

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри теорії та методики
фізичної культури

«30» серпня 2018 р. протокол № 1

Зав. каф _____ Боднар І. Р.

ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ ТА МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ЇХ ВИКОНАННЯ

ДЛЯ СТУДЕНТІВ 2 курсу ФП та ЗО

Ступінь вищої освіти «бакалавр»

Спеціальність «Педагогічна освіта»

Загальні положення

Відповідно до навчального плану студенти заочної форми навчання виконують контрольну роботу у IV семестрі.

Завдання контрольної роботи:

Поглибити і закріпити знання студентів з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Отримати навички опрацювання літературних джерел і вміння узагальнювати матеріал;

Перевірка знань студентів з певної теми навчальної дисципліни.

Після вибору теми контрольної роботи (див. розділ “Тематика контрольних робіт”) необхідно приступити до підбору літературних джерел і попереднього ознайомлення з їх змістом. Це полегшить складання плану контрольної роботи.

В плані повинні бути три основні розділи:

Вступ - обґрунтування актуальності та короткі повідомлення про зміст контрольної роботи;

Основна частина - в логічній послідовності розкриває зміст обраної теми;

Висновки.

До виконання контрольної роботи студенти повинні підходити творчо. Якість роботи оцінюється насамперед по тому, наскільки самостійно і вірно студент розкриває в ній зміст головних питань теми.

Необхідно уникати поверхневого викладення, загальних фраз, дослівного запозичення тексту з використаних джерел. При дослівному записі (цитованні) слід обов'язково робити посилання на джерела зі значенням сторінок.

Зовнішнє оформлення роботи

Контрольна робота повинна мати обкладинку і титульну сторінку, на якій зверху зазначено: Львівський державний університет фізичної культури, Факультет П та ЗО. Нижче зазначається тема, а також прізвище, ім'я та по-батькові студента, курс, група і домашня адреса.

На першій сторінці роботи подається план контрольної роботи.

В кінці роботи наводиться список використаної літератури, зазначається дата відправки в університет і особистий підпис виконавця.

Список літературних джерел складається за алфавітом

ТЕМИ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

ТЕМА №1	Характеристика системи фізичного виховання в Україні. План. 1. Визначення поняття "система ФВ". 2. Мета системи ФВ в Україні. 3. Світоглядні, науково-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи української національної системи ФВ. <i>Література: 3, А, 9, 14, 15, 1.7.</i>
ТЕМА № 2	Основні завдання фізичного виховання. План. 1. Визначення поняття "фізичне виховання". 2. Освітні завдання. 3. Оздоровчі завдання. 4. Виховні завдання.
ТЕМА № 3	Загально-педагогічні принципи фізичного виховання. План. 1. Вивчення поняття "принципи ФВ". 2. Принцип свідомості і активності. 4. Принцип доступності та індивідуалізації. 5. Принцип систематичності.

Література: 11, 13, 14, 15, 17.

ТЕМА № 4

Специфічні принципи фізичного виховання.

План.

1. Визначення поняття "принципи ФВ".
2. Принцип безперервності процесу ФВ і системного передування в ньому навантажень і відпочинку.
3. Принцип поступового збільшення розвивально-тренуючих впливів.
4. Принцип циклічності.
5. Принцип вікової адекватності напрямів ФВ

ТЕМА № 5	<p>Характеристика засобів фізичного виховання.</p> <p>План.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фізичні вправи як основний засіб ФВ. 2. Техніка фізичних вправ. 3. Класифікація фізичних вправ. 4. Природні сили як засіб ФВ. 5. Гігієнічні фактори як засіб ФВ.
ТЕМА № 6	<p>Характеристика методів фізичного виховання.</p> <p>План.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Визначення понять "методи", "методичні прийоми". 2. Практичні (специфічні) методи ФВ. 3. Загально-педагогічні методи словесного впливу та забезпечення наочності. 4. Загальні вимоги до підбору і використання методів ФВ.
ТЕМА № 7	<p>Основи методики розвитку сили.</p> <p>План.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика сили як рухової якості людини. 2. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. 3. Методика розвитку максимальної сили. 4. Методика розвитку швидкої сили. 5. Методика розвитку вибухової сили.
ТЕМА № 8	<p>Основи методики розвитку бистроті.</p> <p>План.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика бистроті як рухової якості людини. 2. Фактори, що зумовлюють прояв бистроті. 3. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій. 4. Методика вдосконалення швидкості циклічних рухів. 5. Методика вдосконалення швидкості ациклічних рухів.
ТЕМА № 9	<p>Основи методики розвитку витривалості.</p> <p>План.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Загальна характеристика витривалості як рухової якості людини. 2. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.

