправам з аеробіки можна умовно розділити на три етапи:

- 1 етап – початкового навчання рухам;
- 2 етап - поглиблене розучування;
- 3 етап - закріплення та вдосконалення вправ.

Навчання на першому етапі спрямоване на формування загального уявлення про новий рух у взаємозв'язку з музикою.

На другому етапі - оволодівають умінням правильно розуміти музику та виконувати рухи відповідно до засобів музичної виразності.

Третій етап навчання спрямований на стабілізацію та вдосконалення рухів у взаємозв'язку з музикою. Це досягається шляхом самостійного виконання вправ, використання під час проведення вправ різного музичного супроводу.

Структура занять з оздоровчої аеробіки.

Кожне заняття, незалежно від умов його проведення, повинно мати три фази. В першій фазі студенти готуються до розв'язання поставлених завдань за допомогою відносно легких вправ; у другій - вирішуються основні завдання, тобто виконуються складні вправи; в третій фазі необхідно сприяти більш швидкому протіканню процесів відновлення, аби студенти могли перейти до наступної високопродуктивної діяльності або відпочинку.

Ці фази називають частинами заняття - підготовчою, основною та заключною. На кожному окремому занятті з оздоровчої аеробіки вирішуються навчальні, виховні та оздоровчі завдання. Кінцевий результат залежить від того, в якій послідовності вирішуватимуться завдання.

Основними умовами, якими визначається найбільш доцільна послідовність вирішення педагогічних завдань, тобто його побудова, є:

- досягнення максимальних результатів з мінімальною затратою енергії та часу тих, хто займається;
- збереження високої працездатності протягом усього заняття;
- забезпечення сприятливих умов для здоров'я.

Для педагогічних завдань на занятті підбираються відповідні вправи.

Під час проведення занять аеробіки широко використовуються **специфічні методи**, що забезпечують різноманітність танцювальних рухів.

До них відносяться:

1. Метод музичної інтерпретації.
2. Метод ускладнень.
3. Метод подібності.
4. Метод блоків.

Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, перегони, підскоки й стрибки, махи ногами, випади. Застосування цих вправ у поєднанні з пересуванням, поворотами, рухам руками забезпечує різноманітну дію на організм, тих хто займається. Елементи хореографії, ритміки, танцювальні вправи, танці народні і сучасні. За допомогою цих засобів розв'язуються задачі аеробіки як навчальної дисципліни. Аеробіка - це виконання поточним способом при якому вправи, або блоки, виконуються одне за іншим без пауз і відпочинку, що дозволяє збільшити щільність занять і їх дію на серцево-судинну і дихальну систему. Багато які вправи з аеробіки залишаються по суті гімнастичними вправами і мають танцювальний характер. Танцювальний стиль виконання вправ стимулює виявлення позитивних емоцій, підвищується емоційне сприйняття навколишнього світу.

Основними базовими рухами в аеробіці прийнято вважати:

- крок;
- біг;
- скіп;
- згинання коліна;
- мах;
- випад;
- стрибок ноги нарізно-разом.

При складанні рухових композицій не слід обмежуватися тільки базовими рухами. Звичайно аеробну частину заняття «прикрашають» елементами з інших видів аеробіки: хіп-хоп, салса, латіна, ситі-джем, ситі-данс, фанк, використовуючи танцювальні елементи. Базові рухи виконуються з різноманітною технікою взаємодії з опорою, стоячи на підлозі чи використовуючи стрибкові елементи.

Основні базові рухи. Термінологія.

- Марш-інг-крокування;
- Степ- крок;
- Степ-тач – крок в бік;
- V-степ – крок вперед, назад;
- Мамбо – кроки з переступанням;
- Степ-лайн – два приставні кроки в бік;
- Опен-степ – відкритий крок;
- Рипіт – повороти з однієї ноги;
- Дабл – два повтори одного елемента;
- Сквот – напівприсід;
- Ландж – випад;
- Скіп – згинання та розгинання ноги у колінному сугаві;
- Кік – взмах;
- Слайд – пересування в бік;
- Скуп – кроки з стрибками на дві ноги;

- Степ тач ель – кут;
- Півот тён – одночасний поворот на місці на 180* чи 360*.

Основними засобами оздоровчої аеробіки є музика і вправи, які включають загально розвивальні елементи, а також елементи художньої гімнастики, акробатики, народних, побутових, класичних і сучасних танців, вправи на лаві та інші.

Загальні методичні рекомендації до проведення заняття з оздоровчої аеробіки.

1. Готуючись до проведення заняття викладач повинен, перше, визначити тривалість частин заняття, розділити цей час на засоби, що використовують-ся: вправи на ходьбу, біг на місці, вправи сидячи, лежачі тощо.

2. Підібрати відповідні вправи, визначити їх темп і ритм виконання. Треба пам'ятати, що підбір вправ залежить від завдань для вирішення яких складається комплекс, що залежить від віку й фізичної підготовки студентів, що займаються. Під час чергування вправ важливо дотримуватися таких правил:

- враховувати принцип поступового збільшення навантаження;
- чергувати вправи так, щоб у роботу включалися послідовно різні частини тіла; руки, плечовий пояс, шия, тулуб, ноги.
- зміна роботи різних частин тіла підвищує ефективність зусиль і створює умови для відпочинку працюючих м'язів.

3. Викладач повинен підібрати відповідну музику й записати її. Під час добору музичного супроводу треба пам'ятати, що він повинен відповідати характеру вправ, які виконуватимуться, їх темпу, ритму й тривалості. Ритм музики чіткий, темп виконання повільний, середній і швидкий.

Орієнтований план заняття з аеробіки.

Частини заняття	Напрямок заняття та тривалість	Основні вправи	Методичні рекомендації
Підготовча частина	Розминка 1. Розігрів м'язів для подальшої роботи (Warming up); Тривалість 5-10 хв.	Різні види руху (хода, біг, стрибки, танцювальні вправи, вправи вільної пластики),	Застосовувати низький чи середній темп рухів з невеликою амплітудою. Рухи повинні співвідноситися з ритмом, темпом, характером музики та доцільно розташовуватися у просторі та часі.

