

# ***Методичні рекомендації для виконання домашніх робіт***

## ***Домашня робота №1***

Підготуйте й запишіть у зошит інформаційне повідомлення про лікувальну дію фізичних вправ на органи і системи осіб з послабленим здоров'ям. Висвітліть фізіологічні механізми впливу фізичних вправ на функції органів і систем організму, ліквідації наслідків перенесеного захворювання, а також оздоровчих змін, що відбуваються в організмі під впливом регулярних фізичних навантажень: 1) на прикладі однієї з систем або 2) організму в цілому.

### ***Варіанти виконання.***

1) Розкрийте один із запропонованих В.К.Добровольським механізми лікувальної дії фізичних вправ (тонізуючий вплив, трофічна дія, формування компенсацій, нормалізація функцій);

2) Опишіть які зміни відбуваються в органах і системах під дією фізичних вправ. Прокоментуйте яке значення вони мають для зміцнення здоров'я дітей шкільного віку.

### **Література**

1. Боднар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: Навч.-метод. посіб. / Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л. : Українські технології, 2005. — 48 с.
2. Булич Э.Г Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов. — М.: Высш. шк., 1986. — С.27–34.
3. Дубогай О.В., Завацький В.В., Короп В.П. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Луцьк, Надстир'я, 1996. — С. 7-22.
4. Полатайко Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — С.7-13.
5. Язловецький В.С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я. Навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені В.Винниченка, 2004. — 352 с.

## Домашня робота №2

Ознайомтеся зі змістом таблиць із *термінами* й *умовами допуску* дітей і підлітків до занять фізичними вправами в різних медичних групах (показаннями для призначення медичної групи при деяких відхиленнях у стані здоров'я). Скан-копії таблиць вклейте у зошит.

Занотуйте у зошиті покази для скерування до різних медичних груп дітей з хронічною пневмонією, бронхіальною астмою, туберкульозом легень, переломами кісток, вродженими і набутими деформаціями опорно-рухового апарату, аномаліями рефракції, користуючись такою формою

Захворювання	Медичні групи			Група ЛФК
	основна	підготовча	спеціальна	

## Література

1. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов. – М.: Высш. шк., 1986. – С.62–72.
2. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев. – 2-е изд., перераб и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – С. 49 – 54 с.
3. Полатайко Ю. О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – С.24 – 27.
4. Програма з фізичної культури для спеціальної медичної групи 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Укл. В. І. Майєр, В. В. Деревянко, Київ: ІЗМН, 2007. – 85 с.

### *Домашня робота №3*

Користуючись науково-популярною літературою, матеріалами мережі Інтернет, підготуйте реферат про сучасні авторські системи застосування фізичних вправ для зміцнення здоров'я (поліпшення дихання, травлення, зору, зняття психоемоційного стресу тощо) у дітей шкільного віку.

Знайдіть в Інтернеті, представте (копію на флеш-карті) і прокоментуйте новітню авторську систему/комплекс вправ для подолання недуги, характерної для дітей скерованих до СМГ.

### **Література**

1. Легкое дыхание / Авт.-сост. В. В. Петров. – Мн.: Харвест, 2003. – 143 с.
2. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. – 2-е вид. перероб. і доп. – К.: Здоров'я, 1988, – 176 с.
3. Полатайко Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах. – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – С. 59-66.
4. Ресурси всесвітньої мережі Інтернет.

### ***Домашня робота №4-5***

Доберіть серед традиційних або розробіть власну систему тестових вправ для оцінювання рівня розвитку фізичних якостей і успішності школярів із фізичної культури у спеціальній медичній групі.

Запишіть у зошит по 2 вправи на кожну фізичну якість.

Вправи повинні бути цікавими для дітей, відповідати їхнім віковим, статевим і фізичним можливостям, стану здоров'я тощо, мати об'єктивні критерії оцінювання.

Обґрунтуйте свій вибір.

### **Література**

1. Дубогай О. Д., Завацький В. І, Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – С. 200.
2. Фізична культура для спеціальної медичної групи 1-9 класів середньої загальноосвітньої школи: Програма // Авт.-укл. М.С.Дубовис, С. Ф. Цвек, Ф. Ф. Бондарєв. – К.: ІЗМН, 1997. – 96 с.

## ***Домашня робота №6***

Ознайомтеся зі змістом програми з фізичної культури для учнів спеціальної медичної групи.

Занотуйте в зошиті структуру і зміст програми для учнів будь-якого класу з будь-якого розділу (легка атлетика, гімнастика, тощо): теоретичні відомості (що повинні знати учні), орієнтовні домашні завдання, вимоги до учнів (що повинні уміти учні).

