

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Є. І. Жуковський

Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів

(інструктивно-методичні матеріали)

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2013

УДК 796.011.1-057.874
ББК 75.1
Ж86

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського
державного університету імені Івана Франка
(протокол № 8 від 29 березня 2013 р.)*

Рецензенти:

О.Є. Антонова – доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки Житомирського державного
університету імені Івана Франка;

Г.В. Проценко – кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент кафедри фізичного виховання, спеціальної
фізичної підготовки і спорту Житомирського військового інституту
ім. С.П. Корольова;

В.О. Гаврилюк – кандидат педагогічних наук, викладач
кафедри фізичного виховання Житомирського національного
агроекологічного університету.

Жуковський Є. І.

Ж86 Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів
(інструктивно-методичні матеріали) / Є. І. Жуковський. –
Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 44 с.

Інструктивно-методичні матеріали рекомендуються для
організації навчання студентів випускних курсів факультету
фізичного виховання з питань підготовки їх до організації
самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.
Вони містять навчальну програму, тематику лекційних і
практичних занять, питання для самостійного опрацювання,
список основної й рекомендованої літератури та критерії
оцінювання навчальних досягнень студентів.

Рекомендується для викладачів, студентів та вчителів
фізичної культури.

УДК 796.011.1-057.874
ББК 75.1

© Жуковський Є. І., 2013

Зміст

Вступ.....	4
Програма спецкурсу:	6
Змістовий модуль 1	8
Лекція №1. Вступ. Поняття про самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність та її види.....	9
Семінар №1. Тема: Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність – це турбота людини про стан свого здоров'я.....	13
Лабораторна робота №1. Тема: Залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами.....	14
Питання для самостійного вивчення:	
Тема 1. Передумови ціннісного ставлення у школярів до самостійних занять оздоровчими вправами.....	15
Тема 2. Молодий організм і самостійні заняття фізичними вправами...	16
Тематика рефератів.....	17
Змістовий модуль 2	19
Лекція №2. Методика навчання школярів різного віку умінню займатися самостійно.....	20
Лабораторна робота №2. Тема: Виконання ранкової гімнастики (5-6 кл.)...	22
Лабораторна робота №3. Тема: Виконання ранкової гімнастики по ілюстраціях та навчальних посібниках (7 кл.).....	24
Лабораторна робота №4. Тема: Виконання загальнорозвивальних вправ (8-9 кл.).....	25
Лабораторна робота №5. Тема: Комплексний розвиток основних рухових якостей (10-11 кл.).....	26
Питання для самостійного вивчення:	
Тема 3. Загартування – невід'ємна частина фізичного виховання....	27
Тема 4. Загартування повітрям.....	27
Тема 5. Загартування сонячними ваннами.....	28
Тема 6. Загартування водними процедурами.....	29
Тематика рефератів.....	30
Змістовий модуль 3	31
Лекція №3. Домашні завдання з фізичної культури. Самоконтроль за станом свого здоров'я під час виконання фізичних вправ.....	31
Лабораторна робота №6. Тема: Самоконтроль за станом свого здоров'я. Ведення щоденника самоконтролю.....	35
Питання для самостійного вивчення:	
Тема 7. Зміст та методика домашніх завдань.....	36
Тема 8. Суб'єктивні дані самоконтролю.....	37
Тематика рефератів.....	37
Список використаної літератури	39
Критерії оцінювання	42

Вступ

Нині в Україні, за даними лікарів, багато школярів мають слабкий стан здоров'я, а тому вчителі фізичної культури зобов'язані допомогти їм усвідомити, що немає нічого прекраснішого за здоров'я та навчити їх постійно турбуватися про свій фізичний розвиток, тобто самостійно займатися фізичними вправами.

Через це спецкурс «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів» займає важливе місце у підготовці майбутнього спеціаліста фізичної культури, оскільки він доповнює розділи профільюючого предмета «Теорія і методика фізичного виховання», пов'язані з формуванням знань, умінь та навичок проведення фізкультурно-оздоровчої роботи. Вивчаючи даний курс, студенти знайомляться з фізичними вправами та методикою їх проведення, набувають умінь та навичок здійснювати контроль стану свого здоров'я.

Мета даного спецкурсу – допомогти студентам краще засвоїти види самостійної оздоровчої роботи, щоб у майбутній професійній діяльності вміти організувати самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність школярів.

Лекційний курс спецкурсу складається з теоретичного матеріалу, який систематизовано розкриває види самостійних занять учнів із фізичної культури, форми, засоби та методи їх реалізації.

Під час навчання особливе місце займають практичні заняття, які допомагають майбутнім фахівцям формувати вміння та навички організації школярів займатися самостійно фізичними вправами.

Завдання спецкурсу «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів»:

- сформуванню у студентів розуміння важливості та необхідності організації та здійснення школярами самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів;
- дати студентам знання про різні види самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності та методику навчання школярів різного віку самостійних занять;
- навчити студентів правильно проводити інструктаж з учнями по виконанню домашніх завдань та здійсненню самоконтролю за деякими показниками свого здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості.

Програма даного спецкурсу призначена для студентів випускних курсів. На спецкурс відводиться 36 годин (1 кредит), з

них 6 годин – лекції, 14 годин – семінари та лабораторні, 16 годин – самостійні заняття.

Якість підготовки студентів до занять та виконання ними практичних завдань оцінюється викладачем і враховується при виставленні підсумкової оцінки.

Самостійна робота студента визначається навчальною програмою, забезпечується методичними матеріалами та завданнями викладача, який визначає обсяг самостійної роботи, розробляє методичні засоби проведення поточного та підсумкового контролю, аналізує результати самостійного навчання кожного студента.

Самостійна робота студента забезпечується навчально-методичними посібниками, конспектами лекцій, схемами, таблицями тощо. Виконувати її студент може у спортивному залі ВНЗ, бібліотеці, в домашніх умовах. Результати засвоєного студентом матеріалу в процесі самостійної роботи, передбаченої навчальною програмою, виносяться на підсумковий контроль разом із навчальним матеріалом, що опрацювався на навчальних заняттях.

За підсумками вивчення спецкурсу «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів» майбутній учитель фізичної культури повинен знати:

- сутність самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, її значення для формування здорового способу життя;
- види самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- організаційні вимоги до виконання оздоровчих фізичних вправ;
- правила інструктажу про проведення конкретних фізичних вправ.

За підсумками вивчення курсу «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів» майбутній учитель фізичного виховання повинен вміти:

- формувати в учнів позитивну мотивацію до занять самостійною фізкультурно-оздоровчою діяльністю;
- формувати та вдосконалювати рухові навички;
- підбирати вправи учням для самостійного виконання;
- навчити школярів давати оцінку самостійно виконаним вправам;
- здійснювати педагогічний контроль на заняттях під час вивчення оздоровчих фізичних вправ учнями, оцінювати стан здоров'я та фізичну підготовленість їх.

**Програма навчального спецкурсу «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність
школярів»
Кредит №1 (36 годин)**

Модулі	Обсяг годин				Тематика лекцій	Тематика семінарів та лабораторних робіт	Тематика самостійної роботи
	Всього	Лекції	Семінари / Лабораторні роботи	Самостійна робота			
ЗМ 1	10	2	4	4	Вступ. Поняття про самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність та її види.	Семінар №1. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність – це турбота людини про стан свого здоров'я. Лабораторна робота №1. Залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами.	1. Передумови ціннісного ставлення у школярів до самостійних занять оздоровчими вправами. 2. Молодий організм і самостійні заняття фізичними вправами.
ЗМ 2	18	2	8	8	Методика навчання школярів різного віку умінню займатися самостійно.	Лабораторна робота №2. Виконання ранкової гімнастики (5-6 кл.). Лабораторна робота №3. Виконання ранкової	3. Загартування – невід'ємна частина фізичного виховання. 4. Загартування

					гімнастики по ілюстраціях та навчальних посібниках (7 кл.). Лабораторна робота №4. Виконання загально розвивальних вправ (8-9 кл.). Лабораторна робота №5. Комплексний розвиток основних рухових якостей (10-11 кл.).	повітрям. 5. Загартування сонячними ваннами. 6. Загартування водними процедурами.
ЗМ 3	8	2	2	4	Домашні завдання з фізичної культури. Самоконтроль за станом свого здоров'я під час виконання фізичних вправ.	Лабораторна робота №6. Самоконтроль за станом свого здоров'я. Ведення щоденника самоконтролю. 7. Зміст та методика домашніх завдань. 8. Суб'єктивні дані самоконтролю.
Загал ьна кі-ть годин	36	6	14	16		

Змістовий модуль №1

Модулі	Обсяг годин				Тематика лекцій	Тематика семінарів та лабораторних робіт	Тематика самостійної роботи
	Всього	Лекції	Семінари / лабораторні роботи	Самостійна робота			
ЗМ 1	10	2	4	4	Вступ. Поняття про самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність та її види.	Семінар №1. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність – це турбота людини про стан свого здоров'я. Лабораторна робота №1. Практичне залучення школярів до самостійних занять фізичними вправами.	1. Передумови ціннісного ставлення у школярів до самостійних занять оздоровчими вправами. 2. Юний організм і самостійні заняття фізичними вправами.