Основна частина	<p>1. Стрейчинг – вправи на гнучкість (Stretching)</p> <p>2. Аеробна частина (Aerobics) Тривалість 20-25 хв.</p> <p>3. Вправи на підлозі.(Floor work) Вправи каланетик, фітнес. Тривалість 5-10 хв.</p>	Розтягування м'язів голінок, хореографічні вправи, загально розвиваючи вправи на силу, базові елементи, спеціальні вправи на формування правильної постави, танцювальні вправи, різні форми стрибків, навчальні комбінації, вправи на зв'язок рухів з музикою, вправи для м'язів тумуба та стегна в положенні лежачи.	Виконання вправ в повільному та середньому темпі, Виконання танцювальні елементи блоків, на місці та пересуванні в різних напрямленнях у середньому темпі. Спрямувати виразність рухів на підставі рухових здібностей. Виконувати вправи від 1-3 серій по 10-16 повторів. Методи виконання вправ та їх тривалість залежить від підготовки займаючихся.
Заключна частина	«Друга заминка, остивання». Зниження навантаження (Cool down) Тривалість 2-5 хв.	Різні форми ходьби, спокійні танцювальні кроки, вправи на розслаблення, плавні рухи руками, нескладні повільні вправи на зв'язок рухів з музикою, малорухливі ігри, короткі беседи.	Поступово знижувати навантаження та підведення підсумків заняття.

Питання для самоконтролю:

1. Структурні компоненти заняття з оздоровчої аеробіки.
2. Охарактеризуйте структуру проведення занять з аеробіки, визначте орієнтований план заняття.
3. Назвіть етапи навчання рухових дій.
4. Назвіть основні базові рухи?
5. Що означає термін: степ-тач, степ, мамбо, слайд, кік, сквот, дабл?
6. Назвіть специфічні методи навчання рухам в аеробіці.

Самостійна робота студента

Робота з довідковою літературою: розкрити всі ключові поняття по темі: «Різновиди аеробіки. Специфіка проведення занять: стретчинг степ-аеробіка, фітбол-аеробіка», та підготувати відповіді на наступні питання:

1. Розкрити оздоровчий ефект на заняттях різними видами аеробіки.
2. Дати порівняльну характеристику занять різними видами аеробіки.
3. Дати визначення поняттю «стретчинг»?
4. Методика виконання вправ стретчингу.
5. Надайте характеристику вправам із використанням степ-платформ?
6. Описати структуру заняття з фітбол-аеробіки.
7. Назвати основні вимоги до виконання вправ з фітбол-аеробіки?
8. Для розвитку яких груп м'язів використовують степ-аеробіку?
9. Скласти орієнтований комплекс вправ зі степ-аеробіки

Лекція №5

Тема 5. Основи спортивного тренування.

Завдання курсу: Поняття „спортивне тренування”. Основна мета спортивного тренування . Загальні поняття про спеціальну фізичну підготовку, теоретичну, фізичну, технічну та тактичну підготовку. Фізична активність як невід’ємний елемент здорового способу життя.

Основні поняття: спортивне тренування, спеціальна фізична підготовка, теоретична, фізична, технічна та тактична підготовка, фізична активність

Спортивне тренування — спеціалізований напрям процесу фізичного виховання в окремому виді спорту.

Основна мета спортивного тренування — забезпечити високий рівень здоров'я, оволодіння спортивною технікою, виховання моральних та волевих рис характеру, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності) і на цій основі — досягнення високих показників в обраному виді спорту.

Для того, щоб фізкультурне заняття діяло на людину тільки позитивно, необхідно дотримуватись ряду **методичних правил:**

- поступове нарощування інтенсивності і тривалості навантажень.
- поступово збільшуючи навантаження, не перевантажуючи організм.
- збільшення кількості занять;
- збільшення тривалості занять;
- збільшення щільності занять.
- збільшення інтенсивності занять, темпу, в якому виконуються фізичні вправи;
- постійне розширення засобів, які використовуються на тренуванні, з тим щоб надавати вплив на різні м'язові групи, на всі суглоби і внутрішні органи;
- збільшення складності і амплітуди рухів;
- правильна побудова занять. В залежності від самопочуття, погоди, рівня підготовленості займаючих можна збільшити або зменшити розминку, основну або заключну частину заняття.

Спеціальна фізична підготовка повинна формувати спеціальні уміння та навички, що сприяють кращому забезпеченню професійної діяльності, яка потрібна представникам усіх професій, але для різних професій вона може бути різною. Для оволодіння певними навичками необхідні заняття в спеціальних групах або секціях загальної фізичної підготовки, де заняття проводяться за індивідуальним планом.

Спеціальна фізична підготовка за спортивним напрямком може здійснюватися за рахунок зв'язків з іншими предметами та курсами, яка базується на таких видах підготовки: теоретична, фізична (загальна та спеціальна), тактична, технічна.

Теоретична підготовка – це процес збагачення учнів знаннями з галузі фізичної культури та формування на цьому ґрунті свідомого ставлення до фізкультурної й спортивної діяльності, надання знань щодо інших видів підготовки.

Фізична підготовка – це процес, спрямований на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, які впливають на створення сприятливих умов для вдосконалення всіх сторін підготовки. Вона поділяється на загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Загальна підготовка передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей засобами фізичних вправ, які здійснюють загальний вплив на організм. Вона здебільшого здійснюється за рахунок обов'язкового компонента, а також під час проведення підготовчої частини уроку.

Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів та функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту.

Тактична підготовка – це процес, який скеровано на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби під час змагальної діяльності. Вона вміщує вивчення загальних положень тактики обраного виду спорту, прийомів суддівства та положення про змагання, моделювання необхідних умов під час занять та змагань.

Технічна підготовка – це процес оволодіння учнем системою рухів, яка відповідає особливостям цієї спортивної дисципліни.

Фізична активність – невід'ємний елемент здорового способу життя, біологічна потреба організму людини, котра відіграє важливу роль у її життєдіяльності та знаходиться у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, що сприяє адаптації до навколишнього середовища.

Питання для самоконтролю:

1. Дайте визначення поняттю спеціальна фізична підготовка .
2. Що ми розуміємо під загальною фізичною підготовкою?
3. Як ви розумієте що таке тактична підготовка?
4. Що спонукає школярів займатися фізичною культурою і спортом?
5. Яка основна мета спортивного тренування?

Лекція №6

Тема 6. Проектування профільних курсів

Завдання курсу: Сутність і значення профільних курсів. Вимоги до складання планів профільних курсів. Основні функції профільного навчання. Етапи планування профільних курсів та їх особливість.

Основні поняття: профільне навчання, профільні курси, навчальна програма курсу, Концепція профільного навчання, основні функції та етапи профільно-го навчання.

Профільне навчання має нормативний статус, що зазначено в Концепції профільного навчання в старшій школі. Профільне навчання спрямоване на набуття старшокласниками навичок самостійної науково-практичної діяльності, розвиток інтелектуальних, психічних, творчих, моральних, фізичних, соціальних якостей, прагнення до саморозвитку та самоосвіти.

Основні функції профільного навчання: поглиблення і розширення змісту профільних предметів та початкової професійної спеціалізації навчання.

