



УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ

методичні рекомендації
з дисципліни

«Теорія і методика фізичного виховання»



2026

**Вінницький державний педагогічний університет
імені М. Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ НАВЧАННЯ
ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ**

Методичні рекомендації

з дисципліни

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

2026

УДК 796.011.3(072)

У67

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. (Протокол № 6 від 14 січня 2026 року).

Управління процесом навчання фізичним вправам. Методичні рекомендації з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання». /укладач: Дмитренко С. М. Вінниця: ВДПУ, 2026. 32 с.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Яковлів В. Л. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського.

Кульчицька І. А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету ім. М.Коцюбинського.

Запропоновані матеріали мають практичну спрямованість і можуть бути використані під час проведення лекційних, практичних занять, організації самостійної роботи, поточного та підсумкового контролю знань здобувачів СВО бакалавра предметної спеціальності 014.11/A4.11 Середня освіта (фізична культура). Методичні рекомендації стануть в нагоді студентам факультетів фізичного виховання і спорту, викладачам закладів вищої освіти, а також усім фахівцям, зацікавленим у підвищенні ефективності навчання рухових дій у процесі фізичного виховання.

Вступ	5
Практичні завдання до теми: «Механізми формування рухового уміння, рухового навичу, рухового вміння вищого порядку»	8
Тестові завдання до теми: «Механізми формування рухового уміння, рухового навичу, рухового вміння вищого порядку»	14
Практичні завдання до теми «Етапи навчання рухової дії»	19
Тестові завдання до теми «Етапи навчання рухової дії»	23
Завдання для самостійної роботи студентів	28
Список літератури	31

ВСТУП

Сучасний етап розвитку системи фізичної культури і спорту в Україні характеризується підвищеними вимогами до якості професійної підготовки фахівців галузі. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває удосконалення навчально-методичного забезпечення освітнього процесу у закладах вищої освіти, зокрема з дисциплін теоретико-методичного спрямування. Однією з таких базових дисциплін є «Теорія і методика фізичного виховання», важливе місце в якій посідає вивчення структури процесу навчання фізичним вправам.

Процес навчання рухових дій є складним, багатокомпонентним і поетапним педагогічним явищем, що передбачає цілеспрямоване формування рухових умінь, рухових навичок і рухових умінь вищого порядку. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від глибокого розуміння майбутніми фахівцями його структури, механізмів формування рухових дій, закономірностей переходу від свідомо контрольованих рухів до автоматизованих і варіативних форм рухової діяльності.

Особливого значення зазначена проблематика набуває в умовах компетентнісного підходу до освіти, який передбачає не лише засвоєння теоретичних знань, а й формування здатності застосовувати їх у практичній діяльності. Майбутній учитель фізичної культури, тренер або фахівець з фізичної культури і спорту повинен уміти методично грамотно організовувати навчальний процес, добирати адекватні методи і засоби навчання, враховувати вікові та індивідуальні особливості здобувачів освіти, забезпечувати поступовість і наступність у формуванні рухових дій.

Дані методичні рекомендації спрямовані на методичну підтримку освітнього процесу з теми «Структура процесу навчання фізичних вправ» і охоплює питання етапів навчання рухових дій, механізмів формування рухового уміння, рухового навику та рухового вміння вищого порядку. Матеріали рекомендацій містять систему практичних і самостійних завдань, методично орієнтовані ситуаційні вправи, а також тестові завдання для контролю знань.

Запропоновані матеріали мають практичну спрямованість і можуть бути використані під час проведення лекційних, практичних занять, організації самостійної роботи студентів, поточного та підсумкового контролю знань. Методичні рекомендації стануть в нагоді студентам факультету фізичного виховання і спорту, викладачам закладів вищої освіти, а також усім фахівцям, зацікавленим у підвищенні ефективності навчання рухових дій у процесі фізичного виховання.

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ
до теми: **«МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОГО**
УМІННЯ, РУХОВОГО НАВИКУ, РУХОВОГО ВМІННЯ
ВИЩОГО ПОРЯДКУ»

Мета заняття:

Сформувати у студентів системне розуміння механізмів формування рухових умінь і навичок різного рівня, а також здатність застосовувати ці знання у навчально-тренувальному процесі.

ЗАВДАННЯ 1. ТЕРМІНОЛОГІЧНЕ (індивідуальне)

Дайте науково обґрунтоване визначення понять:

- рухове уміння;
- руховий навик;
- рухове вміння вищого порядку.

