

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

СЕМІНАР 9. Теоретичні й методичні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Для якісної підготовки до семінарського заняття рекомендовано заповнити таблиці „Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку”, «Методи навчання» та «Методи тренування».

„Анатомо-фізіологічні особливості дітей дошкільного віку”

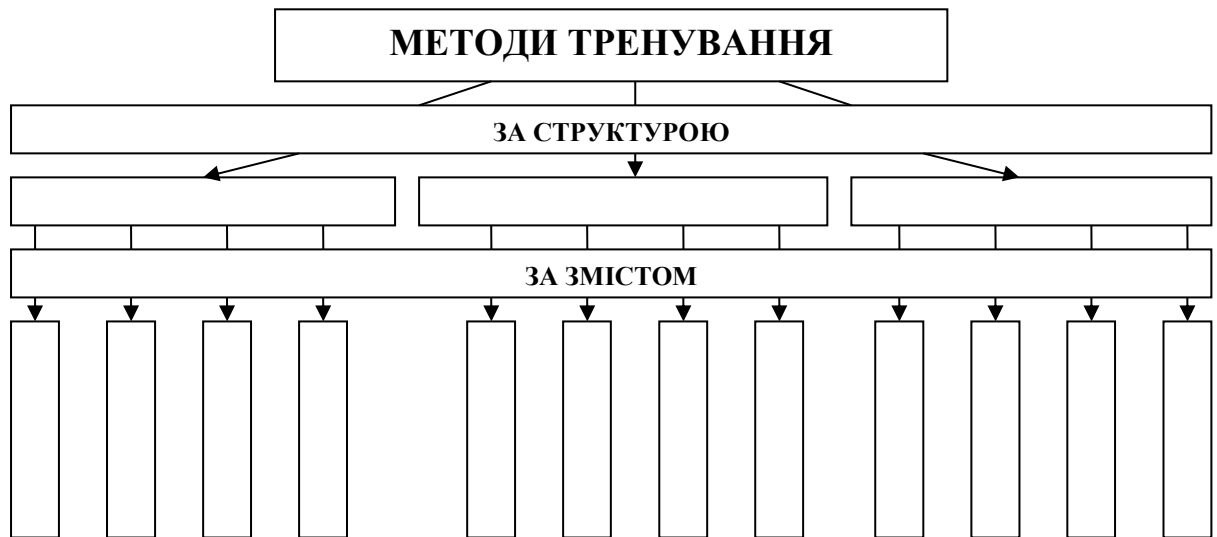
Вік	Функціональні системи організму					Методичні рекомендації для занять ФВ
	кісткова	м'язова	серцево-судинна	дихальна	нервова	
Дошкільний						

При підготовці до семінарського заняття особливу увагу звернути на питання щодо різновидів інтервалів відпочинку та їх характеристику, визначення основних понять, методи удосконалення рухових дій, розвиток фізичних якостей та методики розвитку фізичних якостей дошкільника.

„Методи навчання, що застосовуються у фізичному вихованні”



„Методи тренування, що застосовуються у фізичному вихованні”



СЕМІНАР 10. Психофізіологічна характеристика осіб шкільного віку. Врахування вікових особливостей школярів у процесі занять фізичними вправами.

Для якісної підготовки до семінарського заняття рекомендовано заповнити таблицю „Анатомо-фізіологічні особливості дітей” та підготувати відповіді на питання «естафети».

„Анатомо-фізіологічні особливості дітей”

Вік	Функціональні системи організму					Методичні рекомендації
	кісткова	м'язова	серцево-судинна	дихальна	нервова	
Молодший шкільний						
Середній шкільний						
Старший шкільний						

Питання для „естафети”

1. Дайте визначення поняття „фізичні якості”.
2. Дайте визначення поняття „методика”.
3. Дайте визначення поняття „сенситивний період”.
4. Дайте визначення поняття „сила”.
5. Дайте визначення поняття „швидкість”.
6. Дайте визначення поняття „витривалість”.
7. Дайте визначення поняття „гнучкість”.
8. Дайте визначення поняття „спритність”.
9. Дайте визначення поняття „абсолютна сила”.
10. Дайте визначення поняття „відносна сила”.
11. Дайте визначення поняття „швидка сила”.
12. Дайте визначення поняття „вибухова сила”.
13. Дайте визначення поняття „рухова реакція”.
14. Дайте визначення поняття „проста рухова реакція”.
15. Дайте визначення поняття „реакція на об’єкт, що рухається”.
16. Дайте визначення поняття „реакція вибору”.