Профільні курси - це навчальні курси, які входять до складу профілю навчання і базуються на навчальній програмі курсу, де спочатку складається план, а потім його сутність наповнюють по визначеному вузькому напрямку.

Особливість профільних курсів полягає в тому, що вони не визначають обов'язкового обсягу знань навчального матеріалу, оскільки зміст програми визначається вчителем фізичного виховання. Профільні курси створюються за рахунок варіативного компонента змісту освіти. Для складання програми профільних курсів необхідні проектувальні вміння, які є важливим структурним елементом підготовки до профільного навчання.

Можна виділити такі групи профільних курсів:

1. Курси, які поглиблюють і розширюють знання і вміння учнів з профільних предметів.
2. Міжпредметні курси.
3. Курси, зміст яких виходить за межі навчальної програми.

Вивчення профільного курсу може бути відповідним до ситуації, а саме: більше часу вийшло на тему, яка зацікавила клас, або якщо при її вивченні виникли труднощі.

Особливість програми профільного курсу визначається тим, що робочу версію програми можна побудувати на основі діяльнісного підходу, тобто розподіляти теми занять таким чином, щоб старшокласники відповідали на питання „Чого вони можуть навчитися?“, а не „Чого вони дізналися на заняттях?“. Профільні курси можуть бути короткочасними й проходити по черзі; оптимальним терміном їх викладання може бути чверть або півроку. Зміст курсів може виходити за межі базових і профільних загальноосвітніх предметів. Важливою умовою профільних курсів має бути вільний вибір їх учнями.

Теоретичні знання, отримані на заняттях з спортивно-педагогічних дисциплін дають змогу практичним проектувальним вмінням спрямовані на:

- визначення мети та завдань профільного курсу з обраного виду спорту;
- вибір адекватного змісту на підставі комплексу фізичних вправ, що спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовки та розвитку фізичних якостей;
- оволодіння новими руховими вміннями та навичками на рівні технічної підготовки;

- підвищення інтересу до засвоєння профільних курсів саме за тим видом спорту, який до вподоби школярам та стимулює на подальше обрання професії вчителя фізичної культури.

Реалізація профільного навчання, як інтегрована система (або курс), складається з трьох взаємопов'язаних етапів:

- обов'язкових базових знань, кількість яких обмежена;
- знайомство та вивчення профільних дисциплін (профільів);
- навчальної практики.

Завдання фізичного виховання в профільних класах за спортивним напрямком спрямовані на поєднання загальновиховних завдань із завданнями спортивної спеціалізації школярів.

Питання для самоконтролю:

1. Як плануються профільні курси вчителем фізичного виховання?
2. Як здійснюється планування навчальної роботи з фізичного виховання за спортивним напрямком у старшій школі?
3. Назвіть форми й етапи планування курсів за вибором.

Лекція №7

Тема. Комплекси загально розвиваючих вправ на уроках фізичної культури.

Завдання курсу: ознайомлення з основною формою навчального процесу. Структура і зміст уроку фізичного виховання.

Основні поняття: предметний урок, комплексний урок, структура та зміст уроку.

Уроки фізичного виховання мають багато характеристик. Кожна з них може бути покладена в основу їх класифікації.

Усі уроки за характером змісту можна розділити на дві великі групи: предметні та комплексні.

Предметний урок передбачає навчальний матеріал з одного розділу програми (легкоатлетичні, гімнастичні вправи). Такий урок проводиться переважно у старших класах. Методика та проведення наближається до методики тренувальних занять із відповідного виду спорту.

Комплексний урок - це цілісне, логічно завершене заняття, яке в системі зв'язане з попередніми і наступними уроками, на кожному з яких вирішуються конкретні завдання в чотирьох напрямках: засвоєння знань, оволодіння руховими діями; виховання вмінь самостійно займатись, удосконалення фізичних якостей. Комплексні уроки передбачають включення матеріалу з різних розділів програми.

Під структурою уроку звичайно розуміють наявність у ньому кількох, характерних за змістом, взаємопов'язаних складових частин, розташованих у певній послідовності.

Структурою та змістом уроку фізичного виховання - є загально-розвиваючі вправи, які виконуються у вигляді окремих вправ, серії вправ і спеціально упорядкованих комплексів.

При складанні комплексів визначається обсяг, зміст вправ, що будуть включені до них. Для комплексів підготовчої частини необхідно підібрати 8—15 вправ. Вправи підбираються з урахуванням:

- завдань основної частини уроку;
- всебічного впливу на всі групи м'язів, органи і системи організму;
- формування правильної постави і уміння оцінювати рухи в просторі, за часом і м'язовими зусиллями;
- доступності і відповідності змісту навчальної програми.

Вправи рекомендується включати в комплексв такій послідовності:

1. Першою в комплексі повинна бути вправа на відчуття правильної постави (цією вправою повинен починатися і закінчуватися комплекс). Це важ-

ливо тому, що створюється настанова на збереження правильної постави при виконанні наступних вправ.

2. Другими і третіми повинні бути прості вправи, але в виконанні яких зайняті великі групи м'язів всього тіла (ходьба на місці із високим підніманням ніг, присідання з нахилом уперед і рухами руками, випадки із нахилами та ін.). Ці вправи загальноговпливу активізують діяльність всіх органів і систем організму, що дуже важливо для підготовки організму до наступної роботи.

3. Наступними в комплексі повинні бути вправи з переважною роботою різних груп м'язів (рук і плечового поясу, тулуба і ніг). Ці вправи описані нижче.

При цьому в роботу повинні включатися послідовно різні частини тіла. Перша серія вправ виконується в такому порядку — вправи для рук і плечового поясу, спини і черевного преса, ніг. Друга і третя серії в такому ж порядку, але з підвищеною трудністю і інтенсивністю, із завданнями оцінювати амплітуду, швидкість і ступінь м'язових зусиль. Така послідовність вправ забезпечує поступове збільшення навантаження і зміну роботи різноманітних груп м'язів, що підвищує ефективність м'язових зусиль і створює умови для активного відпочинку працюючих м'язів.

4. Далі в комплекс включаються 2—3 вправи для всіх частин тіла з різною інтенсивністю.

5. В кінці комплексу повинні бути вправи помірної інтенсивності спрямовані на навчання диханню. Закінчуватися повинен комплекс вправою на відчуття правильної постави. Кожну вправу в комплексі слід повторювати від

4 до 8 раз, вправи для розвитку сили повинні передувати вправам на гнучкість і повторюватися до відчуття втоми тих груп м'язів, що виконують роботу, а вправи на гнучкість — до появи легких болючих відчуттів.