Лекція №1

Тема: Вступ. Поняття про самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність та її види

План

1. Визначення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.
2. Формування у школярів потреби вдосконалювати себе фізично.
3. Мотив – це спонукальна причина вчинків і діяльності людини.
4. Шляхи підвищення ефективності педагогічного впливу на школярів, щоб вони займалися фізкультурно-оздоровчою діяльністю:
 - а) виховання в учнів стійкого інтересу до фізичної культури;
 - б) формування у школярів умінь та навичок самостійно займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю.
5. Результативність самостійних занять фізичними вправами.

1

«Людина, її життя і здоров'я є найвищою соціальною цінністю держави», – записано в Конституції України.

Складні умови життя сьогодення висувають жорстокі вимоги до біологічних та соціальних можливостей людини.

Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає зосередити внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети: підвищити працездатність, зміцнити здоров'я, щоб упродовж короткого робочого дня виконати всі намічені справи.

Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність – це самостійне виконання людиною фізичних вправ із метою покращення здоров'я, підвищення працездатності, загартування і лікування, виховання фізичних та вольових якостей. Це процес, у якому учень, знаючи кінцеву мету, сам ставить собі завдання, сам підбирає необхідні засоби і способи дій, сам контролює їх виконання.

Основні види самостійних занять: ранкова гімнастика, фізкультпауза, домашні завдання з фізичної культури, біг, загартування та інш.

Основні засоби самостійних занять – загальнорозвивальні вправи: гімнастичні (для м'язів рук та ніг, тулуба та шиї), легкоатлетичні (ходьба, стрибки, біг), різні вправи спортивного характеру (плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах).

2

Відомо, що кожна людина буде самостійно займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю, коли вона має позитивну позицію до фізичної культури, має внутрішню потребу, яка спонукає її на задоволення своїх помислів.

Потреба – необхідність, яка направляє і регулює конкретну діяльність, пов'язану з навчанням, працею, грою. З'ясовано, що існує певна залежність між потребою та емоціями, які переживає людина під час процесу діяльності, направленою на задоволення певної потреби. Через це уроки фізичної культури необхідно організовувати так, щоб заняття фізичними вправами викликали у школярів задоволення.

З цією метою необхідно врахувати такі фактори, які викликають у школярів позитивні емоції і бажання самостійно виконувати фізичні вправи, а саме: посиленість вимог до учнів, різноманітні рухові вправи, умови проведення занять, емоційний тон учителя, усвідомлення учнями значення занять.

3

Мотиви – це внутрішня потреба людини, що утворюється на основі почуттів особистості і спонукає її до певної діяльності, яка спрямована на задоволення потреби.

Мотиви школярів, що спонукають їх займатися оздоровчими фізичними вправами: вироблення гарних рухів, формування правильної постави, бути першим чи першою, досягти результатів, впевненість у собі, можливість захистити себе на вулиці і т. інш.

Кожна людина має кілька однорідних і різнорідних мотивів. Сукупність мотивів поведінки і діяльності становлять поняття «мотивація», під впливом якої здійснюється повна лінія поведінки, діяльності особистості.

На процес виникнення і становлення мотивів впливають соціальний та особистий досвід, його усвідомлення, позитивні успіхи у даній діяльності, прихильне ставлення оточуючих до цього виду діяльності.

Формування мотивів є складним процесом, а саме: усвідомлення, засвоєння, прийняття та наслідування у практиці.

Вивчення мотивів занять молодих людей фізкультурною діяльністю, фактів і методів, які сприяють їх формуванню,

здійснює позитивний вплив на залучення особистості до систематичних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

4

Інтерес – це активний пізнавальний напрямок людини на той чи інший предмет чи явище дійсності.

Це специфічне ставлення особистості до об'єкту, викликаного свідомістю його життєвого значення, як активної пізнавальної спрямованості людини на ту чи іншу діяльність. Стійкий інтерес до фізичної культури – важлива умова самостійного виконання фізичних вправ і загартувальних процедур у домашніх умовах.

Формування у школярів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами – це виховання у них звички вдосконалювати свій фізичний розвиток.

Сформувати в учнів інтерес до виконання фізичних вправ можна поглибленим вивченням теоретичних відомостей про фізичну культуру, які розкривають зміст, значення й основні правила занять фізичними вправами.

Виховання позитивного ставлення, інтересу до фізичних вправ досягається шляхом переконливих і емоційних пояснень, використанням різноманітних заохочень, власним прикладом. Є три рівні розвитку інтересу:

1. безпосередній інтерес до нових фактів (емоційно-пізнавальне значення);
2. середній рівень спонукає школярів до пізнання;
3. високий рівень спонукає учнів до занять і направляє їх пізнавальну діяльність.

Приклад батьків допомагає прищепити школярам інтерес до фізичної культури, правила здорового способу життя, передати їм фізкультурні уміння та навички, що у значній мірі сприяє зміцненню здоров'я та поліпшенню їхнього фізичного розвитку й підготовленості.

5

Однією з умов результативності фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів є доступність фізичних вправ, бо непосильні завдання по складності вправ чи по інтенсивності прояву швидкості, сили, витривалості, гнучкості викликають в учнів почуття невпевненості у своїх силах, замкнутість, страх. Такий стан ще більше сковує рухливість і порушує координацію, ускладнює оволодіння складними вправами.

Вчитель повинен вселяти учням оптимізм, віру в свої можливості, в те, що шляхом систематичного виконання вправ

вони можуть досягнути бажаних результатів у своєму фізичному розвитку.

З метою вироблення у собі таких якостей, як сила, мужність, сміливість хлопці виконують дома різні фізичні вправи, а дівчата бачать у заняттях фізичними вправами засіб формування правильної будови тіла, красивих, витончених рухів. Школярів треба переконувати на їх власному досвіді у можливість виробити у собі за допомогою спеціальних вправ фізичні та психологічні якості, які потрібні їм у майбутній професійній діяльності.

Спритна, швидка, сильна людина, яка володіє різними руховими навиками й уміннями, швидше освоює будь-який новий вид рухової діяльності, ніж людина з низьким рівнем розвитку рухової функції.

Свідоме ставлення до виконання фізичних вправ – ще один шлях до результативності занять.

Якщо учень побачить, що вчитель цінить його самостійність, творчість, він починає прагнути до розв'язання більш складних навчально-пізнавальних завдань.

Література

1. Козленко Н. А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой / Н. А. Козленко – К.: Рад. шк., 1985. – 120 с.
2. Матвеев А. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания / А. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – [2-е изд.]. – М. : Издательство «Физкультура и спорт», 1976. – С. 304 с.
3. Мейксон Г. Б., Шаулин В. Н., Шаулина Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – М. – Просвещение, 1986. – 112 с.
4. Сінгаєвський С. М. «Фізичне виховання – здоров'я школярів»: Методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2002. – 312 с.
5. Чайченко Н. А. Фізичне виховання. Самопідготовка : навч. посіб. [для вищ. навч. закл.] / Н. А. Чайченко. – К. : Київ. Нац. торг.-екон. Ун-т, 2010. – 192 с.