17. Дайте визначення поняття „спеціальна витривалість”.
18. Дайте визначення поняття „швидкісна витривалість”.
19. Дайте визначення поняття „силова витривалість”.
20. Дайте визначення поняття „координаційна витривалість”.
21. Дайте визначення поняття „загальна витривалість”.
22. Дайте визначення поняття „активна гнучкість”.
23. Дайте визначення поняття „пасивна гнучкість”.
24. Дайте визначення поняття „загальна витривалість”.
25. Дайте визначення поняття „загальна витривалість”.
26. Як Ви розумієте „перенос” фізичних якостей?
27. Що таке „фізичне навантаження”?
28. Дайте характеристику обсягу та інтенсивності навантаження.
29. Які різновиди відпочинку Ви знаєте?

Рекомендації для створення презентації.

I. Загальні положення.

1. При створенні презентації доповідач повинен вирішити два важливих завдання:
 - створити короткий анотований конспект свого виступу;
 - створити допоміжні анімаційні ефекти для покращення сприйняття викладеного матеріалу.
2. Презентацію рекомендується виконувати за допомогою програмного забезпечення Power Point. Для презентації необхідно:
 - вивчити основні рекомендації з розробки презентації;
 - ознайомитися з методиками щодо оформлення рисунків, таблиць та інших візуальних об’єктів;
 - вибрати ключові та найважливіші моменти доповіді;
 - вибрати стиль презентації й продумати варіанти розміщення різних візуальних об’єктів;

II. Структура презентації.

1. Презентація складається з окремих слайдів. Кожен слайд складається з кількох візуальних об’єктів, які можна поділити на групи:
 - текст;
 - табличний матеріал;
 - діаграми, графіки;
 - рисунки й фотографії;
 - відео;
 - схеми й креслення.
2. Перша вимога до слайда – він не обов’язково має бути само пояснюючим. Часто він виявляється ефективним саме тоді, коли не може бути зрозумілим, поки доповідач його не прокоментує. Тому слайд має бути підтримкою доповідачеві, а не його заміником.
3. Основні етапи презентації повинні бути пов’язані зі змістом доповіді та в кожному окремому випадку можуть мати свої особливості.

III. Рекомендований обсяг.

1. Кількість окремих слайдів презентації залежить від особливостей доповіді і в кожному окремому випадку може відрізнятись. Однак, варто орієнтуватися на такі рекомендації:

- загальна тривалість доповіді не більше 15 хвилин.
- кожні 20-30 секунд на екрані повинно щось змінюватися (наприклад, з'явиться наступна частина тексту, зміниться місце розташування якогось об'єкта, з'явиться новий слайд);
- максимальна кількість слайдів не повинна перевищувати 20-25.
- на першому слайді мають бути відображені тема доповіді; прізвище доповідача, група, курс та факультет на якому він навчається, рік навчання.
- на другому слайді викладається обґрунтування вибору теми доповіді та її важливість для вирішення практичних проблем;
- на наступному слайді зазначається мета роботи (додатково можна висвітлити основні завдання, що допомагають у вирішенні мети);
- наступні слайди відображають основні результати пошукової роботи, основний інформаційний зміст;
- на останніх одному-двох слайдах відображаються висновки, основні результати, практичні рекомендації (висновки мають бути чіткі, відповідати поставленим завданням і не повинні носити анотаційний характер. Рекомендовано розпочинати висновок із слів доведено, встановлено, розкрито зміст, доповнено, узагальнено, з'ясовано, визначено, здійснено оцінку і т.д.);

IV. Оформлення презентації.

1. Використовуйте стандартні шаблони презентації, оскільки вони вже розроблені дизайнерами.

2. Пам'ятайте, що погляд завжди опускається з правого верхнього кутка в лівий нижній кут.

3. Розміщуйте, більш важливі об'єкти у правому верхньому куті, а в лівому нижньому – менш важливі.

4. Враховуйте умови розділення слайда-документа на різні зони.

5. Пам'ятайте, що в перший момент сприйняття увага спрямовується на кути слайда.