	<p>4. Методика розвитку швидкісної витривалості. 5. Методика розвитку силової витривалості. <i>Література:</i> 10, 11, 13, 14, 15, 17.</p>
ТЕМА №10	<p>Основи методики розвитку гнучкості. План. 1. Загальна характеристика гнучкості. 2. Фактори від яких залежить прояв гнучкості. 3. Засоби розвитку гнучкості. 4. Методика розвитку гнучкості.</p>
ТЕМА №11	<p>Основи методики розвитку спритності. План. 1. Загальна характеристика спритності. 2. Фактори, що визначають спритність. 3. Координаційні здібності. 4. Загальні основи методики вдосконалення спритності. <i>Література:</i> 10, 11, 13, 14, 15, 17.</p>
ТЕМА №12	<p>Загальні основи навчання рухових дій. Г 1. Особливості навчання у ФВ. 2. Рухові уміння і навички. 3. Структура процесу навчання рухових дій. поглибленого розучування, закріплення і вдосконалення. <i>Література:</i> 7, 11, 13, 14, 15, 17.</p>
ТЕМА №13	<p>Форми занять фізичними вправами у ФВ. План. 1. Характеристика урочних форм. 2. Малі форми занять. 3. Крупні форми самодіяльних занять тренувального і фізкультурно-рекреативного характеру. <i>Література:</i> 6, 11, 13, 15, 17, 19.</p>

ТЕМА №14	Планування у фізичному вихованні. План. 1. Види планування у ФВ. 2. Завдання і особливості перспективного планування. 3. Завдання і особливості етапного планування. 4. Завдання і особливості короткотермінового (оперативно- <i>Література:</i> 11, 14, 15, 16, 17.
ТЕМА №15	Контроль у фізичному вихованні. План. 1. Види контролю у ФВ. 2. Контроль вихідного рівня можливостей і готовності осіб, що займаються, до реалізації завдань ФВ. 3. Завдання і способи оперативного поточного контролю. <i>Література:</i> 11, 14, 15, 16, 17.

ЛІТЕРАТУРА.

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". -К., 1994 - 22 с.
2. Закон України "Про внесення змін до закону України "Про фізичну культуру і спорт (від 18 червня 1999 року)" голос України - 1999. - 17 липня.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України -К., 1996.-31 с.
4. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації". -К., 1998-48 с.
5. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). -Камянець-Подільський: "Абетка -НОВА; 2001 - 384 с.
6. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - Москва. ФиС, 1988.-208 с.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - Москва. ФиС, 1985 -192 с.
8. Введение в теорию физической культуры: Учебное пособие для институтов физической культуры / Под ред. Л.П.Матвеева. - Москва: ФиС, 1983.- с. 128
9. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт": Навч. Посібник. -Львів. Українські технології, 2002.-232 с.
10. Ю.Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. Посібник. Львів, 1997. П.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М: ФиС, 1991. -543 с.
11. .Осінчук В.Г., Попеску І.К. Визначення основних термінів фізичної культури і спорту. - К: ІСДО, 1995 - 200 с.

12. Основы теории и методики физической культуры / Учеб. Для техн. ФК под. Ред. А.А.Гужаловского. - Москва: ФиС, 1986 - 352 с.
13. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физической культуры. /Под общ. Ред. Л.П.Матвеева и А.Д.Новикова. - Изд.-2-е, испр. И доп. т.1 - Москва: ФиС, 1976 - 304 с.
14. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ.культуры пед. Инст. / Плд ред. Б.А.Ашмарина - М: Просвещение, 1990.-287 с.
15. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. Москва. ФиС, 1978. - 206 с. П.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан 2001. - 272 с.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина ІІ.- Тернопіль. Навч. книга. Богдан, 2002. – 248 с.