Додаткова література

1. Грибан. Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан . – Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593с.
2. Дубенчук А. І. Готуємось до іспиту з фізкультури / А. І. Дубенчук.- К. : Шк. світ, 2010. – 120 с.
3. Кричфалуший М. Вчитель фізичної культури: формування особистості / М. В. Кричфалуший. – Луцьк. Волинська обласна друкарня, 2000. – 346 с.

Семінар №1

Тема: «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність – це турбота людини про стан свого здоров'я»

План

1. Виховання у школярів стійкого інтересу до фізичної культури.
2. Вплив внутрішніх та зовнішніх факторів на формування здоров'язберігаючого мотиву.
3. Загальні вимоги до мотивування:
 1. врахування фізичного розвитку та статевих особливостей;
 2. доступність формування культури здоров'я та здорового способу життя;
 3. особиста потреба (зміцнення здоров'я).
4. Свідоме ставлення до самостійного виконання фізичних вправ – запорука збереження здоров'я та гармонійного фізичного розвитку.

Питання для самоконтролю

1. Дайте визначення поняття «самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність».
2. Що є передумовою будь-якої діяльності ?
3. Назвіть мотиви, що спонукають школярів займатися самостійно фізичними вправами.
4. Як відрізнити мотив від мотивації ?
5. Як виховати в учнів інтерес до самостійних занять оздоровчими фізичними вправами ?
6. Від чого залежить результативність самостійних занять фізичними вправами ?
7. Які є види самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності ?

Література

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – Москва: ФиС, 1988. – 65 с.
2. Деминский А. Ц. Основы теории физической культуры / А. Ц. Деминский. – Донецк, 1996. – 324 с.
3. Козленко Н. А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой / Н. А. Козленко – К.: Рад. шк., 1985. – 120 с.
4. Новосельський В. Ф. Фізична культура і здоров'я школярів / В. Ф. Новосельський. – Київ: Знання, 1984. – 46 с.
5. Сінгаєвський С. М. «Фізичне виховання – здоров'я школярів»: Методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в

практику. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2002. – 312 с.

6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Додаткова література

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К.: Медкнига, 2007. – 132 с.

2. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури:[навчальний посібник] / Б. Ф. Ведмеденко. – Київ: ІСДО, 1993.- 152 с.

3. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц.- Вінниця, 1995. Ч. 1 – 123 с.

4. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 172 с.

Лабораторна робота №1

Тема: Залучення школярів до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності

План

1. Самостійні заняття.
2. Правильне дихання.
3. Гарна постава.
4. Систематичне виконання ранкової гімнастики.
5. Фізкультпауза під час виконання домашніх завдань.
6. Домашні завдання з фізичної культури.
7. Біг і ходьба.
8. Загартування.
9. Вплив фізичних вправ та загартування на фізичний розвиток школярів.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть переваги самостійних домашніх занять фізичними вправами ?
2. Як правильно дихати при виконанні фізичних вправ ?
3. Назвіть найхарактерніші порушення постанти.
4. Яких вимог необхідно дотримуватися при складанні комплексу гімнастичних вправ та його виконанні ?
5. З якою метою виконують фізкультпаузи ?
6. Як вести себе на початковому етапі самостійних занять бігом ?

7. Назвіть позитивні зміни організму, сформовані під впливом загартування та самостійних занять фізичними вправами.

Література

1. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрошук, М. Андрошук. – Тернопіль, 2006. – 160 с.

2. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.

3. Гостіщев В. М., Сват'єв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб. / В. М. Гостіщев, А. В. Сват'єв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя, 2010. – 180 с.

4. Петренко И. И. Как подружить школьника с физкультурой / И. И. Петренко. – О-во «Знание» УССР, 1987. – 48 с. – (Сер. 7 «Педагогическая»; №9).

5. Савченко А. П. Фізичне виховання учнів 8-9 класів : посібник / Савченко А. П. – К. Педагогічна думка, 2008. – 144 с.

6. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник / Ю. В. Суббота. – Випуск 1. – Київ: КНЕУ, 2007. – 164 с.

Додаткова література

1. Бубела О. Рекомендовані комплекси вправ для формування постави в умовах школи та дому / О. Бубела // Теорія і методика фізичного виховання: Науково-теоретичний журнал. – 2009. – № 1 (51). – С. 28.

2. Насинова Л. Дыхательная гимнастика / Л. Насинова. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 130 с.

3. Солодовникова Г. А. Здоровье. Через шейпинг к красоте и здоровью. – Ялта, 1992. – 52 с.

Питання для самостійного вивчення

Тема 1. Передумови ціннісного ставлення школярів до самостійних занять оздоровчими фізичними вправами

План

1. Покращення здоров'я.
2. Збереження оптимального рівня життєдіяльності та працездатності організму.
3. Профілактика захворювань.

Питання для самоконтролю

1. Як покращити здоров'я ?
2. Назвіть засоби підтримки оптимального стану організму.

3. Що треба знати для профілактики захворювань ?
4. Як розумієте вислів «здоровий спосіб життя» ?

Література

1. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
2. Гостіщев В. М., Сват'єв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб / В. М. Гостіщев, А. В. Сват'єв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя, 2010. – 180 с.
3. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Педагогічна газета. – 2003. – №10. – Жовтень.
4. Сінгаєвський С. М. «Фізичне виховання – здоров'я школярів»: Методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2002. – 312 с.
5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник / Ю. В. Суббота. – Випуск 1. – Київ : КНЕУ, 2007. – 164 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Тема 2. Молодий організм і самостійні заняття фізичними вправами

План

1. Особливості анатомо-фізіологічного розвитку організму юнаків і дівчат.
2. Психологічні особливості старшокласників.
3. Розвиток фізичних якостей юнаків і дівчат.
4. Акселерація.

Питання для самоконтролю

1. Назвіть середні показники фізичного розвитку старшокласників.
2. Чи потрібне людині психологічне настроювання перед самостійним виконанням фізичних вправ ?
3. Назвіть особливості фізичного розвитку учнів старшого віку.
4. Що таке акселерація ?

Література

1. Гостіщев В. М., Сват'єв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб / В. М. Гостіщев, А. В. Сват'єв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя, 2010. – 180 с.

2. Рощупкін Г. В. Фізичне виховання школярів старшого віку / Г.В. Рощупкін. – К. «Здоров'я», 1976. – 124 с.
3. Савченко А. П. Фізичне виховання учнів 8-9 класів : посібник / Савченко А. П. – К. Педагогічна думка, 2008. – 144 с.
4. Трещалин В. Ф. Формируя навыки самостоятельности / В. Ф. Трещалин // Физическая культура в школе. – 1993 – №3. – С. 20.
5. Трещалин В. Ф. Формируя навыки самостоятельности / В. Ф. Трещалин // Физическая культура в школе. – 1995 – №3. – С. 34.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Теми рефератів

1. Сутність фізкультурно-оздоровчої діяльності.
2. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами.
3. Самостійні заняття з фізичної культури як фактор зміцнення здоров'я.
4. Вплив самостійних занять оздоровчими фізичними вправами на фізичний розвиток школярів середніх класів.
5. Вплив самостійних занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю на школярів старших класів.
6. Передумови ефективної організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.
7. Самостійні фізичні заняття як активний засіб у боротьбі зі шкідливими звичками.
8. Навчання школярів умінню займатися самостійно.
9. Добір вправ для самостійних занять.
10. Основні засоби оздоровчих самостійних занять.
11. Основні фактори позитивного впливу на школярів самостійно займатися оздоровчими фізичними вправами.
12. Планування й облік самостійних занять.
13. Виховання звички до самостійних занять фізичними вправами і самовиховання школярів.
14. Формування мотивації до самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.
15. Розвиток і зміцнення інтересу до самостійних занять фізичними вправами в учнів середніх класів.
16. Зміцнення свідомого інтересу до самостійних занять фізичними вправами в учнів старших класів.
17. Гарна, правильна постава облагороджує людину.
18. Правила техніки безпеки під час самостійних занять фізичними вправами.
19. Традиції різних народів в організації фізкультурно-оздоровчої діяльності особистості.

20. Раціональна рухова активність як основний фактор протидії гіподинамії.

21. Фізичне вдосконалення особистості та вироблення відповідального ставлення до свого здоров'я

22. Профілактика втомлюваності організму.