### **Література**

1. Програма з фізичної культури для спеціальної медичної групи 1–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Укл. В. І. Майер, В. В. Деревянко, Київ: ІЗМН, 2007. – 85 с.
2. Програма з фізичної культури для спеціальної медичної групи 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Укл. В. І. Майер, В. В. Деревянко, Київ: ІЗМН, 2008. – 68 с.

## Домашня робота №7

Користуючись методичною літературою, власними інтересами, досвідом, знаннями, отриманими впродовж курсів «Теорія та методика фізичного виховання» та «Методики викладання фізичного виховання у спеціальній медичній групі», складіть конспект уроку для учнів підгрупи „А” спеціальної медичної групи (з вадами серця, судинною недостатністю або дихальними захворюваннями – на вибір) на підготовчий (основний або підготовчий) період фізичного виховання. При написанні проявіть творчий підхід.

Послідовність виконання:

- 1) Повторіть матеріал лекцій 4, 6, 7.
- 2) Напишіть назву: Конспект для школярів 5 класу підгрупи «А» СМГ із захворюваннями серця/судин/дихальної системи (на вибір) на підготовчий/основний період (на вибір) фізичного виховання. Порада – виберіть клас зі змістом програми з ФВ якого ви ознайомилися в домашній роботі №5.
- 3) Сформулюйте завдання уроку (користуючись змістом навчальної програми з ФВ для СМГ).
- 4) Доберіть засоби, дозування і ВП комплексу ЗРВ відповідно до обраного вам періоду ФВ і захворювання. Пам’ятайте, урок ФК – не заняття з ЛФК!
- 5) Укладіть конспект у такій формі:

№ З/П	Засоби	Дозування	Організаційно-методичні вказівки

- 6) Обґрунтуйте зміст конспекту

### Література

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи Навч.-методичний посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.
2. Велитченко В.К., Велитченко Н.В. После инфаркта. М.: Сов. спорт, 1990. – 29 с.
3. Дубогай О.В., Завацький В.В., Короп В.П. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров’я до спеціальної медичної групи. Луцьк, Надстир’я, 1996. – 222 с.
4. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров’я. К. – Здоров’я, 1991. – 256 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 106–150.

### ***Домашня робота №8***

Складіть комплекс вправ для загального розвитку учнів підгрупи „Б” спеціальної медичної групи (із захворюваннями печінки кишківника, психічними захворюваннями, порушеннями жирового обміну, вагітність – на вибір) на підготовчий (основний або заключний) період. При написанні враховуйте власний досвід, інтереси, проявіть творчий підхід, знання, отримані впродовж курсу методики фізичного виховання у спеціальній медичній групі. Можете скористатися методичною літературою.

Комплекс повинен складатися з відповідної кількості вправ, передбачати певну кількість повторень з урахуванням віку дітей, періоду фізичного виховання, складності вправ, містити (або не містити) спеціальні вправи тощо, тобто відповідати вимогам методики занять у спеціальній медичній групі.

### **Література**

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: Навч.-методичний посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.
2. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов. – М.: Высш. шк., 1986. – 255 с.
3. Дубогай О.В., Завацький В.В., Короп В.П. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Луцьк, Надстир'я, 1996. – 222 с.
4. Клименко Г. Особливості побудови процесу фізичного виховання вагітних студенток у медичному вузі / Збірка наук. статей галузі фізичної культури та спорту: Молода спортивна наука України. Львів: ЛДІФК, 1999. - Вип. 3. – С.188-191.
5. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. К. – Здоров'я, 1991. – 256 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 106–150.

### *Домашня робота №9*

Складіть комплекс коригувальних вправ для учнів підгрупи “В” спеціальної медичної групи з вадами постави (з круглою, кругло-ввігнутою, плоскою шиною, сколіотичною поставою – на вибір).

Перед тим як приступити до складання комплексу вправ, необхідно ознайомитися з характерними ознаками певної (вибраної) вади постави та записати в зошиті її характеристику.

При написанні враховуйте власний досвід, інтереси, проявіть творчий підхід, знання, отримані впродовж навчання в університеті. Комплекс повинен складатися з 12–15 вправ виключно коригувального! характеру.

### **Література**

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: Навч.-методичний посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.
2. Гонтарук Л.К. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навч. посібник. Ч.1. Львів, НУ “ЛП”, 2001. – 148 с.
3. Дубогай О.В., Завацький В.В., Короп В.П. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров’я до спеціальної медичної групи. Луцьк, Надстир’я, 1996. – 222 с.
4. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров’я. К. – Здоров’я, 1991. – 256 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 106–150.