Питання для самоконтролю:

1. На які групи поділяється урок з фізичного виховання?
2. Надайте характеристику предметному та комплексному уроку.
3. Яка структура уроку фізичного виховання?
4. Характеристика змісту уроку фізичного виховання.
5. Наведіть приклад вправ, які рекомендується включати в комплекс.

Лекція №8

Тема. Урок фізичного виховання за гімнастичним напрямком. Засоби уроків гімнастики та їх призначення.

Завдання курсу: Загальні питання історії та розвитку гімнастики. Характерні риси та засоби уроку фізичного виховання за гімнастичним напрямком.

Основні поняття: гімнастика, фізичні вправи, гімнастичний напрямок, засоби гімнастичного напрямку, модуль.

Гімнастика як вид спорту і ціла система фізичного виховання зародилася в Древній Греції. Про позитивний вплив регулярних занять гімнастикою на гармонійний розвиток особистості писали і говорили Гомер, Арістотель і Платон. Окрім звичних для нас розвиваючих і спеціальних вправ гімнастика древніх греків включала в себе плавання, біг, боротьбу, бокс, їзду (верхову і на колісницях) і т.п. По одній з версій, саме слово “гімнастика” походить від грецького «gymnos» (оголений): як відомо, древньогрецькі атлети виступали на змаганнях без одягу.

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, які застосовуються в різних видах спорту.

Фізичні вправи – це основні засоби, усвідомлені рухові дії, спеціально розроблені для розв'язання завдань фізичного виховання.

Гімнастика – один із засобів фізичного виховання – являє собою сукупність спеціально відібраних фізичних вправ для впливу на організм людини, щоб зміцнювати її здоров'я і моральні якості, а також усувати фізичні вади.

Гімнастика є невід'ємною складовою частиною обов'язкових програм з фізичного виховання дітей дошкільного віку, учнів загальноосвітніх шкіл, студентів спеціальних середніх та вищих навчальних закладів.

Відповідно до завдань, вікових, статевих ознак та стану здоров'я використо-вуються різні види гімнастики: спортивного спрямування (спортивна та художня гімнастика, акробатика, спортивна аеробіка) та

оздоровчі види гімнастики - оздоровчий фітнес, шейпінг, аеробіка та її різновиди.

Спеціалізовані заняття гімнастикою мають великий позитивний вплив на організм школярів завдяки вправам, що впливають на різні м'язові групи та частини тіла.

Програма викладання дисциплін гімнастичного напрямку передбачає формування знань, вмінь і навичок, які будуть необхідні для самостійної роботи в різних ланках системи фізичного виховання.

Метою навчальної діяльності з гімнастичного напрямку є ознайомлення з закономірностями навчально-виховної роботи вчителя фізичної культури та професійної діяльності викладача (тренера) дисциплін гімнастичного циклу – спортивної гімнастики, фітнесу, атлетичної гімнастики, оздоровчої гімнастики.

Структура комплексної профільної програми з гімнастики складається з чотирьох модульно-тематичних блоків. Модулі „Спортивна гімнастика ” та „Оздоровчі види гімнастики ” є обов'язковими до вивчення і хлопцями і дівчатами. Модулі „Атлетична гімнастика ” і „Фітнес ” вивчаються відповідно тільки хлопцями і тільки дівчатами (паралельно). Розподіл навчальних годин за модулями і темами є орієнтовним і, залежно від умов і матеріально-технічного забезпечення шкіл, учитель може вносити корективи до розподілу часу.

Засоби уроків гімнастики та їх призначення.

На заняттях фізичного виховання за гімнастичним напрямком використовуються такі засоби:

Стройові вправи – побудова шеренги, колони, кола; виконання стройових команд і прийомів, перебудова строю й елементи фігурного крокування.

Включення в уроки гімнастики стройових вправ сприяє навчанню, організованості й узгодженості колективних дій, формуванню постави.

Загальнорозвиваючі вправи сприяють загальному фізичному розвитку і мають велике загальноосвітнє значення . Вони незамінні при навчанні правильному диханню і формуванню правильної постави. Можуть бути використані як профілактичні, так і коригуючі вправи.

Загальнорозвиваючі вправи без предметів - включають в себе основні положення і рухи рук, ніг, тулуба, голови. До них відносяться: основна стійка, стійка ноги нарізно; основні положення прямих рук, положення зігнутих рук; положення ніг; нахили тулуба вперед, назад в сторону, повороти тулуба і голови направо і наліво; нахили голови вперед, назад, вліво, вправо; стрибки на обох і на одній нозі.

Загальнорозвиваючі вправи з предметами - з великими і малими м'ячами, гімнастичною палицею, обручем, скакалкою, лавою. Вправи з предметами сприяють розвитку координації рухів, навчають правильно й економно розподіляти м'язову силу, розвивають рухливість в суглобах.

Танцювальні вправи сприяють розвитку естетичних почуттів, ритму, плавності рухів. Переважно використовуються елементи народних танців та вправи ритмічної гімнастики.

Акробатичні вправи: сприяють розвитку сили, швидкості, сміливості, рішучості, привчають орієнтуватись в просторі, покращують функції вестибулярного апарату. Вони є хорошим засобом для оволодіння більш складними вправами, а також допомагають швидше оволодіти навиками в багатьох видах спорту.

Виси і упори. Для виконання висів і упорів можна використовувати наступні прилади: гімнастичну колоду, перекладину, бруси паралельні і різновисокі, гімнастичну стінку, кільця, канати.

Лазіння і перелізання. Ці вправи мають прикладне значення є хорошим засобом для розвитку сили, витривалості, координації рухів, формування постави. Вони є першими елементами для забезпечення необхідної підготовки до виконання вправ на гімнастичних приладах.

Біг і стрибки. Вони є природними рухами, мають не тільки прикладне значення, але є важливим засобом для оволодіння опорними стрибками і зіскоками.

На 1 курсі вищих навчальних закладів вивчають теорію гімнастики; на 2 — техніку виконання гімнастичних вправ, методику розвитку рухових здібностей, теорію навчання руховим діям; на 3 — методику викладання гімнастики в школі; на 4 — теорію і методику тренування.

Питання для самоконтролю:

1. Розкрийте загальні питання історії та розвитку гімнастики.
2. Розкажіть про структуру уроку фізичного виховання за гімнастичним напрямком.
3. Що таке гімнастичний профіль? Розкрийте його специфіку.
4. Надати характеристику засобам гімнастичного напрямку.

Самостійна робота студента

Робота з довідковою літературою: розкрити всі ключові поняття по темі: «Гімнастична термінологія та її значення», та підготувати відповіді на наступні питання:

1. Для чого використовуються терміни?
2. Що розуміється під терміном?
3. Які вимоги пред'являються до термінології?
4. Перелічте способи утворення термінів.