23. Фізична активність – ознака здорового способу життя.

24. Розвиток фізичних здібностей школярів за допомогою організованої рухової активності.

25. Приклад батьків – один із важливих чинників виховання у школярів здорового способу життя.

26. Оздоровчі технології для підвищення рухової активності школярів.

Змістовий модуль №2.

Модулі	Обсяг годин				Тематика лекцій	Тематика лабораторних робіт	Тематика самостійної роботи
	Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Самостійна робота			
ЗМ 2	18	2	8	8	Методика навчання школярів різного віку вмінню займатися самостійно .	Лабораторна робота №2. Виконання ранкової гімнастики (5-6 кл). Лабораторна робота №3. Виконання ранкової гімнастики по ілюстраціях та навчальних посібниках (7 кл.). Лабораторна робота №4. Виконання загальнорозвивальних вправ (8-9 кл.). Лабораторна робота №5. Комплексний розвиток основних рухових якостей (10-11 кл.).	3. Загартування – невід’ємна частина фізичного виховання. 4. Загартування повітрям. 5. Загартування сонячними ваннами. 6. Загартування водними процедурами.

Лекція №2

Тема: *Методика навчання школярів різного віку умінню займатися самостійно фізичними вправами*

План

1. Методичні прийоми навчання учнів регулярно займатися фізичними вправами.
2. Фізіологічні та психологічні особливості школярів 5-11 класів.
3. Диференційований підхід до навчання школярів самостійних занять фізичними вправами.

1

До методів і прийомів, що сприяють формуванню звички у школярів регулярно займатися фізичними вправами, відносяться методи переконання – бесіди, інформації, лекції, пояснення і т. інш.

Важливу роль у формуванні звички до занять фізичними вправами відіграють практичні методи – показ, демонстрація, інструктаж, консультування, приклад, перевірка знань та умінь, коректування і стимулювання діяльності школярів (заохочення).

2

Фізіологічні та психологічні особливості школярів різного віку впливають на організацію навчального процесу, навчання окремих рухових дій і самостійних занять.

5-8 кл. (10-14 р.) Ріст і розвиток дітей у цей період проходить нерівномірно. Швидко збільшується зріст тіла (може досягати 10 см. за рік). Змінюються також кісткові та м'язові розміри тіла. Після 12 років м'язи тіла гірше розтягуються. Тому у цьому віці треба більше уваги приділяти розвитку гнучкості. З 10-11 років діти можуть уже розрізняти деталі вивчаючих рухів. Через це під час навчання їх краще поєднувати показ і пояснення. Основним методичним правилом навчання дітей цього віку є поступове підведення їх до вивчення рухових дій, послідовність у засвоєнні навчального матеріалу. Завдання треба підбирати такі, щоб вони не відштовхували учнів складністю виконання.

9-11 кл. (15-17 р.). У 15-17 р. продовжується розвиватись кістково-м'язовий апарат. Затвердіння кісток рук, ніг, хребта ще не закінчилось, тому не можна багато виконувати вправ з обтяженням. Орієнтуючи хлопців на самостійні заняття з розвитку сили, треба попереджувати їх про цю небезпеку.

У старшокласників ще не закінчився розвиток нервової регуляції серця, через це великі епізодичні навантаження можуть привести до негативних наслідків. Завдання вчителя – пояснити учням, до чого може привести перевантаження.

Для дівчат цього віку характерне збільшення ваги тіла. Зменшується сила, тому їм важче, ніж хлопцям, виконати такі вправи, як згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання ніг у висі, біг, стрибки та інші. У зв'язку з цим учитель повинен бути обережним при виборі вправ, дозуванні і при можливості врахувати індивідуальні особливості кожної учениці.

3

Важливість диференційованого підходу до навчання школярів самостійних занять полягає в тому, що учні навіть одного віку мають різний рівень рухової підготовки, по-різному реагують на навчальне навантаження і фактори зовнішнього середовища. Вчитель під час роботи повинен спиратися на типові характеристики учнів, тобто виділяти особливості, властиві певним групам учнів, наприклад: клас ділиться на групи по статі, по підготовленості, а досвідчені вчителі і всередині цих груп виділяють учнів, які потребують індивідуального підходу. Це можуть бути діти підготовчої медичної групи чи віднесені до спеціальної медичної групи. Необхідно також давати індивідуальні завдання сильним учням, щоб не втратили інтерес до фізичних занять.

Велике значення для підвищення ефективності роботи вчителя по навчанню учнів займатися самостійно фізичними вправами має усвідомлення школярами завдань, які стоять перед ними. Для цього вчитель повинен велику увагу приділяти аналізу виконання учнями вправ. До речі, предметом аналізу повинна бути не тільки техніка виконання рухових дій, скільки те, що все зв'язано з впровадженням вправ у режим дня учня, з умінням створити умови для занять, знати правила виконання рухових дій.

Успіх діяльності вчителя залежить також від методики аналізу помилок, пошуків їх причини.

Практика показує, що коли вчитель тільки сам аналізує виконання учнями вправ, спостерігається менший ефект, ніж тоді, коли він залучає до аналізу будь-якої діяльності учнів. Самостійний аналіз сприяє формуванню у школярів здібностей осмислювати зроблене і допомагає уникнути помилок у майбутньому під час самостійного виконання вправ.

Література

1. Лоза Т.О., Затилкін В.В. Теорія і методика фізичного виховання: Навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл. за напрямом "Фізичне виховання і спорт". Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А.С.Макаренка. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2004. – 76с.
2. Маліков М. В. Фізіологія людини: підручник для студ. вищих навч. закладів / М. В. Маліков. – Запоріжжя: Запорізький національний ун-т, 2009. – 758 с.
3. Мейксон Г. Б., Шаулин В. Н., Шаулина Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – М. – Просвещение, 1986. – 112 с.
4. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / І. М. Онищенко. – К.: Вища школа, 1975. – 192 с.
5. Рошупкін Г. В. Фізичне виховання школярів старшого віку / Г.В. Рошупкін. – К. «Здоров'я», 1976. – 124 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л. К. Кожевникової. – К. : Олімпійська літ., 2008. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 392 с.; Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 368 с.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: В 2-х ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. I – 272 с.
8. Старушенко А. І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник (пер. з російської) / А. І. Старушенко. – К.: Вища школа, 1992. – 208 с.

Додаткова література

1. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини: навч. посібник / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Сушкевич; За ред. І.Я.Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316с.
2. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посіб./ В. Г. Папуша. – Т.: Підручники і посібники, 2010. – 127 с.

Лабораторна робота №2

Тема: Виконання ранкової гімнастики (5-6 кл)

План

1. Значення ранкової гімнастики для школярів.
2. Вивчення з учнями на уроці фізичної культури комплексу вправ ранкової гімнастики.
3. Правильність виконання вправ.
4. Самооцінка своїх дій під час виконання фізичних вправ на уроці.
5. Основні умови для правильного виконання ранкової гімнастики:
 - а) свіже повітря;

- б) зручний костюм;
 - в) підбір і кількість вправ;
 - г) кількість повторень кожної вправи під час виконання;
 - г) чергування вправ;
 - д) дихання.
6. Щоденне виконання зарядки – залог її результативності.

Питання для самоконтролю

1. Яке значення має ранкова гімнастика для школярів ?
2. Як навчити учнів виконувати ранкову гімнастику ?
3. Яку роль відіграє самооцінка своїх дій під час виконання фізичних вправ?
4. Назвіть основні умови для правильного виконання ранкової гімнастики.
5. Коли вчитель може давати учням комплекс ранкової гімнастики для щоденного самостійного виконання дома ?

Література

1. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрошук, М. Андрошук. – Тернопіль, 2006. – 160 с.
2. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
3. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
4. Мейксон Г. Б., Шаулин В. Н., Шаулина Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – М. – Просвещение, 1986. – 112 с.
5. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: В 2-х ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. I – 272 с.

Додаткова література

1. Шестопапов С. В. Физические упражнения: для всех возрастов / С. В. Шестопапов. – Ростов н/Д: Проф-Пресс, 2001. – 192 с.
2. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов / К. Купер. – М.: ФиС, 1976. – 125 с.
3. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика Теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.

