

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для студентів IV курсу факультету педагогічної освіти

денної форми навчання

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ
ПРЕДМЕТНА СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

01. Освіта
014 Середня освіта
014.11 Середня освіта (фізична
культура)

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ
СТУПІНЬ
ОСВІТНЯ КВАЛІФІКАЦІЯ

перший (бакалавр)
бакалавр
бакалавр освіти (за предметною
спеціалізацією «Фізична культура»),
викладач фізичної культури

Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури
Протокол № _____ від « ____ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри професор _____ Боднар І.Р.

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дорослих	2
2	Нетрадиційні оздоровчі системи.	2
3	Актуальні проблеми фізичного виховання дорослого населення та шляхи їх вирішення	2
4	Скласти професіограму для певного виду професії (на вибір).	2
5	Скласти комплекс розвитку фізичної якості (на вибір) для осіб даної вікової групи (на вибір) з врахуванням рівнів фізичної підготовленості та стану здоров'я.	2
6	Способи оцінювання фізичного стану дорослих.	1
7	Особливості застосування оздоровчих програм в навчальному процесі студентів.	2
8	Зробити аналіз фітнес-програми (за вибором студента). Добрати засоби і методи фізичного виховання відповідно до віку та статі осіб.	2
	Разом	15

Індивідуальні завдання

1. Підготуватись до дискусії «Основи управління процесом фізичного виховання дорослих».
2. Підготуватись до дискусії «Завдання, основні напрямки та організаційні форми фізичного виховання дорослого населення».
3. Підготувати реферат відповідно змісту модуля (тематика додається).
4. Підготуватись до дискусії «Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих».
5. Підготувати повідомлення про реалізація загально-педагогічних і специфічних принципів ФВ в роботі з дорослим населенням.
6. Підготуватись до дискусії «Особливості методики розвитку і підтримання рівня розвитку рухових якостей дорослих».
7. Підготуватись до дискусії «Планування і контроль процесу фізичного виховання у вищих закладах освіти».
8. Підготуватись до дискусії «Професійно-прикладна фізична підготовка».
9. Підготувати реферат відповідно змісту модуля (тематика додається).

10. Підготувати доповідь «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у ФВ».

11. Зробити письмовий аналіз архітектоніки та змісту програми з ФВ студентів ВНЗ I-II та III-IV рівнів акредитації.

12. Підготувати доповідь на «круглий стіл» на тему «Стан та актуальні проблеми реформування системи ФВ студентів ВНЗ I-II та III-IV рівня акредитації з урахуванням вимог сучасності».

13. Підготуватись до підсумкової контрольної роботи за змістом модуля.

14. Ознайомитись із сучасним досвідом організації поза навчальних занять з ФВ студентів у ВНЗ I-II та III-IV рівня акредитації.

Тематика рефератів

1. Місце ТiМФВ в системі наукових знань у сучасному суспільстві.
2. Фактори, що забезпечують функціонування системи ФВ у сучасному суспільстві.
3. Традиції української народної культури, як передумова формування національної системи ФВ.
4. Внесок українських педагогів другої половини ХІХ першої половини ХХ століття у розвиток теорії і практики ФВ.
5. Сучасний стан системи ФВ в Україні (правові, програмно-нормативні, теоретико-методичні, організаційні основи).
6. Шляхи реформування національної системи ФВ в Україні.
7. Аналіз історично сформованих соціальних систем фізичного виховання у різних регіонах світу (за вибором студента).
8. Аналіз сучасних педагогічних систем фізичного виховання (за вибором студента).
9. Методологічні основи теорії навчання рухових дій.
10. Теорія побудови і управління рухами Н.А.Берштейна.
11. Методи ідеомоторного тренування та сенсорного орієнтування, що використовується в процесі навчання рухових дій.
12. Роль термінової інформації в процесі навчання рухових дій.
13. Вчення про сенситивні періоди природного розвитку рухових якостей.
14. Особливості жіночого організму та специфічні особливості силової підготовки дівчат та жінок.
15. Алгоритм розвитку простої та складної рухової реакції.
16. Особливості розвитку рухових якостей осіб другого зрілого віку.
17. Теоретико-методичні основи попереднього контролю.
18. Теоретико-методичні основи оперативного контролю.
19. Теоретико-методичні основи поточного контролю.
20. Теоретико-методичні основи етапного контролю.
21. Педагогічний контроль як чинник підвищення мотивації студентів, дорослого населення до занять фізичною культурою.

