

## Самостійна робота.

### **Тема 1: Єдина спортивна класифікація. ( 6 год )**

План.

1. Місце і значення спортивної класифікації в системі фізичного виховання.
2. Класифікація спортивних ігор.
3. Класифікація легкої атлетики.

Література: Б.Шиян, Теорія і методика фізичного виховання школярів, Тернопіль, 2006.

### **Тема 2: Основні завдання системи фізичного виховання. ( 4 год )**

План.

1. Освітні завдання.
2. Оздоровчі завдання.
3. Виховні завдання.

Література: Б.Шиян, Теорія і методика фізичного виховання школярів, Тернопіль, 2006.

### **Тема 3: Вирішення виховних завдань системи фізичного виховання. ( 4 год )**

План.

1. Інтелектуальний розвиток учнів у процесі фізичного виховання.
2. Моральне виховання учнів у процесі фізичного виховання.
3. Виховання волі у процесі занять фізичними вправами.
4. Фізичне і господарсько- трудове виховання учнів.
5. Вплив занять фізичними вправами на естетичне виховання учнів.

Література: Б.Шиян, Теорія і методика фізичного виховання школярів, Тернопіль, 2006.

### **Тема 4: Система фізичного виховання у народній педагогіці та її розвиток у спадщині видатних українських педагогів минулого. ( 6 год )**

План.

1. Фізичне виховання в Запорізькій Січі.
2. Система фізичного виховання Київської Русі.
3. Фізичне виховання та відношення до нього в українських родинах минулого.
4. Видатні педагоги України та їх погляди на проблему фізичного виховання.

Література: Б.Шиян, Теорія і методика фізичного виховання школярів, Тернопіль, 2006.

## **Тема 5: Передумови і перспективи реформування національної системи фізичного виховання школярів. ( 4 год )**

План.

1. Причини реформування системи фізичного виховання.
2. Криза у фізичному вихованні та причини її виникнення.
3. Концептуальні положення, що повинні лягти в основу процесу формування національної системи фізичного виховання молоді.

Література: Б.Шиян, Теорія і методика фізичного виховання школярів, Тернопіль, 2006.

## **Тема 6: Основні умови раціональної спортивної техніки. ( 2 год )**

План.

1. Складність регуляції рухів.
2. Умови, що визначають ефективне використання мязової сили.

Література: Б.Шиян, Теорія і методика фізичного виховання школярів, Тернопіль, 2006.

## **Тема 7: Методичні прийоми вправління. ( 2 год )**

План.

1. Вправління з безпосередньою фізичною допомогою.
2. Вправління в „обидва боки”.
3. Вправління в уяві.
4. Вправління за допомогою імітації рухів.

Література: Б.Шиян, Теорія і методика фізичного виховання школярів, Тернопіль, 2006.

## **Тема 8: Координаційні здібності. ( 4 год )**

План.

1. Здатність відчувати ритм.
2. Здатність до довільного розслаблення м'язів.
3. Здатність до узгодженості рухів.

Література: Б.Шиян, Теорія і методика фізичного виховання школярів, Тернопіль, 2006.

## **Тема 9: Організація навчальної діяльності. ( 8 год )**

План.

1. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу.
2. Зовнішня структура навчальної діяльності.
  - Мотивація як компонент структури навчальної діяльності.
  - Навчальне завдання в структурі навчальної діяльності.
  - Контроль, оцінка в структурі навчальної діяльності.

Література: Б.Шиян, Теорія і методика фізичного виховання школярів, Тернопіль, 2006.

**Тема 10: Самостійна фізична підготовка. (6 год)**

1. Розвиток сили.
2. Розвиток гнучкості.
3. Розвиток прудкості.
4. Розвиток витривалості.
5. Розвиток спритності.

Література: В.Папуша „ Фізичне виховання школярів”, Тернопіль, 2008.

**Тема 11: Діагностика стану здоров'я і фізичної підготовленості школярів. (6 год)**

1. Провідні методики дослідження й оцінки рівня фізичного розвитку.
2. Визначення рівня фізичної підготовленості шляхом оцінювання знань, умінь і навичок з фізичної культури.

Література: Г. Презлята, А. Шпільчак, Заняття фізкультурою та здоров'я – медико-педагогічний моніторинг, Київ, 2006.

**Тема 12: Технічна підготовка спортсменів.( 4 год)**

1. Визначення поняття.
2. Роль спортивної техніки в різних видах спорту.

Література: Ю. Ф. Буйлин, Теоретическая подготовка юных спортсменов,М, 1981.

**Тема 13: Тактична підготовка спортсменів.( 4 год)**

1. Визначення поняття.
2. Основний зміст тактики і тактичної підготовки.
3. Завдання і прийоми тактичної підготовки в окремих видах спорту.

Література: Ю. Ф. Буйлин, Теоретическая подготовка юных спортсменов,М, 1981.

**Тема 14: Травматизм і захворювання в процесі занять спортом, надання першої допомоги при нещасних випадках. ( 4 год )**

1. Види і причини спортивного травматизму.
2. Надання першої допомоги при нещасних випадках.
3. Патологічні стани в спорті.

Література: Ю. Ф. Буйлин, Теоретическая подготовка юных спортсменов,М, 1981.

### **Тема 15: Шкільний колектив фізичної культури**

1. Керівництво колективу фізичної культури школи
2. Напрямки навчально-спортивної роботи.
3. Документація шкільного колективу фізичної культури.

#### Література:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
2. Методика физического воспитания школьников /Под ред. Г.Б. Мейксона, Л. Е. Любомирского. -М.:Просвещение,1989.-143с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. - Тернопіль: Навчальна книга. - Богдан, 2001. - 248 с.

### **Тема 16: Фізичне виховання в сільській місцевості.**

1. Вчитель фізичної культури- організатор розумного способу життя.
2. Деякі особливості роботи вчителя сільської школи.
3. Організація спортивних заходів з сільським населенням.

#### Література :

1. Ашмарин Б. А. Теория й методика педагогических исследований в фи-зическом воспитании. — М: ФиС, 1978. —222 с.
2. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей й подростков в процессе физического воспитания. — К., 1999. — 230 с.