6. Обирайте необхідний стиль розмітки і рідше користуйтеся розміткою «Пустий слайд».

7. Дотримуйтеся того, що вільна, «невикористана» площа наочної поверхні – до 30%, використана – не більше 70%.

8. Обережно заповнюйте фон та кольорові співвідношення тексту та фону.

9. Застосовуйте однаковий шаблон оформлення на усі слайди доповіді.

10. Використовуйте короткі текстові описи. Якомога більше використовуйте схеми, таблиці, діаграми, рисунки.

11. Пам'ятайте: щоб об'єкт з'явився, а потім зник, необхідно створити два однакових слайди, але на другому відключити ефект анімації.

12. Не використовуйте яскравих і строкатих допоміжних об'єктів.

13. Не застосовуйте багато ефектів анімації.

14. Обережно використовуйте ефект анімації «виповзання», «поява тексту по літерах» – вони надто повільні і можуть спричинити збільшення тривалості доповіді.

15. Обережно використовуйте анімаційні ефекти для «останніх» об'єктів, інакше вони почнуть пересікати попередні і мерехтити в очах.

16. Не варто без особливої потреби застосовувати ефекти до заголовків слайда.

17. Дотримуйтеся єдиного стилю розміщення слайдів.

18. Вибирайте однакові види ефектів для однакових за суттю об'єктів.

19. Пам'ятайте: на читання 6 символів потрібна мінімум 1 секунда.

20. Пам'ятайте: сумарний час «проявлення» слайда не повинен перевищувати 3-5 секунд крім випадку, коли вам дійсно необхідно затримати появу об'єкта.

V. Основні рекомендації до відображення тексту.

1. Лаконічний текст сприймається краще, ніж текст «засмічений» додатковими елементами.
2. У горизонтальному рядку бажано використовувати не більше 40-50 знаків, у тексті з більш довгими рядками важче шукати початок наступного рядка.
3. Шрифт, що найкраще читається 16-20 розміру, через два інтервали. Не використовуйте шрифт менше 10 пт.
4. Обережно використовувати виділення (напівжирний, курсив, ущільнення).
5. Рекомендовано використовувати короткі абзаци.
6. текст з обрамленням привертає більше увагу, ніж без нього.

VI. Основні рекомендації до створення таблиць презентації.

1. Частіше використовуйте лінії товщиною в 0,5 або 1 пункт.
2. Не застосовуйте лінії товщиною 3-4 пункти.
3. Не використовуйте більше трьох стилів ліній в одній таблиці.
4. Уникайте оформлення таблиці подвійними лініями.
5. Застосовуйте центровані абзаци в заголовках таблиці.
6. Не використовуйте більше двох варіантів заливки осередку таблиці.
7. Уникайте зливки осередків таблиці сірим кольором (інтенсивність понад 30). Забезпечте простір між текстом таблиці та її границею не менше 3 пунктів, а краще 6 або 9.
8. Формуйте таблицю так, щоб був виділений тільки один рядок (колонка) з найважливішим результатом.

VII. Основні рекомендації до створення діаграм.

1. Не зловживайте ефектами обсягу, інакше ви втратите наочність діаграми.
2. Використовуйте різноманітні варіанти штриховки.
3. Виділяйте червоним кольором найважливіший графік.
4. Використовуйте максимально контрастні кольори для різних графіків.

VIII. Основні рекомендації до колірного оформлення презентації.

1. При застосуванні та виборі кольорів пам'ятайте, що у міру комфортності-дискомфортності колірні поєднання розташовуються у наступному порядку (за зменшенням):

– **зона комфортності:** синій на білому, чорний на жовтому, зелений на білому, чорний на білому, жовтий на чорному, червоний на жовтому.

– **нейтральне сприймання:** білий на синьому, червоний на білому, синій на жовтому, оранжевий на червоному, оранжевий на чорному, жовтий на синьому, оранжевий на білому, білий на зеленому.

– **зона дискомфорності:** червоний на зеленому, коричневий на білому, білий на коричневому, коричневий на жовтому, жовтий на коричневому, білий на червоному, жовтий на червоному.