Вимога:

Порівняйте ці поняття між собою та визначте їх основні відмінності.

ЗАВДАННЯ 2. ПОРІВНЯЛЬНО-АНАЛІТИЧНЕ

Заповніть таблицю:

Критерій	Рухове уміння	Руховий навик	Рухове вміння вищого порядку
Рівень свідомого контролю			
Стабільність виконання			
Автоматизація			
Варіативність дій			
Умови прояву			

ЗАВДАННЯ 3. СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНЕ

(робота в групах)

Побудуйте логічну схему процесу переходу:

рухове уміння → руховий навик → рухове вміння вищого порядку

Визначте:

- ключові механізми формування;
- роль повторення;
- значення зворотного зв'язку.

ЗАВДАННЯ 4. МЕТОДИЧНЕ ПРОЄКТУВАННЯ

Розробіть приклад навчання конкретної рухової дії (на вибір), у якому відобразить:

- формування рухового уміння;
- перехід до рухового навички;
- умови розвитку рухового вміння вищого порядку.

ЗАВДАННЯ 5. СИТУАЦІЙНЕ

Проаналізуйте педагогічну ситуацію:

Учень правильно виконує рухову дію лише в стандартних умовах, але допускає помилки при зміні умов виконання.

Питання:

1. На якому рівні сформованості перебуває рухова дія?
2. Які механізми необхідно активізувати для переходу на вищий рівень?

ЗАВДАННЯ 6. ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНЕ

Запропонуйте методичні прийоми, що сприяють:

- автоматизації рухових дій;
- підвищенню стійкості навички;
- розвитку варіативності рухового виконання.

ЗАВДАННЯ 7. ТВОРЧЕ

Розробіть авторське навчальне завдання або вправу, спрямовану на формування **рухового вміння вищого порядку**, та обґрунтуйте її ефективність.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

- точність термінології;
- логічність викладення;
- методична доцільність;
- практична спрямованість;
- здатність до аналізу та узагальнення.

Тема: «СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ»

Мета заняття:

- сформувати у студентів цілісне уявлення про структуру процесу навчання фізичних вправ;
- закріпити знання про етапи, компоненти та закономірності навчання рухових дій;
- розвинути вміння аналізувати та планувати процес навчання фізичних вправ.

ЗАВДАННЯ 1. АНАЛІТИЧНЕ

Опрацюйте наукові джерела з теорії і методики фізичного виховання та дайте письмові відповіді:

1. Розкрийте поняття «процес навчання фізичних вправ».
2. Назвіть основні структурні компоненти процесу навчання фізичних вправ.
3. Охарактеризуйте взаємозв'язок між навчанням рухових дій і розвитком фізичних якостей.

ЗАВДАННЯ 2. ПОРІВНЯЛЬНЕ

Складіть порівняльну таблицю:

Етап навчання	Основна мета	Завдання	Характерні методи
Початкове навчання			
Поглиблене розучування			
Закріплення та вдосконалення			

ЗАВДАННЯ 3. ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНЕ (ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ)

Запропонуйте приклад навчання будь-якої фізичної вправи (на вибір: присідання, стрибок у довжину з місця, метання малого м'яча, елемент гімнастики).

Необхідно:

- визначити **мету навчання**;
- розподілити процес на **етапи**;
- підібрати **методи навчання** для кожного етапу;
- вказати **типові помилки та способи їх виправлення**.

ЗАВДАННЯ 4. СИТУАЦІЙНЕ

Ситуація:

Під час навчання нової вправи більшість студентів не може правильно виконати рух через складну координацію.

Питання:

1. На якому етапі навчання виникла проблема?
2. Які методи доцільно використати для її подолання?
3. Які допоміжні вправи варто застосувати?

ЗАВДАННЯ 5. СХЕМАТИЧНЕ

Побудуйте схему структури процесу навчання фізичних вправ, яка включає:

- мету;
- завдання;
- етапи навчання;
- методи;
- результат навчання.

(Схему можна виконати у вигляді блок-діаграми).

ЗАВДАННЯ 6. ДИСКУСІЙНЕ

Обговоріть у групі:

- Чи завжди необхідно проходити всі етапи навчання фізичних вправ?
- Які фактори можуть впливати на тривалість кожного етапу?