Лекція №9

Тема. Профорієнтація в профільному навчанні. Сутність і структура професійної орієнтації.

Завдання курсу: формування загальних уявлень про профорієнтацію на профільному рівні, розкриття сутності і структури профорієнтації та мотиви професійного вибору. Показники ефективності профільного навчання. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання.

Основні поняття: професійна діяльність, профільне навчання, профорієнтаційна робота, професійна орієнтація, показники ефективності навчання, критерії профорієнтаційної роботи, професійна діяльність.

Щоб з'ясувати суть і структуру професійної орієнтації розглянемо спочатку історію виникнення необхідності профорієнтаційної роботи з населенням на Україні. Виникла профорієнтація з потреб розвитку людського суспільства, як суспільний процес, що включає не тільки профдіагностику і профотбір, але також профосвіту, профконсультацію, соціально-професійну адаптацію і професійне виховання. В Україні діяльність профорієнтації почала розгортатися в перші роки ХХ ст. Були зроблені ряд обстежень, що стосуються вибору професії. В процесі цієї роботи було вирішено з'ясувати, які професії привертають найбільшу увагу, в чому причини, спонукачі молодих людей до вибору той, чи іншої професійної діяльності. З цією метою організували в школах референдум учнів. У 60-70-х роках панувало визначення профорієнтаційної орієнтації як системи державних заходів, спрямованих на формування в учнівської молоді психологічної готовності до вибору професії на основі потреб суспільства і з урахуванням інтересів і схильностей особистості учня.

Поняття «**профорієнтація**» – це орієнтація школярів на ті або інші професії. Профорієнтацію розглядають як надання допомоги молодим людям у виборі професії.

Профорієнтація – це система державних заходів, спрямованих на формування в учнівської молоді психологічної готовності до вибору професії на основі потреб суспільства із урахуванням інтересів і схильностей особистості учнів. Засобом реалізації підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання є **профорієнтаційна робота**.

Профорієнтація розглядається через призму педагогічної практики, яка протікає під переважаючим впливом вчителів шкіл, викладачів, тренерів з обраного виду спорту, що створює педагогічний образ профорієнтації.

Процес підготовки вчителів до професійної діяльності має три складових: навчання, виховання і розвиток. Вони утворюють структуру освіти і відображають його функції – засвоєння знань, умінь, навичок, формування особистості й різнобічне її удосконалення.

Профільне навчання є необхідною складовою сучасної освіти, як вид диференційованого навчання, який передбачає врахування освітніх потреб,

нахилів і здібностей учнів і створення умов для навчання старшокласників і відповідно до їхнього професійного самовизначення.

Головною метою профільного навчання - є підготовка старшокласників до професійної діяльності .

Показниками ефективності профільного навчання в школі є:

- глибокі і міцні знання в учнів із профільних предметів;
- сформованість в учнів навичок самостійної пізнавальної діяльності;
- прагнення учнів до науково-дослідницької діяльності;
- розвиток критичного мислення, уміння обґрунтовувати й захищати свою думку;
- конкурентоспроможність випускників при вступі до ВНЗ.

Ефективність профорієнтаційної роботи в школі можна визначити за такими критеріями:

- володіння учнями достатнім обсягом інформації про професію та шляхи її отримання;
- ціннісне ставлення учнів до праці;
- сформованість потреби учнів вивчити свої професійні наміри й індивідуальні особливості;
- наявність в учнів реального професійного плану;
- відповідність профілю навчання майбутній професії.

Система сучасної освіти націлена на підготовку педагога профільної школи, який має бути ерудованою, культурно творчою, методично грамотною, фізично підготовленою особистістю до співпраці з учнями в процесі навчання.

Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання – це процес формування особистості, який відбувається у відповідності до процесу професійно-педагогічної діяльності. Важливим фактором становлення особистості вчителя фізичного виховання є усвідомлення особистістю власних наробок, досягнень, перспектив свого духовного і професійного зростання у відповідності до процесу фізичного виховання.

Професійна діяльність – це вид діяльності, яка постійно виконується, і визначається в психолого-педагогічному впливі з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, потреб, інтересів, спрямованих на процес навчання і розвитку особистості.

Питання для самоконтролю:

1. Чому необхідно розвивати інтерес до педагогічної професії в галузі фізичного виховання?
2. У чому полягає діагностика особистісних якостей і мотивів професійного вибору?
3. Розкрийте принципи підготовки учнів старшої школи до свідомого вибору педагогічної професії.

4. В чому сутність професійної орієнтації?
5. Визначити ефективність профорієнтаційної роботи .
6. Назвіть критерії профорієнтаційної роботи.
7. Надайте характеристику показниками ефективності профільного навчання.

Лекція №10

Тема. Сучасні системи оздоровчого фізичного тренування.

Завдання курсу: поняття оздоровчого фізичного тренування. Спрямованість і зміст оздоровчого фізичного тренування. Сучасні фізкультуро – оздоровчі технології. Класифікація, структура та зміст фітнес-програм.

Стретчинг – як важливий компонент сучасних фітнес- програм. Правила й техніка виконання вправ. Орієнтований комплекс вправ зі стретчингу.

Основні поняття: спортивне та оздоровче тренування, методи тренування, сучасні фітнес – технології, фітнес- програма, стретчинг.

Оздоровче тренування чітко відрізняється від спортивного. Якщо **спортивне тренування** передбачає використання фізичних навантажень в цілях досягнення максимальних результатів в вибраному виді спорту, то **оздоровче** – в цілях збільшення або підтримки рівня дієздатності і здоров'я. Постійне збільшення часу для оздоровчого тренування, - ось головна тенденція, яка повинна визначити руховий режим людини до глибокої старості. Щоб добитись вираженого оздоровчого ефекту, фізичні вправи повинні супроводжуватись значними витратами енергії і давати довге рівномірне навантаження системи дихання і кровообігу, забезпечуючи подачу кисню тканинам, повинна бути виражена аеробна спрямованість.

Принцип оздоровчої спрямованості полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань, зміцненню здоров'я. Оздоровча спрямованість занять полягає в різноманітності фізичних навантажень. Для цього достатньо 7-12 вправ, але щоб вони відрізнялися одна від одної.

Ефективними методами різностороннього тренування, яке включає в роботу велику кількість м'язів, є біг, ходьба на лижах, плавання, ритмічна гімнастика і інші. В оздоровчому тренуванні повинні виконуватись вправи на витривалість (біг в низькому темпі і середньому темпі), силові вправи для великих м'язових груп (присідання, піднімання ніг у висі на перекладині або гімнастичній стінці, перехід з положення лежачи в положення сидячи, вправи для суглобів хребта, рук і ніг, а також в зміні положення тіла (нахили тулуба вперед, назад, в сторони).

Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні надають знання з різних фітнес-технологій, заснованих на видах рухової

активності аеробної спрямованості, оздоровчих видах гімнастики, на видах рухової активності силової спрямованості та комп'ютерних фітнес-технологій, які нині інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, котра розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес- програми, котрі становлять основний зміст діяльності.

Класифікація фітнес- програм.

Фітнес- програми як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних занять, можуть мати як оздоровчу спрямованість, так і переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здатностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні.

Класифікація фітнес- програм ґрунтується:

- На одному виді рухової діяльності (аеробіка, оздоровчий біг, плавання)
- На поєднанні кількох видів рухової активності (аеробіка та бодібілдинг, аеробіка та стретчинг).
- На поєднанні одного або кількох видів рухової активності та різних факторів здорового способу життя (аеробіка та загартовування, бодібілдинг і масаж).

Структура і зміст фітнес- програм.

Різноманітність фітнес- програм не означає довільності їх побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання. Якою б оригінальною не була фітнес- програма, в її структурі виділяють наступні частини (компоненти):

- Розминка;
- Аеробна частина;
- Кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- Силова частина;
- Компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- Заключна (відновлювальна) частина.

Наведена узагальнена структура фітнес- програми може зазнати змін залежно від спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто займається, та інших факторів.

Важливим компонентом сучасних фітнес- програм є **стретчинг** – система положень певних частин тіла, що спеціально фіксуються з метою покращання еластичності м'язів та розвитку рухливості у суглобах.

Методика виконання вправ стретчингу.

Для правильного виконання вправ стретчингу потрібно дотримуватися таких вимог:

1. За положення суглобів у крайньому розігнутому, зігнутому, приведеному положенні не покачуватися. Розтягувати зв'язки та м'язи тільки за рахунок статичного тиску, знаходячись у нерухомому стані.

2. Перш ніж включати вправу до занять необхідно знати, який конкретно м'яз розтягується.

3. Під час виконання вправ тим, хто займається, необхідно пояснити, що вони не повинні копіювати рухи тих, хто більш гнучкий. Усі рухи мають знаходитися в межах індивідуального діапазону рухливості суглобів. Спочатку застосовують „легкий стретчинг”. Він від-різняється тим, що вправи виконуються в повністю розслаблених стійках, які викликають приємні відчуття. Час, протягом якого утримується кожне положення, 10-30 секунд.

Комплекс вправ зі стретчингу.

1. Покладіть ногу на табурет або спинку стільця. Не округляючи спину, нахиліться вперед, як зможете далі. Зафіксуйте позу. Повторіть вправу для іншої ноги. Почніть з низькою підставки, поступово збільшуючи висоту. Це гарна вправа для підколінних сухожилів і поясиці.

2. Тримаючи тулуб прямо і вертикально, зробіть крок далеко вперед. Іншу ногу намагайтеся тримати прямою. Не змінюючи положення торсу, присядьте так, щоб коліно, пряма нога залишилася позаду, торкнулася підлоги або хоча б наблизилася до неї. Зафіксуйте позу. Зробіть цю ж вправу для іншої ноги. Це гарна вправа для ніг і тазової області.

3. Лежачи на спині, зігніть праве коліно, підтягніть його руками до грудей і скрутіть в ліво. Затримайте позу. Повторіть ту ж вправу для іншої ноги. Ця вправа розробляють двоголовий стегна і хребет.

4. Встаньте біля стільця і візьміть за спинку правою рукою. Піднімайте ліву ступню, згинаючи ногу в коліні. Потім візьміть лівою рукою ліву гомілку і потягніть її вертикально вгору. Повторіть розтяжку, стоячи на іншій нозі. Ця вправа для розтяжки квадрицепсов.

5. Зіпріться передпліччям в косяки дверного отвору. Долоні звернені вперед, руки паралельні підлозі. Руки зігніть в ліктях під тупим кутом. Повільно і обережно нахиліться вперед (у проріз). Будьте дуже уважним, інакше можете отримати травму.

6. Сядьте на стілець. Поверніться назад і візьміться за спинку стільця двома руками. При цьому не відривайте ноги від підлоги, а сідниці від сидіння. Розверніться максимально сильно і зафіксуйте позу. Потім поверніться в інший бік. Це гарне вправа для хребта, м'язів спини, шиї та плечей. Виконання цих вправ займе у вас не більше двадцяти хвилин.

Сьогодні на ринку фітнес-індустрії існує понад 100 різних фітнес-програм, заснованих на видах оздоровчої гімнастики, які містять широкий діапазон тренувальних засобів, які дозволяють якісно вирішувати різні

завдання. Оздоровчий ефект визначається як видом рухової активності, так і раціональною побудовою заняття.

Питання для самоконтролю:

1. Дайте визначення поняття оздоровче фізичне тренування.
2. Назвіть оздоровчі ефекти занять фізичними вправами.
3. У чому полягають особливості методики занять зі стретчингу?
4. В чому сутність принципу оздоровчої спрямованості занять зі стретчингу?
5. Описати структуру (основні компоненти) фітнес- програм.
6. Дати порівняльну характеристику занять різними видами оздоровчого напрямку.
7. Визначити поняття фітнес- технології.

Самостійна робота студента.

Робота з довідковою літературою: розкрити всі ключові поняття по темі: «Шейпінг. Значення занять шейпінгу для зміцнення здоров'я й удосконалення будови тіла. Техніка виконання вправ. Підбір вправ і навчання їх на уроках з фізичного виховання», та підготувати відповіді на наступні питання:

1. Надати визначення терміну «шейпінг».
2. Які принципи лежать в основі шейпінг – тренувань.
3. З яких етапів складається програма шейпінгу?
4. Назвіть основні засоби шейпінгу.
4. Яких правил треба дотримуватись підбираючи рухи для занять шейпінгу?
6. Яка загальна тривалість стандартного заняття шейпінгом?
7. У чому полягають особливості методики занять шейпінгом?

Лекція №11

Тема. Матеріально-технічне забезпечення фізичного виховання

Завдання курсу: Спортивний інвентар і обладнання. Вимоги до спортивного інвентарю й обладнання. Нестандартне обладнання. Пришкільні спортивні площадки та спотривни зали. Тренажери в системі фізичної й спортивної підготовки. Комп'ютеризація системи освіти. Забезпечення безпеки на спортивних спорудах (правила поведінки й дії в таких ситуаціях).