Тематика контрольних робіт

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	<p>Завдання та обов'язки фахівця з фізичної терапії та ерготерапії в Україні.</p> <p>Досвід підготовки фіхівців з фізичної терапії у різних країнах світу.</p> <p>Зміст культурно-світоглядної підготовки фахівця з фізичної реабілітації.</p> <p>Зміст медико-біологічної підготовки фахівця з фізичної реабілітації.</p> <p>Зміст професійно-педагогічної підготовки фахівця з фізичної реабілітації.</p> <p>Зміст наукової підготовки фахівця з фізичної реабілітації.</p>	2	5
2-3	<p>Загальні поняття про фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання та фізичної реабілітації.</p> <p>Характеристика механізмів лікувальної дії фізичних вправ на організм людини.</p> <p>Класифікація фізичних вправ, що використовуються у процесі фізичної реабілітації.</p> <p>Класифікація та роль спортивно-прикладних фізичних вправ у процесі фізичної реабілітації.</p> <p>Класифікація та роль загально-розвиваючих та спеціальних гімнастичних фізичних вправ у процесі фізичної реабілітації.</p> <p>Класифікація та роль дихальних гімнастичних фізичних вправ у процесі фізичної реабілітації.</p> <p>Механізм лікувальної дії різних видів фізіотерапевтичних процедур на організм людини.</p> <p>Механізм лікувальної дії масажу на організм людини.</p> <p>Механізм лікувальної дії мануальної терапії на організм людини.</p> <p>Характеристика сучасних оздоровчих Spa-процедур.</p>	2	5
4-7	<p>Організація і проведення різних форм фізичної терапії: лікувальної гімнастики, ранкової гігієнічної гімнастики, самостійних занять, піших прогулянок, теренкуру, ігор, спортивних вправ, оздоровчого бігу, самомасажу, гімнастики у воді, масових фізкультурних виступів та свят, туристичних походів, працетерапії, масажу та механотерапії, лікувальної дозованої ходьби, плавання, веслування, сходження.</p> <p>Організаційно-методичні аспекти складання реабілітаційних програм.</p> <p>Аналіз програм фізичної реабілітації при комплексному лікуванні хворих.</p>	4	23
8-11	<p>Обряди (ініціації) різних країн, що пов'язані із фізичним вихованням (відповідними знаннями чи показниками фізичних та вольових якостей).</p> <p>Психофізіологічні особливості дошкільнят.</p> <p>Психологічні особливості школярів молодшого, середнього та старшого шкільного віку.</p> <p>Мотиви школярів молодшого (середнього, старшого) шкільного віку до регулярних занять фізичними вправами.</p>	4	20

	Вподобання школярів молодшого (середнього, старшого) шкільного віку щодо різних видів рухової активності.		
12-13	<p>Психологічні особливості студентської молоді.</p> <p>Психологія осіб молодого віку (25-44 роки).</p> <p>Поняття про «кризу середнього віку».</p> <p>Криза середнього віку у чоловіків. Використання засобів ФВ під час кризи середнього віку.</p> <p>Криза середнього віку у жінок. Використання засобів ФВ під час кризи середнього віку.</p> <p>Психологічні особливості осіб літнього та старшого віку.</p> <p>Досягнення осіб старшого віку та довгожителів у фізичному вихованні та спорті. Фізичні можливості довгожителів.</p> <p>Розвиток фізичних якостей дорослих.</p> <p>Методи оцінки стану здоров'я дорослих.</p> <p>Методи оцінки діяльності серцево-судинної та дихальної систем дорослого населення.</p> <p>Методи оцінки емоційного стану дорослого населення.</p> <p>Методи самоконтролю за процесом ФВ дорослих.</p> <p>Сучасні оздоровчо-рекреаційні технології.</p> <p>Загальні принципи і методи планування заходів з фізичної реабілітації.</p>	4	15
14	Сучасні підходи до методики ФВ при вадах слуху.	6	5
15	Сучасні підходи до методики ФВ при вадах зору.	6	5
16	Сучасні підходи до методики ФВ при вадах ОРА.	6	5
17	Сучасні підходи до методики ФВ при розумових вадах.	6	5
СР	<p>Сучасні технології у фізичній реабілітації.</p> <p>Ефективні методи, форми, прийоми реабілітаційної допомоги.</p> <p>Принципи роботи в мультидисциплінарній команді.</p>	4	10
	Підготовка до підсумкового контролю	4	