ЗАВДАННЯ 7. ТЕСТОВЕ (КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ)

Оберіть правильну відповідь:

1. Основною метою початкового етапу навчання фізичних вправ є: а) вдосконалення техніки; б) формування загального уявлення про рухову дію; в) розвиток фізичних якостей.
2. До методів навчання фізичних вправ належить:
а) словесний;
б) демонстраційний;
в) практичний;
г) усі відповіді правильні.

ЗАВДАННЯ 8. ПІДСУМКОВЕ

Сформулюйте короткий письмовий висновок (5–7 речень) на тему: **«Значення структури процесу навчання фізичних вправ у професійній діяльності вчителя фізичної культури»**.

Форма роботи: індивідуальна, робота в парах, робота в малих групах.

Форма контролю: усне опитування, перевірка таблиць і схем, тестування.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

**Тема: Механізми формування рухового уміння,
рухового навичку та рухового вміння вищого порядку**

Кількість правильних відповідей: 1

Час виконання: 10–15 хв

Блок 1. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ

1. Рухове уміння — це:

- а) повністю автоматизована рухова дія
- б) здатність виконувати рухову дію під свідомим

контролем

- в) рухова дія в змінних умовах
- г) результат змагальної діяльності

✓ **Правильна відповідь: б**

2. Основною ознакою рухового навичку є:

- а) нестабільність виконання
- б) свідомий контроль кожної фази
- в) автоматизованість рухової дії
- г) відсутність повторень

✓ **Правильна відповідь: в**

3. Рухове вміння вищого порядку характеризується:

- а) виконанням лише в стандартних умовах
- б) низькою координацією
- в) варіативністю та адаптацією до змінних умов
- г) відсутністю контролю

✓ **Правильна відповідь: в**

Блок 2. МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ

4. Основним механізмом формування рухового навику є:

- а) одноразове виконання
- б) багаторазове повторення
- в) лише словесне пояснення
- г) змагання

✓Правильна відповідь: б

5. Який процес забезпечує перехід від рухового уміння до рухового навику?

- а) зниження інтересу
- б) автоматизація рухових дій
- в) ускладнення теорії
- г) зменшення рухової активності

✓Правильна відповідь: б

6. Яку роль відіграє зворотний зв'язок у формуванні рухових дій?

- а) не має значення
- б) сприяє закріпленню помилок
- в) забезпечує корекцію виконання
- г) знижує ефективність навчання

✓Правильна відповідь: в

Блок 3. РІВНІ СФОРМОВАНOSTI

7. На якому рівні спостерігається найбільший свідомий контроль рухів?

- а) рухове уміння
- б) руховий навик
- в) рухове вміння вищого порядку
- г) автоматизована дія

✓**Правильна відповідь: а**

8. Яка характеристика НЕ властива руховому навичу?

- а) стабільність виконання
- б) автоматизованість
- в) значна варіативність
- г) економність рухів

✓**Правильна відповідь: в**

9. Що є головною ознакою сформованого рухового вміння вищого порядку?

- а) точне повторення руху
- б) здатність діяти в змінних умовах
- в) повільність виконання
- г) контроль кожної фази руху

✓**Правильна відповідь: б**

Блок 4. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ

10. Який метод найбільш доцільний для формування рухового вміння вищого порядку?

- а) пояснювальний
- б) повторний
- в) варіативний
- г) вступний

✓ **Правильна відповідь: в**

11. Що сприяє підвищенню стійкості рухового навику?

- а) відсутність повторень
- б) виконання в однакових умовах
- в) систематичне повторення
- г) лише теоретичне навчання

✓ **Правильна відповідь: в**

12. Зміна умов виконання вправи сприяє розвитку:

- а) рухового уміння
- б) рухового навику
- в) рухового вміння вищого порядку
- г) фізичної підготовленості

✓ **Правильна відповідь: в**

Оцінювання:

- 10–12 правильних — **відмінно**
- 8–9 — **добре**
- 6–7 — **задовільно**
- ≤ 5 — **незадовільно**

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

до теми «Структура процесу навчання»

1. Процес навчання фізичних вправ — це:

- а) розвиток фізичних якостей;
- б) формування рухових умінь і навичок;
- в) участь у спортивних змаганнях;
- г) організація уроку фізичної культури.

✓Правильна відповідь: б

2. До структури процесу навчання фізичних вправ НЕ належить:

- а) мета навчання;
- б) етапи навчання;
- в) спортивні досягнення;
- г) методи навчання.

