

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

галузь знань 01 «Освіта»

спеціальність 014 Середня освіта

факультет педагогічної освіти та факультет післядипломної та заочної
освіти

рівень освіти бакалавр

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.	4	2
2.	Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.	4	1
3.	Закономірності та принципи фізичного виховання. Система фізичного виховання.	2	1
4.	Засоби фізичного виховання.	4	1
5.	Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.	4	2
6.	Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.	4	
7.	Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.	4	1
8.	Рухові дії, як предмет навчання.	4	2
9.	Підсумковий контроль	4	
10.	Фізичні якості людини.	4	2
11.	Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.	2	
12.	Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистрості.	4	
13.	Витривалість як рухова якість людини.	2	
14.	Основи методики розвитку витривалості.	2	
15.	Гнучкість як рухові якості людини. Основи методики розвитку гнучкості.	4	
16.	Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності.	4	
17.	Підсумковий контроль	4	
18.	Форми організації занять фізичними вправами.	2	2
19.	Планування процесу занять фізичними вправами.	2	
20.	Контроль за процесом занять фізичними вправами.	2	
21.	Підсумковий контроль	4	
	Разом	70	14

За усіма вказаними вище темами студент самостійно опрацьовує матеріали лекції, літературні джерела, наочні посібники тощо.

За темою «Засоби фізичного виховання» виконується письмова робота з наступним завданням: Описати техніку однієї фізичної вправи з обраного виду спорту за схемою:

- назвати вправу, вказати її місце та значення у обраному виді спорту;
- описати послідовність виконання вправи;
- визначити основу та деталі техніки;
- охарактеризувати просторові, часові, просторово-часові, та динамічні параметри техніки.

За темою «Фізичні якості людини» виконується письмова робота з наступним завданням: Описати алгоритм розвитку однієї фізичної якості за завданням викладача. Запропонувати адекватні засоби і методи розвитку (на прикладі обраного виду спорту).

Індивідуальні завдання (для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

З метою забезпечення високої якості засвоєння навчального матеріалу студентам видаються індивідуальні завдання при виконанні письмових робіт і тестових завдань, написанні рефератів та підсумкових контрольних робіт. Індивідуальні завдання видаються студентам під час проведення семінарських занять.

Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, оволодівають змістом модулів і навчальної дисципліни в цілому згідно графіку. Графік погоджується з викладачем кафедри, який веде семінарські заняття.

Засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом відвідування лекційних та семінарських занять, самостійної роботи студента, отримання консультацій, написання реферату та письмових робіт.

Перевірка знань студентів, які навчаються за індивідуальним графіком здійснюється у формах:

- усного опитування;
- написання реферату та трьох письмових робіт за тематикою визначеною програмою;
- дві тестові перевірки знань (по одній при вивченні кожного змістового модуля);

▪ написання двох підсумкових контрольних робіт (по одній при вивченні кожного змістового модуля) або складання двох колоквіумів на основі залікових питань модуля.

Завершується процес вивчення дисципліни складанням заліку.

Теми рефератів із змістового модуля № 1

1. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.
2. Характеристика методів наочності у фізичному вихованні.
3. Характеристика методів слова у фізичному вихованні.
4. Характеристика методів суворо регламентованої вправи.
5. Характеристика методів безперервної вправи.
6. Характеристика методів інтервальної вправи.
7. Характеристика методів комбінованої вправи.
8. Характеристика ігрового методу.
9. Характеристика змагального методу.

Теми рефератів із змістового модуля № 2

1. Основи методики розвитку сили.
2. Основи методики розвитку швидкості.
3. Основи методики розвитку витривалості.
4. Основи методики розвитку гнучкості.
5. Основи методики розвитку спритності.
6. Форми занять фізичними вправами.
7. Планування та контроль у фізичному вихованні.

1. Рекомендована література

Основна:

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 2. – 272 с.
3. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.

5. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

Допоміжна:

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації] / Є. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.

2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.

3. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск : Полымя, 1989. – 160 с.

4. Теория и методики физического воспитания / под ред. Ашмарина Б. А. – Москва, 1990.

5. Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам'янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. – ISBN 978-966-2771-10-7.

6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стереот. – Москва : Академия, 2008. – 480 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.

2. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.