Основні поняття: матеріально-технічна база, спортивний інвентар і обладнання, нестандартне обладнання, спортивні зали, комп'ютеризація системи освіти.

Важливою умовою ефективного функціонування системи фізичного виховання є наявність сучасної матеріально-технічної бази. Фізичне виховання забезпечується необхідним спортивним спорудженням, устаткуванням, інвентарем за нормативами, що гарантують ефективність навчально-виховного процесу. Експлуатація утримання і санітарно-

гігієнічний стан навчальних спортивних споруд (поточний і капітальний ремонт, опалення, освітлення, вентиляція, робота душових) забезпечуються адміністративно-господарським відділом.

Розвиток фізичної культури і спорту неможливий без будівництва матеріальної бази у вигляді фізкультурно-спортивних споруд, які повинні бути спеціально обладнанні, і підлягати правильній експлуатації.

На території нашої країни діє державна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», яка передбачає розвиток сіті спортивних споруд. В кожній школі обов'язково повинен бути спортивний майданчик, обладнаний всіма необхідними елементами, футбольне поле, спортивна зала.

Для найширшого охоплення населення заняттями фізичною культурою і спортом служать криті спортивні споруди і комплексні спортивні майданчики, які належить до навчальних закладів, підприємств і установ. Матеріальна база - це не мета, а засіб досягнення спортивних результатів. Спортивні зали забезпечують оптимальні умови для організації навчально-виховного процесу, спортивно-масової роботи, організація індивідуального та диференційованого навчання та тренування; забезпечення поглибленого та профільного навчання; організація роботи спортивних гуртків та секцій. Санітарні правила і норми обладнання спортивного залу та організації навчально-тренувального процесу мають відповідати вимогам.

Спортивним залом вважається приміщення із створеним навчально-методичним середовищем, оснащене спортивним обладнанням та інвентарем, загальною площею не менше 162 м² (розміром 9x18 м). Зали належить розмішувати не вище другого поверху.

Типи фізкультурно-спортивних залів:

- гімнастичний;
- ігровий;
- комбінований для фізкультурно-оздоровчих занять відповідно до умов і потреб навчального закладу.

Матеріально-технічне забезпечення спортивного залу.

1. Комплектація спортивних залів здійснюється відповідно до вимог навчальної програми і типового переліку спортивного обладнання в загальноосвітньому навчальному закладі.
2. Навчально-методичне приміщення обладнується методичною літературою, документацією з фізичної культури, стендами, плакатами з методики навчання та розвитку рухових якостей.
3. Спортивні зали мають бути забезпечені аптечкою з набором медикаментів для надання медичної допомоги.

У сучасній школі бажано створити тренажерні зали для силової підготовки та занять груп атлетичної гімнастики. Тренажерне устаткування дозволяє ефективно розвивати різноманітні рухові якості і здібності, сполучати удосконалювання технічних умінь, навичок і фізичних якостей у процесі спортивного тренування, створювати необхідні умови для точного

контролю і керування найважливішими параметрами тренувального навантаження.

Тренажери, що застосовуються в даний час з спортивній практиці мають дуже широке використання.

Крім стандартного обладнання, сьогодні в школі одержало широке поширення **нестандартне обладнання**: багатопропускні прилади, саморобний інвентар (гранати, м'ячі, палиці), тренажерні пристрої, технічні засоби навчання, прилади термінової інформації.

Якщо дозволяє територія при школі, можна створити «стежку здоров'я» довжиною 1,5-2 км (у формі петлі). На дистанції розміщують контрольні пункти з пристроями для розвитку фізичних якостей. Це перекладини, паралельні бруси, стінки, противаги. На старті встановлюють схему «стежки» з рекомендаціями і порадами для самостійних занять.

Поліпшення якості проведення навчальних занять з фізичного виховання і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів забезпечується шляхом:

- раціонального використання, вдосконалення і розвитку наявної матеріально-технічної бази;
- дотримання нормативів фінансування і експлуатації матеріально-технічної бази;
- підвищення відповідальності за стан і готовність до експлуатації матеріально-технічної бази;
- створення за місцем проживання фізкультурно-оздоровчої зони зі спортивними майданчиками;
- створення на спортивних спорудах умов для оздоровчих тренувань і занять лікувальною фізкультурою;
- створення належних гігієнічних умов під час і після занять фізичною культурою та спортом.

В Україні відбувається становлення нової системи освіти, зорієнтованої на входження до єдиного світового освітнього та інформаційного просторів. У нашій країні взято курс на комп'ютеризацію системи освіти, про що свідчить низка державних документів і програм. Цей процес значною мірою торкнувся фізичної культури та спорту.

Комп'ютерні програми поділяють за такими напрямками залежно від їх застосування: навчальний процес; оздоровча фізична культура; спортивні змагання; спортивні тренування. Крім того, виділяють такі види комп'ютерних розробок: консультативні програми; оздоровчі програми; інформаційні системи, нормативно-довідкові й методичні комплекси. Використання комп'ютерної техніки є всесвітня мережа Інтернет. Інтернет сьогодні – найбільш могутнє у світі інформаційно-технологічне середовище, наявність якого викликає величезний інтерес не лише у молоді.

Завдяки Інтернету щодо підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до профільного навчання створюються зовсім нові можливості: проведення телеконференцій; обмін інформацією; організація

консультативної допомоги, організація мережі дистанційного навчання; формування вміння знаходити інформацію з різноманітних джерел.

Ще одним напрямком використання комп'ютерної техніки в підготовці фахівця є сучасна мультимедіа-продукція. Це новий вид представлення навчального й наукового матеріалу, який розширює можливості навчання та обміну інформацією. Комп'ютеризація висуває нові вимоги до професійних якостей і рівня підготовки спеціалістів. Оволодіння сучасними інформаційними технологіями стає одним з основних компонентів професійної підготовки фахівця в галузі фізичної культури й спорту.

Однією зі складових успішних занять є заходи, спрямовані на усунення можливих причин травматизму. Безпека занять фізичним вихованням та спортом забезпечується:

- своєчасним медичним оглядом;
- ознайомленням із правилами профілактики порушень здоров'я в процесі фізичного тренування;
- дотримання правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;
- оволодінням навичками страховки і самостраховки;
- своєчасною перевіркою устаткування, інвентарю і техніки, що використовується, дотриманням санітарно-гігієнічних умов;
- проведення інструктажів з техніки безпеки, безпеки життєдіяльності та протипожежної безпеки.