Лабораторна робота №3

Тема: Виконання ранкової гімнастики по ілюстраціях та навчальних посібниках (7-8 кл)

План

1. Навчити школярів розуміти опис вправ – важливий крок до самостійних занять фізичними вправами.
2. Основні термінологічні поняття.
3. Вивчення вправ із дотриманням правильної термінології.
4. Вивчення вправ по ілюстраціях (використання плакатів, таблиць, малюнків, карток).
5. Графічне зображення запропонованих вчителем вправ.
6. Опис вправ.
7. Розуміння форм рухів і бачення їх кінцевого результату – ось шлях до ефективності вправ.

Питання для самоконтролю

1. Для чого школярів треба вчити описувати вправи ?
2. Яке перше завдання вчителя, на вашу думку, у навчанні школярів описувати вправи ?
3. Опишіть хід навчання учнів читати картки з домашнім завданням.
4. Яку користь школярам дають завдання – графічно зобразити запропоновані вправи ?
5. Потренуйтеся описувати фізичні вправи (на вибір).
6. Як ви розумієте поняття «ефективність вправи» ?

Література

1. Мейксон Г. Б., Шаулин В. Н., Шаулина Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – М. – Просвещение, 1986. – 112 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: в 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич ; пер. з рос. Л. К. Кожевникової. – К. : Олімпійська літ., 2008. – Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 392 с.; Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. – 368 с.
3. Шестопапов С. В. Физические упражнения: для всех возрастов / С. В. Шестопапов. – Ростов-на-Дону: Проф-Пресс., 2001. – 192 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: В 2-х ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. I – 272 с.

Додаткова література

1. Попова Е. А. Лечебная гимнастика – ваш семейный доктор / Е. А. Попова. – Донецк: БАО, 2008. – 256 с.
2. Чжичжун Б. Даосская оздоровительная гимнастика. Искусство возвращения жизни и продления долголетия, тайно передаваемое даосами Китая / Б. Чжичжун. – К.: [б.и.], 2000. – 159 с.

Лабораторна робота №4

Тема: Виконання загальнорозвивальних вправ

План

1. Визначення поняття «загальнорозвивальні вправи».
2. Призначення загальнорозвивальних вправ.
3. Правила виконання загальнорозвивальних вправ.
4. Загальнорозвивальні вправи – це важливий крок на шляху навчання школярів умінням і навичкам самостійних занять.

Питання для самоконтролю

1. Чому на початковому етапі навчання учнів виконувати загальнорозвивальні вправи важливе значення має переконання їх у великій практичній потребі цих вправ ?
2. Що означає поняття «загальнорозвивальні вправи» ?
3. З якою метою використовуються у практичній діяльності загальнорозвивальні вправи ?
4. Які вправи треба виконати, щоб підготуватися до опорних стрибків ?
5. Що слід знати, щоб правильно виконати загальнорозвивальні вправи під час самостійних занять ?

Література

1. Гостіщев В. М., Сватъєв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб. / В. М. Гостіщев, А. В. Сватъєв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя, 2010. – 180 с.
2. Мейксон Г. Б., Шаулин В. Н., Шаулина Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – М. – Просвещение, 1986. – 112 с.
3. Теорія та методика фізичного виховання / За ред.. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1,2. – 392 с.
4. Фізична культура в школі: Метод. посіб. / За ред. С. М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2009. – 176 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: В 2-х ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. I – 272 с.

Додаткова література

1. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Назаренко Л. Д. Этика физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 249 с.

Лабораторна робота №5

Тема: Комплексний розвиток основних рухових якостей (9-11 кл.)

План

1. Уміння скласти комплекс вправ для самостійних занять фізичними вправами.
2. Взаємозв'язок рухових якостей.
3. Зміна видів рухової діяльності – шлях до бажаного результату.

Питання для самоконтролю

1. Що треба знати кожному учню, щоб скласти комплекс вправ для самостійного виконання ?
2. Що, на вашу думку, ефективніше розвиває швидкість, витривалість ?
3. Що треба знати, щоб запобігти перевтомлюванню організму ?
4. Чи завжди повторне виконання вправи із метою підвищення рівня розвитку однієї рухової якості дає бажаний результат ?

Література

1. Гостіщев В. М., Сват'єв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб / В. М. Гостіщев, А. В. Сват'єв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя, 2010. – 180 с.
2. Мейксон Г. Б., Шаулин В. Н., Шаулина Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – М. – Просвещение, 1986. – 112 с.
3. Савченко А. П. Фізичне виховання учнів 8-9 класів : посібник / Савченко А. П. – К. Педагогічна думка, 2008. – 144 с.
4. Теорія та методика фізичного виховання / За ред.. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1,2. – 392 с.
5. Фізична культура в школі: Метод. посіб. / За ред. С. М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2009. – 176 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: В 2-х ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. I – 272 с.

Питання для самостійного вивчення
Тема 3. Загартування – невід’ємна частина фізичного виховання

План

1. Зміст поняття «загартування».
2. Місце загартування у житті людей.
3. З історії розвитку загартування.
4. Роль центральної нервової системи у процесі загартування.
5. Загартування – ефективний засіб зміцнення здоров’я та профілактики захворювань.

Питання для самоконтролю

1. Як ви розумієте поняття «загартування» ?
2. Як люди відносилися до холоду у давні часи ?
3. Що зробив Гіппократ для розвитку вчення про загартування ?
4. Чи згодні ви, що загартування – ефективний засіб у профілактиці простудних захворювань ?
5. Чи можна захиститися людині від хвороб за допомогою загартування холодом ?
6. Назвіть основні правила загартування ?

Література

1. Арєф’єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф’єв, Г. А. Єдинак. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам’янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
2. Гостіщев В. М., Сватъєв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб / В. М. Гостіщев, А. В. Сватъєв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя, 2010. – 180 с.
3. Журкіна Л. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи / Л. Журкіна //Здоров’я та фізична культура. – 2006. – №30. – С. 11.
4. Чусов Ю. Н. Будьте здоровы / Чусов Ю. Н. – М.: «Физкультура и спорт», 1970. – 56 с.

Тема 4. Загартування повітрям

План

1. Вироблення звички до свіжого повітря.
2. Вплив повітря на всі функції організму.
3. Температура повітря.
4. Вологість.

5. Швидкість руху.
6. Правила приймання повітряних ванн.
7. Повітря – універсальний засіб загартування.

Питання для самоконтролю

1. Що знаєте про вплив повітря на функції організму ?
2. Що ви знаєте про вплив різних температур повітря на людину ?
3. Як впливають на людину вологість та швидкість руху повітря у різні пори року ?
4. Які ви знаєте найдоступніші процедури загартування повітрям ?
5. Назвіть правила приймання повітряних ванн.

Література

1. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрошук, М. Андрошук. – Тернопіль, 2006. – 160 с.
2. Гостіщев В. М., Сватъєв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб. / В. М. Гостіщев, А. В. Сватъєв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя, 2010. – 180 с.
3. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1 / Ю. В. Суббота. - Київ.: КНЕУ, 2007. – 164 с.
4. Чайченко Н. А. Фізичне виховання. Самопідготовка : навч. посіб. [для вищ. Навч. закл.] / Н. А. Чайченко. – К. : Київ. Нац. торг.-екон. Ун-т, 2010. – 192 с.
5. Чусов Ю. Н. Будьте здоровы / Чусов Ю. Н. – М.: «физкультура и спорт», 1970. – 56 с.

Тема 5. Загартування сонячними ваннами

План

1. Сонячне проміння – один із найефективніших факторів загартування.
2. Променева енергія сонця активізує і стимулює життєві процеси в організмі.
3. Основні правила загартування сонячними ваннами.
4. Добре самопочуття після загартування – найкращий показник правильного використання сонячного проміння.

Питання для самоконтролю

1. У який період дня найкраще приймати сонячні ванни ?
2. Як впливають промені сонця на життєві процеси в організмі ?

3. Назвіть основні правила загартування сонячним промінням.

4. Які процедури корисно приймати після сонячних ванн ?

5. Як довго можна загартовуватися сонячним промінням ?

6. Чому не можна бути на сонці під час загартування без головного убору ?

7. Які показники стану тіла свідчать, що сонячне проміння ви використали правильно ?

Література

1. Андрущук Н., Андрущук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрущук, М. Андрущук. – Тернопіль, 2006. – 160 с.