✓Правильна відповідь: в

3. Основною метою початкового етапу навчання є:

- а) автоматизація рухів;
- б) формування загального уявлення про вправу;
- в) розвиток витривалості;
- г) досягнення високих результатів.

✓Правильна відповідь: б

4. Який етап характеризується виправленням помилок і уточненням техніки?

- а) початкове навчання;
- б) поглиблене розучування;
- в) закріплення та вдосконалення;
- г) контрольний.

✓Правильна відповідь: б

5. До методів навчання фізичних вправ належать:

- а) словесні;
- б) наочні;
- в) практичні;
- г) усі відповіді правильні.

✓ **Правильна відповідь: г**

6. Який метод найбільш ефективний на початковому етапі навчання?

- а) змагальний;
- б) показ і пояснення;
- в) контрольний;
- г) самостійне виконання.

✓ **Правильна відповідь: б**

7. Закріплення рухової навички відбувається переважно на етапі:

- а) первинного ознайомлення;
- б) розучування;
- в) вдосконалення;
- г) контролю.

✓ **Правильна відповідь: в**

8. Головним результатом навчання фізичних вправ є:

- а) підвищення спортивного рейтингу;
- б) формування рухових умінь і навичок;
- в) участь у змаганнях;
- г) зростання теоретичних знань.

✓ **Правильна відповідь: б**

Критерії оцінювання тесту:

- 7–8 правильних відповідей — **відмінно**
- 5–6 — **добре**
- 3–4 — **задовільно**
- менше 3 — **незадовільно**

ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ

до теми «Етапи навчання рухової дії»

1. ЕТАП ПОЧАТКОВОГО РОЗУЧУВАННЯ РУХОВОЇ ДІЇ

Мета етапу:

Формування у студентів (учнів) загального уявлення про рухову дію та первинне оволодіння її структурою.

ЗАВДАННЯ 1. АНАЛІТИЧНО-ОПИСОВЕ

Оберіть одну фізичну вправу (біг, стрибок у довжину, кидок м'яча, гімнастичну вправу тощо) та:

1. Опишіть її мету.
2. Визначте основні фази руху.
3. Сформулюйте словесне пояснення вправи для початківців.

ЗАВДАННЯ 2. МЕТОДИЧНЕ

Складіть перелік **методів навчання**, які доцільно використовувати на етапі початкового розучування обраної вправи, та обґрунтуйте їх вибір.

ЗАВДАННЯ 3. ПРАКТИЧНЕ

Розробіть **послідовність навчання** рухової дії (3–5 підвидних вправ), що сприяють формуванню правильного уявлення про техніку виконання.

ЗАВДАННЯ 4. ТИПОВІ ПОМИЛКИ

Визначте можливі **типові помилки** при первинному виконанні вправи та запропонуйте способи їх попередження.

2. ЕТАП ПОГЛИБЛЕНОГО РОЗУЧУВАННЯ РУХОВОЇ ДІЇ

Мета етапу:

Уточнення та вдосконалення техніки рухової дії, виправлення помилок.

ЗАВДАННЯ 1. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Порівняйте техніку виконання рухової дії:

- на початковому етапі;
- на етапі поглибленого розучування.

Визначте основні відмінності.

ЗАВДАННЯ 2. ТАБЛИЧНЕ

Заповніть таблицю:

Фаза руху	Типові помилки	Причини виникнення	Шляхи виправлення

ЗАВДАННЯ 3. МЕТОДИЧНЕ ПРОЄКТУВАННЯ

Складіть фрагмент заняття (10–15 хв), спрямований на:

- уточнення техніки руху;
- використання повторного та варіативного методів

навчання.

ЗАВДАННЯ 4. СИТУАЦІЙНЕ

Запропонуйте методичні прийоми виправлення помилки, яка повторюється у більшості учнів (студентів).

3. ЕТАП ЗАКРІПЛЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ ДІЇ

Мета етапу:

Закріплення рухової навички та підвищення ефективності її виконання в різних умовах.

ЗАВДАННЯ 1. ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНЕ

Розробіть комплекс вправ для закріплення рухової навички, включивши:

- ускладнені умови виконання;
- зміну темпу або інтенсивності.

ЗАВДАННЯ 2. ВАРІАТИВНЕ

Запропонуйте варіанти виконання вправи:

- у змагальній формі;
- у формі рухливої гри;
- в умовах обмеженого простору.