Питання для самоконтролю:

1. Назвіть спортивний інвентар і обладнання.
2. Характеристика пришкільних спортивних майданчиків.
3. Значення тренажерів у системі фізичної й спортивної підготовки.
4. Надайте характеристику нестандартним обладнанням.
5. Назвіть основні причини травматизму.
6. Назвіть шляхи забезпечення фізкультурно-оздоровчих заходів.
7. Правила експлуатації залів і спортивних площадок.
8. Правила безпеки на заняттях фізичного виховання?
9. Пригадайте розміри спортивного залу та її класифікацію.
10. Що таке сучасні інформаційні технології?

Рекомендована література

Основна:

1. Арефьев И. П. Подготовка учителя к профильному обучению старшеклассников / И. П. Арефьев // Педагогика. – 2003. – № 5. – С. 49 – 55.
2. Артемова Л. К. Профильное обучение: опыт, проблемы, пути решения / Л. К. Артемова // Школьные технологии. – 2003. – № 4. – С. 22 – 31.
3. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
4. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Бабич В'ячеслав Іванович. – Луганськ, 2006. – 321 с.
5. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – 232 с.
6. Бібік Н. Профільна школа як стратегія рівного доступу до якісної освіти / Н. Бібік // Директор шк. – 2004. – № 37. – С. 2 – 3.
7. Бібік Н. Науково-методичний супровід у профільній школі / Н. Бібік, М. Бурда // Освіта України. – 2004. – № 62. – С. 4 – 10.
8. Булатова М. М. Фитнесс и двигательная активность: проблемы и пути их решения / М. М. Булатова // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 3 – 7.
9. Віднійчук М. Технології творчості в профільному навчанні / М. Віднійчук // Дайджест пед. ідей та технологій. – 2003. – № 4. – С. 30 – 33.
10. Волков В. Л. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. Л. Волков. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
11. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В. Ю. Волков // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 4. – С. 60 – 63; № 5. – С. 56 – 61.
12. Десятниченко Н. Система підготовки вчителя для роботи в профільних класах / Н. Десятниченко // Директор шк. – 2004. – № 5. – С. 24 – 26.
13. Дубовицкая Т. Как определить профиль обучения школьников / Т. Дубовицкая // Нар. образование. – 2000. – № 6. – С. 158 – 159.
14. Железняк Ю. Д. Инновационные перспективы подготовки педагогов по физической культуре в системе высшего профессионального образования / Ю. Д. Железняк // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 4. – С. 9 – 13.

15. Зайцева Е. Технология формирования профильных классов / Е. Зайцева // Завуч для администрации шк. – 2004. – № 8. – С. 59 – 66.
16. Зубалій М. Зміст навчальної діяльності старшокласників зі спортивного профілю / М. Зубалій // Здоров'я та фіз. культура. – 2008. – № 3. – С. 1 – 5.
17. Іванова Л. Особливості профільного навчання з фізичної культури / Л. Іванова // Фіз. виховання в шк. – 2004. – № 1. – С. 5 – 6.
18. Лавриненко Н. Західноєвропейський педагогічний досвід підготовки школярів до виконання професійних ролей / Н. Лавриненко // Рід. шк. – 2004. – № 10. – С. 64 – 66.
19. Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – М. : 4-й филиал Воениздата, 2001. – 319 с.
20. Никитушкин В. Г. Формирование программно-нормативного обеспечения спортивных школ по олимпийским видам спорта / В. Г. Никитушкин // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 10. – С. 35 – 37.
21. Програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивний профіль. 10 – 11 кл. // Фіз. виховання в шк. – 2004. – № 2. – С. 7 – 15.
22. Ротерс Т. Т. Сучасна парадигма фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Т. Т. Ротерс // Вісн. Луган. нац. пед. ун-ту імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки. – 2009. – № 23(186). – С. 106 – 112.
23. Ротерс Т. Т. Теоретичні засади профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком / Т. Т. Ротерс // Фізичне виховання різних груп населення. – Донецьк, 2008. – С. 12 – 15.
24. Ротерс Т. Т. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до профільного навчання у старшій школі / Т. Т. Ротерс, О. В. Котова // Сучасні тенденції розвитку освіти в Україні та за кордоном. – Донецьк, 2007. – С. 14 – 18.
25. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений : пер с польск. / Е. Талага // Энциклопедия физических упражнений. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 412 с.
26. Целіковська І. Професійне самовизначення ліцеїстів : програма
27. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2002. – Т. 2. – 247 с.
факультативного курсу / І. Целіковська // Завуч. – 2004. – № 28. – С. 17 – 18.
28. Яковлева В.А. Целевая программа „Профессиональное самоопределение учащихся” / В. А. Яковлева // Клас. рук. – 2001. – № 5. – С. 30 – 36.

Додадкова:

1. Алексюк А.М. Педагогіка К.1998;
2. Алексюк А.М. Загальні методи навчання в школі, Київ, 1973
3. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса, Москва, 1982.
4. Коротов В.М. Общая методика учебно-воспитательного процесса. — М.: Педагогика, 1983.
5. Крук М. Фізичне виховання дітей з використанням літніх оздоровчих майданчиків і таборів відпочинку в Україні // Початкова школа № 4,2002
6. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта, /Под ред. В.В. Столбова, Москва: «Радуга», 1982; 398с.
7. Латыпов И. К. Концептуальные основы профильного обучения в области физической культуры / И. К. Латыпов // Спорт в шк. – 2006. – № 17. – С. 40 – 48.
8. Латыпов И. К. Структура и содержание общего среднего образования в области физической культуры в условиях профильного обучения / И. К. Латыпов // Спорт в шк. – 2006. – № 18. – С. 39 – 48.
9. Михайлова Т. А. Профессиональная подготовка будущего учителя физической культуры в процессе педагогической практики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Михайлова Татьяна Александровна. – Челябинск, 2004. – 167 с.
10. Мозговий О. І. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні та спорті / О. І. Мозговий, Н. В. Маковецька. – Запоріжжя : ЗНУ, 2005. – 62 с.
11. Основи методики викладання гімнастики / ред. О.М. Худолій. – Харків. «ОВС», 2004. – 414 с.
12. Ритмическая гимнастика для школьников / В. Матов, О. Иванова, М. Матова, И. Шарбарова. – М. : Знание, 1989. – 112 с.
13. Сущенко О. Г. Формирование творческой активности студентов в учебной деятельности (на материале дисциплин педагогического цикла) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Сущенко Ольга Григорьевна. – Луганск, 1992. – 174 с.
14. Тамбовцева Т. С. Составляющие предпрофильной подготовки / Т. С. Тамбовцева, Л. П. Евстигнеева // Директор шк. – 2004. – № 8. – С. 66 – 70.
15. Теорія і методика фізичного виховання / ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 367 с.