2. Кумар В. Солнечная терапия: пер. с англ. / В. Кумар. – СПб.: ДИЛЯ, 2004. – 96 с.

3. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1 / Ю. В. Суббота. – Київ.: КНЕУ, 2007. – 164 с.

4. Чайченко Н. А. Фізичне виховання. Самопідготовка : навч. посіб. [для вищ. Навч. закл.] / Н. А. Чайченко. – К. : Київ. Нац. торг.-екон. Ун-т, 2010. – 192 с.

5. Чусов Ю. Н. Будьте здоровы / Чусов Ю. Н. – М.: «физкультура и спорт», 1970. – 56 с.

Тема 6. Загартування водними процедурами

План

1. Вода – цілющий засіб впливу на нервову систему людини.
2. Холодні водні процедури – гімнастика для кровоносних судин шкіри, стимуляція всіх життєвих процесів в організмі.
3. Правила загартування водою.
4. Водні процедури – це дієвий засіб зміцнення здоров'я.

Питання для самоконтролю

1. Що ви знаєте про цілющий вплив води на людину ?
2. Які є способи загартування водою ?
3. Які ви знаєте види водних процедур залежно від температури води ?
4. Назвіть правила загартування водою під час обтирання тіла, обливання його водою, прийняття душу, купання.
5. Що ви знаєте про «місцеве» загартування ?

Література

1. Буров М. Закаляйся, как сталь: правильное закаливание и моржевание / М. Буров. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 217 с.

2. Колгушкин А. Н. Энциклопедия закаливания : советы начинающим, методы закаливания / А. Н. Колгушкин. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2000. – 416 с.

1. Колгушкин А. Н. Закаливание / А. Н. Колгушкин. – М.: Рипол Классик, 1997. – 528 с.

2. Кононський О. І. Здоров'я, загартування і зимове купання / О. І. Кононський. – Біла Церква: Мустанг, 2000. – 200 с.

3. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1 / Ю. В. Суббота. - Київ.: КНЕУ, 2007. – 164 с.

3. Чайченко Н. А. Фізичне виховання. Самопідготовка : навч. посіб. [для вищ. навч. закл.] / Н. А. Чайченко. – К. : Київ. Нац.. торг.-екон. ун-т, 2010. – 192 с.

Теми рефератів

1. Методика навчання школярів середньої ланки умінню займатися самостійно фізичними вправами.

2. Методика навчання школярів старшої ланки умінню займатися фізичними вправами.

3. Особливості виконання ранкової гімнастики у 5-6 класах.

4. Особливості виконання ранкової гімнастики у 7-9 класах.

5. Особливості виконання ранкової гімнастики у 10-11 класах.

6. Фізкультпауза під час виконання домашніх завдань.

7. Особливості виконання загальнорозвивальних вправ.

8. Виконання вправ для розвитку м'язової сили та гнучкості.

9. Культура тіла й рухів у Стародавній Греції та Римі.

10. Самостійний розвиток витривалості.

11. Дозування фізичних навантажень школярів.

12. Комплексний розвиток основних рухових якостей.

13. Використання природних факторів для зміцнення здоров'я школяра.

14. Загартування повітрям.

15. Загартування сонячними ваннами.

16. Загартування водними процедурами.

17. Мотивація до занять фізичними вправами.

18. Самостійний розвиток стрибучості.

19. Одяг і взуття на заняттях фізичними вправами.

20. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичними вправами.

21. Вправи для розвитку гнучкості, швидкості, витривалості, виправлення постави.

22. Самостійні заняття фізичними вправами без травм.

23. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність учнів старшого шкільного віку.

24. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.

25. Систематичні заняття оздоровчою ходьбою – це позитивний вплив на діяльність організму.

26. Оздоровчий біг як універсальний засіб впливу на організм.

Змістовий модуль №3

Модулі	Обсяг годин				Тематика лекцій	Тематика лабораторних робіт	Тематика самостійної роботи
	Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Самостійна робота			
ЗМ 3	8	2	2	4	Домашні завдання з фізичної культури. Самоконтроль за станом свого здоров'я під час виконання фізичних вправ.	Лабораторна робота №6. Самоконтроль за станом свого здоров'я.	7. Зміст та методика домашніх завдань. 8. Суб'єктивні дані самоконтролю.

Лекція №3

Тема: Домашні завдання з фізичної культури. Самоконтроль за станом свого здоров'я під час виконання фізичних вправ

План

1. Домашні завдання – один із видів самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

2. Система завдань додому – це логічне продовження уроку.

3. Планування домашніх завдань.

4. Перевірка виконання домашніх завдань.

5. Домашні завдання – один із способів залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами.

6. Самоконтроль за станом свого здоров'я та фізичним розвитком.

1

Домашні завдання – це самостійне виконання школярами завдань учителя після уроків. Це один із видів самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Мета домашніх завдань:

1. Зміцнення й загартування здоров'я школярів.
2. Виховання рухових навичок і вмінь, які необхідні у житті.
3. Розвиток фізичних якостей та інтересу до занять фізичними вправами.
4. Удосконалення техніки виконання вправ, які вивчались на уроці.
5. Підготовка до вивчення нового матеріалу: повторення вивчених вправ, виконання підготовчих і спеціальних вправ.

2

Система завдань додому – це логічне продовження уроків. Домашні завдання повинні активізувати руховий режим школярів, підвищувати розумову працездатність та привчати їх до систематичних занять фізичними вправами.

3

Планувати домашні завдання необхідно з урахуванням змісту завдань вивчаючої теми навчальної програми, оптимальних можливостей розвитку фізичних здібностей учнів, статевих і вікових особливостей. Підбирати домашні завдання треба для кожного класу чи вікової групи. Під час підбору підготовчих і спеціальних вправ для домашніх завдань необхідно дотримуватись таких вимог:

1. Вправи повинні бути доступними для виконання в домашніх умовах, щоб виховати в учнів наполегливість, інтерес до занять.
2. Зважати на стан здоров'я, вікові особливості, фізичний розвиток та фізичну підготовку учнів.
3. Підготовчі та спеціальні вправи для домашніх завдань повинні сприяти збереженню правильної постави та розвитку координації рухів школярів.
4. Треба підбирати такі вправи, які б допомогли позбутися помилок під час виконання вправ на уроках.
5. Учитель повинен стежити за емоційним, фізіологічним навантаженням на учнів, володіти методикою їх нормування.

Визначити навантаження важко, бо вправи і способи виконання їх різні. Одна й та сама вправа, але з різним дозуванням може по-різному впливати на фізіологічні процеси в організмі. Дозування вправ у школярів залежить від їхнього самопочуття.

4

Домашні завдання принесуть учням користь тоді, коли буде контролюватись їх виконання. Такий контроль може здійснюватися на уроках, коли вчитель буде перевіряти правильність виконання учнями фізичних вправ і підвищення їхньої фізичної підготовки.

Систематична перевірка виконання домашніх завдань сприяє виробленню в учнів звички щоденно виконувати вправи за завданням учителя, розвиває любов до занять, підвищує інтерес до свого фізичного вдосконалення, сприяє вихованню у них працьовитості, рішучості, сміливості, наполегливості та волі.

Під час перевірки домашніх завдань учитель повинен враховувати вікові, статеві та індивідуальні особливості. Практика показує, що учні досягають результату тоді, коли щоденно виконують вправи, а результати перевіряються раз на тиждень, через два тижні або через місяць – залежно від складності заданих вправ.

Перевіряти домашні завдання можна й фронтально: весь клас під керівництвом учителя виконує одні й ті ж рухи та дії, наприклад, загальнорозвивальні вправи, повороти. Такі вправи, як присідання на двох ногах, присідання на одній нозі, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, виконання стрибків у довжину з місця необхідно перевіряти раз на тиждень, через два тижні чи через місяць як контрольні вправи.

У день перевірки учням дають завдання на наступний тиждень, два тижні, місяць. Домашні завдання найкраще перевіряти на початку уроку або в основній частині, залежно від того, які підготовчі та спеціальні вправи давав учитель. Оцінку треба обов'язково обґрунтувати.