ЗАВДАННЯ 3. КОНТРОЛЬНО-АНАЛІТИЧНЕ

Визначте критерії оцінювання рівня сформованості рухової навички (технічні, кількісні, якісні показники).

ЗАВДАННЯ 4. ТВОРЧЕ

Розробіть авторський варіант вправи або ігрового завдання, спрямованого на **вдосконалення** рухової дії.

Рекомендації щодо оцінювання виконання завдань

- повнота та логічність відповідей;
- правильність методичного обґрунтування;
- практична доцільність запропонованих вправ;
- здатність застосовувати теорію на практиці.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ
до теми «Етапи навчання рухової дії»

БЛОК 1. ЕТАП ПОЧАТКОВОГО РОЗУЧУВАННЯ
РУХОВОЇ ДІЇ

1. Основною метою етапу початкового розучування є:

- а) автоматизація рухової дії
- б) формування загального уявлення про вправу
- в) досягнення максимальної точності виконання
- г) підвищення фізичної підготовленості

✓ **Правильна відповідь: б**

2. Який метод є провідним на початковому етапі навчання?

- а) змагальний
- б) варіативний
- в) показ і пояснення
- г) контрольний

✓ **Правильна відповідь: в**

3. Яка характеристика найбільш притаманна цьому етапу?

- а) висока стабільність рухів
- б) наявність значної кількості помилок
- в) економність виконання
- г) автоматизованість дій

✓ **Правильна відповідь: б**

4. Який засіб навчання є найбільш доцільним?

- а) складні координаційні вправи
- б) підвідні та спрощені вправи
- в) змагальні ігри
- г) контрольні нормативи

✓ **Правильна відповідь: б**

5. Що НЕ є характерним для початкового етапу?

- а) формування первинного уявлення
- б) використання наочності
- в) вдосконалення техніки
- г) поетапність навчання

✓Правильна відповідь: в

БЛОК 2. ЕТАП ПОГЛИБЛЕНОГО РОЗУЧУВАННЯ
РУХОВОЇ ДІЇ

1. Головною метою поглибленого розучування є:

- а) ознайомлення з руховою дією
- б) уточнення та вдосконалення техніки
- в) автоматизація руху
- г) розвиток фізичних якостей

✓Правильна відповідь: б

2. Яка особливість найбільш характерна для цього етапу?

- а) нестабільність рухів
- б) грубі помилки
- в) зменшення кількості помилок
- г) повна автоматизація

✓Правильна відповідь: в

3. Який метод є найбільш ефективним на цьому етапі?

- а) повторний
- б) ігровий
- в) змагальний
- г) контрольний

✓Правильна відповідь: а

4. Що є основним завданням викладача на цьому етапі?

- а) показ вправи
- б) виправлення помилок
- в) оцінювання результатів
- г) підбиття підсумків

✓ **Правильна відповідь: б**

5. Який підхід до виконання вправ є найбільш доцільним?

- а) одноразове виконання
- б) виконання без пояснень
- в) багаторазове виконання з аналізом
- г) виконання лише у змагальній формі

✓ **Правильна відповідь: в**

БЛОК 3. ЕТАП ЗАКРІПЛЕННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВОЇ ДІЇ

1. Основною метою етапу закріплення та вдосконалення є:

- а) ознайомлення з рухом
- б) формування уявлення
- в) автоматизація рухової навички
- г) вивчення теорії

✓ **Правильна відповідь: в**

2. Яка ознака свідчить про сформовану рухову навичку?

- а) повільне виконання
- б) нестійкість рухів
- в) точність і стабільність
- г) значна кількість помилок

✓ **Правильна відповідь: в**

3. Який метод найбільш ефективний на цьому етапі?

- а) пояснювальний
- б) показовий
- в) змагальний
- г) вступний

✓ **Правильна відповідь: в**

4. У яких умовах доцільно вдосконалювати рухову дію?

- а) лише стандартних
- б) лише полегшених
- в) змінних та ускладнених
- г) лише індивідуальних

✓ **Правильна відповідь: в**

5. Який результат є показником ефективного вдосконалення?

- а) швидке стомлення
- б) економність і надійність рухів
- в) складність виконання
- г) зниження інтересу

✓ **Правильна відповідь: б**

Оцінювання:

- 90–100% — відмінно
- 75–89% — добре
- 60–74% — задовільно
- <60% — незадовільно

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Тема: Структура процесу навчання фізичним вправам

Мета самостійної роботи:

Поглибити знання студентів щодо структури процесу навчання фізичних вправ, сформулювати вміння аналізувати етапи навчання рухових дій та застосовувати теоретичні положення у практичній діяльності.

Зміст самостійної роботи

ЗАВДАННЯ 1. ТЕОРЕТИКО-АНАЛІТИЧНЕ

Опрацювати наукові та навчально-методичні джерела з проблеми структури процесу навчання фізичних вправ та:

- розкрити сутність поняття «процес навчання фізичних вправ»;
- охарактеризувати його основні структурні компоненти;
- визначити взаємозв'язок між компонентами процесу навчання.

Форма подання: письмовий конспект (2–3 стор.).

ЗАВДАННЯ 2. ТАБЛИЧНО-УЗАГАЛЬНЮВАЛЬНЕ

Скласти таблицю «Структура процесу навчання фізичним вправам».

Рекомендована структура таблиці:

Етап процесу	Характеристика	Приклад реалізації

ЗАВДАННЯ 3. СХЕМАТИЧНЕ

Розробити **структурно-логічну схему** процесу навчання фізичних вправ із зазначенням:

- мети;
- завдань;
- методів;
- засобів;
- етапів навчання.

Форма подання: схема або рисунок (від руки або в електронному вигляді).

ЗАВДАННЯ 4. ПРАКТИКО-ОРІЄНТОВАНЕ

На прикладі обраної фізичної вправи (на вибір студента) визначити:

- мету навчання;
- етапи навчання рухової дії;
- методи навчання на кожному етапі;
- очікувані результати.

Форма подання: письмовий опис або таблиця.

ЗАВДАННЯ 5. ПОРІВНЯЛЬНЕ

Порівняти структуру процесу навчання фізичним вправам:

- у шкільному фізичному вихованні;
- у фізичному вихованні студентів.

Визначити спільні та відмінні риси.

ЗАВДАННЯ 6. ТВОРЧЕ (ЗА ВИБОРОМ)

Підготувати :

- 1) презентацію «Структура процесу навчання фізичним вправам» (8–10 слайдів);
- 2) навчаючу програму одній із фізичних вправ (за вибором студента) з описом:

- техніка вправи (доцільно з графічним зображенням),
- обсяг рухових умінь та навиків (за потреби)
- підвідні вправи,
- типові помилки,
- методичні вказівки;
- тестові запитання (5–7) до теми.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

- повнота розкриття теми;
- логічність та структурованість матеріалу;
- коректність термінології;
- практична спрямованість;
- самостійність виконання.

ФОРМИ КОНТРОЛЮ

- перевірка письмових робіт;
- захист виконаних завдань;
- тестовий контроль.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Асаулюк І.О., Дмитренко С.М. Технологія початкового навчання рухових дій учнів у процесі фізичного виховання (легка атлетика, гімнастика, баскетбол). Вінниця: ВДПУ, 2025. – 82с.
2. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посіб. / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. - Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. - 78 с.
3. Козлова К. П., Асаулюк І. О., Дмитренко С. М., Яковлів В. Л. Словник-довідник основних термінів та понять теорії та методики фізичного виховання і спорту. [2-ге вид. переробл. та доповнене]. Вінниця, 2025. 24 с.
4. Корягін В. М., Блавт О. З. Інноваційні технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті: навч.посібник /Львівська політехніка. Львів. 2019, 236с.
5. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. — Тернопіль: Видавництво Астон, 2013. — 96 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т./ [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.: за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид. переробл. та доп.]. – К.: Київський національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра», 2017. – Т.1 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
7. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. - Львів, «Фест-Прінт». 2017. - 179 с.

8. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 406 с
9. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. - Краматорськ : ДДМА, 2021. - Частина 1. - 215 с.
10. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. - Краматорськ : ДДМА, 2021. - Частина 1. - 215 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. вих. і спорту / Б.М. Шиян. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2008. — Ч. 1. — 272 с.
12. Шутько В.В. Основи методики фізичного виховання : навч. посіб. / В. В. Шутько. — Кривий Ріг : Криворізь. держ. пед. ун-т, 2019. — 144 с.

Навчально-методичне видання

ДМИТРЕНКО Світлана Миколаївна

УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ НАВЧАННЯ

ФІЗИЧНИМ ВПРАВАМ

Методичні рекомендації

з дисципліни

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»