

«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 «Фізична культура і спорт»**

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

	<p>4. Методика розвитку швидкісної витривалості. 5. Методика розвитку силової витривалості. <i>Література:</i> 10, 11, 13, 14, 15, 17.</p>
ТЕМА №10	<p><b>Основи методики розвитку гнучкості.</b> 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. План. 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 культуру / 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.