На контрольних заняттях необхідно давати учням загальнорозвивальні та спеціальні вправи. Потім клас ділять на дві, три групи. Одна група складає контрольні вправи, інші в цей час виконують дані вчителем фізичні вправи. Після виконання кожної вправи записується результат, а в кінці уроку ставиться загальна оцінка з урахуванням не тільки кількісного показника, а й якісного виконання.

Важливо, щоб оцінка не викликала в учнів негативних емоцій, а навпаки, щоб сприяла їх підготовці до показу нових знань, умінь і навичок.

5

Аналіз передового педагогічного досвіду показує, що домашні завдання можуть бути націлені на підготовку до засвоєння нового матеріалу на наступному уроці, на практичне застосування одержаних на уроці знань. Але головне завдання їх – формування у школярів уміння самостійно займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

6

Самоконтроль – це спостереження за станом свого здоров'я й фізичного розвитку.

Дані самоконтролю показують зміни, що відбулися в організмі під впливом занять фізичними вправами. Якщо ж вони показують покращення здоров'я й тренуваності, то обраний шлях самостійних занять правильний. Погіршення даних сигналізує про неправильну методику занять, невдалий підбір вправ або перевантаження організму.

Список використаної літератури

1. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрошук, М. Андрошук. – Тернопіль, 2006. – 160 с.
2. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
3. Мейксон Г. Б., Шаулин В. Н., Шаулина Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – М. – Просвещение, 1986. – 112 с.
4. Рошупкін Г. В. Фізичне виховання школярів старшого віку / Г. В. Рошупкін. – К. «Здоров'я», 1976. – 124 с.
5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1 / Ю. В. Суббота. – Київ.: КНЕУ, 2007. – 164 с.

Додаткова література

1. Гостіщев В. М., Сват'єв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб. / В. М. Гостіщев, А. В. Сват'єв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя, 2010. – 180 с.
2. Синяков А. Ф. Самоконтроль фізкультурника / А. Ф. Синяков. – М.: Знание, 1987. – 96 с.

Лабораторна робота №6

Тема: Самоконтроль за станом свого здоров'я

План

1. Зміст самоконтролю – це самостійне спостереження за станом свого здоров'я.
2. Щоденник самоконтролю.
3. Об'єктивні та суб'єктивні дані самоконтролю.
4. Хороше самопочуття після самостійних занять фізичними вправами – це свідчення правильного вибору фізичних вправ та методики їх виконання.

Питання для самоконтролю

1. У чому суть змісту самоконтролю ?
2. Назвіть найпростішу форму щоденника самоконтролю.
3. Які об'єктивні ознаки свідчать про побудову занять фізичними вправами та вплив їх на організм ?
4. Чим можна виміряти силу кисті ?
5. Як можна виміряти пульс ?
6. Як розглядають суб'єктивні дані самоконтролю ?
7. Як часто необхідно проходити лікарський контроль ?

Література

1. Андрошук Н., Андрошук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрошук, М. Андрошук. – Тернопіль, 2006. – 160 с.
2. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
3. Рошупкін Г. В. Фізичне виховання школярів старшого віку / Г. В. Рошупкін. – К. «Здоров'я», 1976. – 124 с.
4. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1 / Ю. В. Суббота. - Київ.: КНЕУ, 2007. – 164 с.
5. Меловидов В. К. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированности занимающихся различными видами оздоровительной аэробики / В. К. Меловидов, О. Н. Песина, А. И. Пустозеров. – Челябинск: Урал-ГУФК, 2006. – 140 с.

Додаткова література

1. Волинець Ю., Когут В., Волинець Л. Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням в школі / Ю. Волинець, В. Когут, Л. Волинець // – Здоров'я та фізична культура, 2006. – №16-17(40-41). – С 6-20.

2. Гостіщев В. М., Сватъєв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб / В. М. Гостіщев, А. В. Сватъєв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя, 2010. – 180 с.

Питання для самостійного вивчення

Тема 7. Зміст та методика домашніх завдань

План

1. Зміст домашніх завдань.
2. Індивідуалізація домашніх завдань – один із важливих принципів.
3. Дозування.
4. Методика повідомлення.
5. Термін виконання та перевірки.

Питання для самоконтролю

1. На які групи за змістом можна розділити домашні завдання ?
2. Чому індивідуалізація домашніх завдань має важливе значення ?
3. Що ви знаєте про дозування домашніх завдань ?
4. На що повинна спрямовуватись методика повідомлення домашніх завдань ?
5. У якій частині уроку можна пропонувати учням домашні завдання ?
6. Чи обов'язково, на вашу думку, треба перевіряти результативність виконання домашніх завдань із фізичної культури ?

Література

1. Андрущук Н., Андрущук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрущук, М. Андрущук. – Тернопіль, 2006. – 160 с.
2. Рошупкін Г. В. Фізичне виховання школярів старшого віку / Г.В. Рошупкін. – К. «Здоров'я», 1976. – 124 с.
3. Мейксон Г. Б., Шаулин В. Н., Шаулина Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – М. – Просвещение, 1986. – 112 с
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту: В 2-х ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навч. кн. – Богдан, 2001. – Ч. I – 272 с.

Тема 8. Суб'єктивні дані самоконтролю

План

1. Загальне самопочуття.
2. Сон – один із показників здоров'я.
3. Апетит.
4. Працездатність.
5. Наявність бажання самостійно займатися фізичними вправами – показник підвищення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я.

Питання для самоконтролю

1. Коли самопочуття після занять фізичними вправами може бути поганим ?
2. Як заняття фізичними вправами впливають на сон ?
3. Які заняття фізичними вправами сприяють поліпшенню апетиту ?
4. Від яких умов залежить працездатність ?
5. Чи впливає режим дня на загальне почуття, працездатність та інші показники ?

Література

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль, 2006. – 160 с.
2. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
3. Рошупкін Г. В. Фізичне виховання школярів старшого віку / Г. В. Рошупкін. – К. «Здоров'я», 1976. – 124 с.
4. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1 / Ю. В. Суббота. - Київ.: КНЕУ, 2007. – 164 с.

Теми рефератів

1. Домашні завдання з фізичної культури – це виховання в учнів необхідності займатися фізичними вправами.
2. Участь батьків у виконанні домашніх завдань із фізичної культури.
3. Перевірка виконання домашніх завдань із фізичної культури.
4. Орієнтовні домашні завдання з фізичної культури для учнів 5-6 класів.

5. Орієнтовні домашні завдання з фізичної культури для учнів 7-9 класів.
6. Орієнтовні домашні завдання з фізичної культури для учнів 10-11 класів.
7. Система домашніх завдань для формування правильної постави.
8. Самоконтроль – спостереження за станом свого здоров'я та фізичним розвитком.
9. Щоденник самоконтролю у житті школяра.
10. Самопочуття – хороший показник впливу фізичних вправ.
11. Зовнішні ознаки втоми під час виконання фізичних вправ.
12. Долікарняна допомога при тепловому ударі.
13. Об'єктивні ознаки самоконтролю.
14. Домашні завдання – це зміцнення і загартування здоров'я школяра.
15. Домашні завдання – це виховання рухових навичок та вмінь, які необхідні у житті.
16. Домашні завдання – це удосконалення техніки виконання вправ, які вивчені на уроці.
17. Самостійне вивчення вправ, що даються на уроці тільки для ознайомлення.
18. Підготовка учнів до вивчення нового навчального матеріалу.
19. Підбір підготовчих та спеціальних вправ для домашніх завдань з фізичної культури.
20. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.
21. Домашні завдання – логічне продовження уроків.
22. Правильно поставлена мета – залог успішного виконання домашніх завдань.
23. Домашні завдання по методу колового тренування.
24. Способи самоконтролю.
25. Оцінювання домашніх завдань.
26. Поточні та тематичні домашні завдання.