22. Застосування технічних засобів термінової інформації у педагогічному контролі.
23. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів :
- на прикладі фітнес-програм, що базуються на видах рухової активності аеробної спрямованості;
 - на прикладі фітнес-програм, що базуються на видах оздоровчої гімнастики;
 - на прикладі фітнес-програм, що базуються на видах рухової активності силової спрямованості;
 - на прикладі фітнес-програм, що базуються на сполученні видів оздоровчої гімнастики та занять силової спрямованості (за вибором студента).
24. Використання нетрадиційних систем оздоровлення і фізичного вдосконалення у ФВ студентів.
25. Використання нетрадиційних видів спорту у поза навчальній роботі з ФВ студентів.
26. Використання сучасних комп'ютерних технологій у ФВ студентів.

Самостійні роботи

1 модуль

1. Скласти положення про змагання, програму(сценарій) спортивного свята та кошторис
2. Скласти комплекс вправ коригуючої гімнастики (вада постави на вибір)
3. Скласти розгорнутий конспект заняття з фізичної культури та написати теоретико-методичне обґрунтування

2 модуль

1. Скласти планування проходження навчального матеріалу з фізичної культури (графічне та текстове) на певний проміжок часу (мезоцикл).

3 модуль

1. Інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дорослих.
2. Нетрадиційні оздоровчі системи.
3. Актуальні проблеми фізичного виховання дорослого населення та шляхи їх вирішення.

4 модуль

1. Скласти професіграму для певного виду професії (на вибір).
2. Скласти комплекс розвитку фізичної якості (на вибір) для осіб даної вікової групи (на вибір) з врахуванням рівнів фізичної підготовленості та стану здоров'я.
3. Способи оцінювання фізичного стану дорослих.

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. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
2. Арєф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник.- К.-:ІЗМН,-1997. 52С.
3. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III - IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. - К., 1998. - 28 с.
4. Бальсєвич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М: ФиС, 1989. - 208 с.
5. Бальсєвич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. -224 с.
6. Боберський І. Рухові забави та ігри.- Львів: Наукове товариство ім. Т.Шевченка, 1994.- 64 С.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.-М. ФиС, 1985.-192С.
8. Бузюн О.І., Завацький В.І, Завацька Л.А. Практикум з фізичної культури: Навч. посібник. – Луцьк: Настир'я, 1994. – С.34-56.
9. Булич Э.Г. ФВ в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов ФК. Москва : Высшая школа, 1986. - 255с.
- 10.Вайбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.- М.: Просвещение, 1991.- 64 с.
- 11.Вайнбаум Я.С. Гимнастика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитан. пед. ин-тов. – Москва: Просвещение, 1986. – 176 с.
- 12.Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. Физкультура и спорт . - Москва, Знание, 1987. - 93 с.
- 13.Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
- 14.Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов/ А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. - М.: Просвещение, 1990.- 319 с.
- 15.Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Уч.-методическое пособие.- К.:Радянська школа,1988.-184с.
16. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. Львів: Видавництво Національного університету “Львівська політехніка”, 2001. – 148 с.
- 17.Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 96 с.
- 18.Грегор О. Не стареть - это искусство. Пер. с чешск.- М: ФиС, 1986. -128с.
- 19.Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття.- К.:Райдуга, 1994.-61с.
- 20.Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. Зубалія. - 2 - е вид., перероб. і доп., -К., 1997. - 36с.

21. Дінейка К.В. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1984. – 168 с.
22. 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. - 220 с.
23. Жданова О.М. та ін. Організація і методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. -Луцьк: Ред. вид. відд. "Вежа" держ. ун-ту ім.Л.Українки, 200. - 248 с.
24. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
25. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. N2114 "Физ. воспитание". М.: Просвещение, 1987.- 287 с.
26. Ильинич Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
27. Искусство быть здоровым / Авт. сост. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 375 с.
28. Канішевський С.М. Науково- методичні та організаційні основи самоудосконалення студентства: К.:ІЗМН, 1999. - 270 с.
29. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ.- 5-е изд., доп.- М.: Просвещение, 1980.- 304 с.
30. Козленко М.П. Виховання у школярів інтересу до фізичної культури і спорту. – К.: Радянська школа, 1982. – 47 с.
31. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи). – К.: Радянська школа, 1984. – 238 с.
32. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 232 с.
33. Кузнєцова Т.Д., Левитський П.М., Язловецький В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.
34. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
35. Лукьянова Е.А., Ермаев О.Ю., Сергиенко В.И. Тренируем дыхание. – Москва: Знание, 1987. – 96 с.
36. Максимова В.Н. Физическая культура в пожилом возрасте. 1980. -
37. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. -Москва: Высш. шк., 1991. - 240 с.
38. Матвеев А.П., Мельников С.Д. Методика физического воспитания с основами теории: Уч.пособие для студентов институтов и учащихся пед. училищ.-М.:Просвещение,1991. 191с.
39. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
40. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.

41. Матяжов В.С. Организационные формы и методы работы студенческого оздоровительно-спортивного лагеря. Львов: Вища школа, 1974. - 93 с.
42. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 254 с.
43. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для студентів ВНЗ ФВ і С. К.: Олімпійська література, 2000.-423 с.
44. Настанова з фізичної підготовки у збройних силах України (НФП-97). - 130 с.
45. Національна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” 1999-2005 роки.- К.: б.в., 1998.- 41 с.
46. Новосельский В.Ф. Физическое воспитание учащихся 9-10 классов // Под ред. Н.А.Козленко. – К.: Радянська школа, 1980. – 128 с.
47. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.
48. Новосельський В.Ф. Азбука физического здоровья. – К.: Здоровье, 1991.- 72 с.
49. Основы здоров'я і фізична культура: Навч. програма для 1-11 кл. загальноосвітніх навчальних закладів. - К.: Мін. освіти і науки України ФФУ. - 2001 - 98 с.
50. Основы теории и методики физической культуры / Учебн. для техн. ФК / Под ред. А.А.Гужаловского-М.:Физкультура и спорт, 1986 – 219с.
51. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. - 152 с.
52. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура: 1-11 клас. – К.: Перун, 1998. – 64 с.
53. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. - С.245 - 296.
54. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 1993.-127 с.
55. Синяков А.Ф. Савмоконтроль физкультурника. Москва, Физкультура і спорт, 1987. - 95 с.
56. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. Т.П. - М: ФиС, 1976. - 256 с.
57. Теория и методика физического воспитания. Учебн. для ин-тов физ. культуры. Под общ ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд 2-е. (в 2-х т.). Москва: Физкультура и спорт, 1976. - С. 259.
58. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
59. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
60. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.

61. Фролькис В.В. Долголетие: действительное и возможности. К.: Наукова думка, 1989. - 245 с.
- 62.Цільова комплексна програма “Фізичне виховання - здоров’я нації” -К, 1998. - 48 с.
- 63.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
- 64.Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян.. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 247 с.
- 65.Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум).- Львів: Світ, 1993.- 184 с.
- 66.Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996.- 220 с.
- 67.Экспериментальная программа по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста. – Луганск: б.и., 1990. – 56 с.
68. Язловецкий В.С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. – К.: Здоров’я, 1991. – 232 с.