Список використаної літератури

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль, 2006. – 160 с.
2. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г. Л. Апанасенко. – К.: Медкнига, 2007. – 132 с.
3. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. – 384 с.
4. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – Москва: ФиС, 1988. – 65 с.
5. Бубела О. Рекомендовані комплекси вправ для формування постави в умовах школи та дому / О. Бубела // Теорія і методика фізичного виховання: Науково-теоретичний журнал. – 2009. – № 1 (51). – С. 28.
6. Буров М. Закаляйся, как сталь: правильное закаливание и моржевание / М. Буров. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 217 с.
7. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
8. Ведмеденко Б. Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури:[навчальний посібник] / Б. Ф. Ведмеденко. – Київ: ІСДО, 1993. – 152 с.
1. Волинець Ю., Когут В., Волинець Л. Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням в школі / Ю. Волинець, В. Когут, Л. Волинець // – Здоров'я та фізична культура – 2006. – №16-17(40-41). – С 6-20.
9. Гостіщев В. М., Сват'єв А. В., Богдановська Н. В. Оздоровчі види фізичної культури: навч. посіб / В. М. Гостіщев, А. В. Сват'єв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя, 2010. – 180 с.
10. Грибан. Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593с.
11. Деминский А. Ц. Основы теории физической культуры / А. Ц. Деминский. – Донецк, 1996. – 324 с.
12. Дубенчук А. І. Готуємось до іспиту з фізкультури / А. І. Дубенчук. – К.: Шк. Світ, 2010. – 120 с.
13. Журкіна Л. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи / Л. Журкіна //Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №30. – С. 11.
14. Козленко Н. А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой / Н. А. Козленко – К.: Рад. шк., 1985. – 120 с.
15. Колгушкин А. Н. Энциклопедия закаливания : советы начинающим, методы закаливания / А. Н. Колгушкин. – М. : РИПОЛ КЛАССИК, 2000. – 416 с.
16. Колгушкин А. Н. Закаливание / А. Н. Колгушкин. – М.: Рипол Классик, 1997. – 528 с.
17. Кононський О. І. Здоров'я, загартування і зимове купання / О. І. Кононський. – Біла Церква: Мустанг, 2000. – 200 с.
18. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини: навч. посібник / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Сушкевич; За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316с.

19. Кричфалуший М. Вчитель фізичної культури: формування особистості / М. В. Кричфалуший. – Луцьк. Волинська обласна друкарня, 2000. – 346 с.
20. Кумар В. Солнечная терапия: пер. с англ. / В. Кумар. – СПб.: ДИЛЯ, 2004. – 96 с.
21. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов / К. Купер. – М.: ФиС, 1976. – 125 с.
22. Куц О. С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О. С. Куц. – Вінниця, 1995. Ч. 1 – 123 с.
23. Лоза Т.О., Затишкін В.В. Теорія і методика фізичного виховання: Навч. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закл. за напрямом "Фізичне виховання і спорт". Сумський держ. педагогічний ун-т ім. А.С.Макаренка. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2004. – 76с.
24. Маліков М. В. Фізіологія людини: підручник для студ. вищих навч. закладів / М. В. Маліков. – Запоріжжя: Запорізький національний ун-т, 2009. – 758 с.
25. Мейксон Г. Б., Шаулин В. Н., Шаулина Е. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, В. Н. Шаулин, Е. Б. Шаулина. – М.: Просвещение, 1986. – 112 с
26. Меловидов В. К. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированности занимающихся различными видами оздоровительной аэробики / В. К. Меловидов, О. Н. Песина, А. И. Пустозеров. – Челябинск: Урал-ГУФК, 2006. – 140 с.
27. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика Теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 384 с.
28. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.
29. Назаренко А. Д. Этика физических упражнений / А. Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 249 с.
30. Насинова Л. Дыхательная гимнастика / Л. Насинова. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 130 с.
31. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті // Педагогічна газета. – 2003. – №10. – Жовтень.
32. Новосельський В. Ф. Фізична культура і здоров'я школярів / В. Ф. Новосельський. – Київ: Знання, 1984. – 46 с.
33. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник / І. М. Онищенко. – К.: Вища школа, 1975. – 192 с.
34. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посіб. / В. Г. Папуша. – Т.: Підручники і посібники, 2010. – 127 с.
35. Петренко И. И. Как подружить школьника с физкультурой / И. И. Петренко. – О-во «Знание» СССР, 1987. – 48 с. – (Сер. 7 «Педагогическая»; №9).
36. Попова Е. А. Лечебная гимнастика – ваш семейный доктор / Е. А. Попова. – Донецк: БАО, 2008. – 256 с.
37. Рошупкін Г. В. Фізичне виховання школярів старшого віку / Г.В. Рошупкін. – К. «Здоров'я», 1976. – 124 с.
38. Савченко А. П. Фізичне виховання учнів 8-9 класів : посібник / Савченко А. П. – К. Педагогічна думка, 2008. – 144 с.
39. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: СпортАкадемПрес, 2001 172 с.

- 40.Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника / А. Ф. Синяков. – М.: Знание, 1987. – 96 с.
- 41.Сінгаєвський С. М. «Фізичне виховання – здоров'я школярів»: Методологічні, змістово-спрямувальні та управлінські основи впровадження в практику. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2002. – 312 с.
- 42.Солодовникова Г. А. Здоровье. Через шейпинг к красоте и здоровью. – Ялта, 1992. – 52 с.
- 43.Старушенко Л. І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник (пер. з російської) / Л. І. Старушенко. – К.: Вища школа, 1992. – 208 с.
- 44.Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1 / Ю. В. Суббота. - Київ.: КНЕУ, 2007. – 164 с.
- 45.Теорія та методика фізичного виховання / За ред.. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 392 с.
- 46.Теорія та методика фізичного виховання / За ред.. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 368 с.
- 47.Трещалин В. Ф. Формируя навыки самостоятельности / В. Ф. Трещалин // Физическая культура в школе. – 1995 – №3. – С. 34.
- 48.Фізична культура в школі: Метод. посіб. / За ред. С. М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2009. – 176 с.
- 49.Чайченко Н. Л. Фізичне виховання. Самопідготовка : навч. посіб. [для вищ. навч. закл.] / Н. Л. Чайченко. – К. : Київ. Нац.. торг.-екон. ун-т, 2010. – 192 с.
- 50.Чжичжун Б. Даосская оздоровительная гимнастика. Искусство возвращения жизни и продления долголетия тайно передаваемое даосами Китая / Б. Чжичжун.- К.: [б.и.], 2000. – 159 с.
- 51.Чусов Ю. Н. Будьте здоровы / Чусов Ю. Н. – М.: «физкультура и спорт», 1970. – 56 с.
- 52.Шестопапов С. В. Физические упражнения: для всех возрастов / С. В. Шестопапов. – Ростов-на-Дону: Проф-Пресс., 2001. – 192 с.
- 53.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга, Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів у кредитно-трансферній системі організації навчального процесу

Національна система оцінювання	Рівень компетентності	Критерії оцінювання	Оцінка в ESTC	
			Літерна оцінка	100-бальна
5 (відмінно)	Високий	Студент володіє творчими здібностями, вміє правильно розв'язати питання у нестандартних ситуаціях, систематично займається самоосвітою, може без допомоги викладача знайти потрібну літературу і правильно використати одержані знання на практиці.	A	90-100
4 (добре)	Достатній	Студент знає потрібний обсяг навчального матеріалу, вміє використати його на практиці у стандартних ситуаціях, робити висновки, узагальнення. Іноколи може допускати незначні помилки, але сам їх виправляє.	B	82-89
			C	74-81
3 (задовільно)	Середній	Студент може відтворити значну частину вивченого матеріалу, розуміє основні його положення і виконує завдання за зразком, але допускає помилки, хоч може виправити їх при допомозі викладача.	D	64-73
			E	60-63
2 (незадовільно)	Низький	Студент знає незначну частину вивченого матеріалу, найчастіше – окремі фрагменти. Має примітивні вміння і навички використовувати їх на практиці. Не займається самоосвітою та самовдосконаленням.	FX	35-59
		Студент частково володіє опрацьованим матеріалом (відтворює лише окремі факти), погано використовує його на практиці, не прагне поповнювати свої знання	F	0-34

Для нотаток:

Навчальне видання

ЖУКОВСЬКИЙ Євгеній Іванович

**Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність
школярів (інструктивно-методичні матеріали)**

Надруковано з оригінал-макета автора

Підписано до друку 11.04.13. Формат 60х90/16. Папір офсетний.

Гарнітура Bookman Old Style. Друк різнографічний.

Ум. друк. арк. 2.6. Обл. вид. арк. 1.8. Наклад 100. Зам. 70.

Видавець і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка

м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.

електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua