МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ

ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

**Товт В.А, Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Сусла В.Я.**

**МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ**

**(для студентів заочного відділення)**

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

### Ужгород, 2015

УДК 796.011.3(076)

ББК Ч 511я73

Т 50

**Товт В.А, Сивохоп Е.М., Маріонда І.І., Сусла В.Я.**

Методика підготовки контрольних робіт (для студентів заочного відділення). Навчальний посібник для студентів факультету здоров’я людини. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 48 с.

Навчальний посібник “Методика підготовки контрольних робіт (для студентів заочного відділення)” призначений для студентів факультету здоров’я людини. У посібнику надані загальні правила і поради з підготовки та оцінювання контрольних робіт.

**Рецензенти:**

В.І. Староста - доктор педагогічних наук, професор Ужгородського національного університету

Т.М. Ганич - доктор медичних наук, професор Ужгородського національного університету

*Рекомендовано до друку Редакційно-видавничою радою*

*ДВНЗ «УжНУ»,протокол №1, від 20 лютого 2015 р.*

**ЗМІСТ**

**ВСТУП…………………………………………………………………………**4

1. **Мета, завдання та нормативні вимогИ………………….**5
	1. Мета та завдання……………………………………………………..5
	2. Нормативні вимоги…………………………………………………..5
2. **Методика підготовки основних розділів**

**РОБОТИ……………………………………………………………………….7**

* 1. Пошук та аналіз літературних джерел……………………………...7
	2. Підготовка титульної сторінки та змісту…………………………..8
	3. Робота над розділом "Вступ"……………………………………...9
	4. Особливості підготовки розділу "ОСНОВНА ЧАСТИНА"……...11
	5. Робота над розділом "ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА"………………...12
	6. Підготовка розділу “Література та джерела”…………….13
	7. Підготовка додатків…………………………………………….13
1. **Правила оформлення РОБОТИ………………………………**14
	1. Загальні вимоги…………………………………………………….14
	2. Ілюстрації…………………………………………………………...15
	3. Таблиці……………………………………………………………...16
	4. Формули…………………………………………………………….17
	5. Посилання…………………………………………………………..17
	6. Нумерація…………………………………………………………...18
	7. Список використаних джерел……………………………………..19
	8. Додатки……………………………………………………………..19
2. **МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ**………………………………………...21
	1. Складові оцінювання………………………………………………21
	2. Методи визначення оцінки………………………………………..21

**ЛІТЕРАТУРА……………………………………………………………….**22

**ДОДАТКИ……………………………………………………………….…..**23

**ВСТУП**

Навчальний посібник “Методика підготовки контрольних робіт (для студентів заочного відділення)” призначений для студентів відповідного відділення факультету здоров’я людини. У посібнику даються загальні правила і поради щодо підготовки контрольних робіт та методики їх оцінювання.

В першому розділі міститься інформація про мету та завдання контрольної роботи, як однієї з офіційних форм звітності студентів з пройденого матеріалу навчальної дисципліни. Відмічено, що це вид самостійної роботи студентів-заочників, призначений допомогти студентам оволодіти спеціальною термінологією, основними положеннями навчальної дисципліни, поглибити знання та сформувати навички самостійної роботи. Також окреслюються нормативні вимоги щодо структури, змісту та мови написання роботи.

У другому розділі студенти мають змогу ознайомитися з методичними рекомендаціями стосовно роботи з літературою, особливостями підготовки основних розділів роботи.

У третьому розділі інформується про вимоги щодо оформлення роботи, починаючи з обкладинки, розміру паперу, друкарського шрифту, інтервалів, нумерації, також надані вимоги щодо оформлення таблиць та рисунків ін.

Четвертий розділ присвячений методичним аспектам оцінювання контрольної роботи. Зокрема вказуються критерії оцінювання та методика визначення кінцевої оцінки.

У додатках міститься форма титульної сторінки, приклади оформлення бібліографічного опису у списку джерел, таблиць, рисунків, варіанти тем навчальних дисциплін кафедри теорії і методики фізичного виховання.

**1. Мета, завдання та нормативні вимоги**

* 1. **Мета та завдання**

Студенти заочного відділення протягом навчання готують контрольні роботи з предметів навчального плану за темами, представленими у додатках цього посібника.

Контрольні роботи – це вид самостійної роботи студентів-заочників, призначений допомогти студентам оволодіти термінологією, основними положеннями навчальної дисципліни, поглибити знання та сформувати навички у самостійній роботі.

Таким чином контрольна робота є однією із офіційних форм звітності студентів з пройденого матеріалу тієї чи іншої навчальної дисципліни. Її особливість полягає у тому, що студенти впродовж місяця практично самостійно вивчають конкретне проблемне завдання, існуючі та можливі шляхи його вирішення. Опираючись на літературні джерела, здобуті знання з інших дисциплін, які вивчалися, і попередній практичний досвід, формулюються власні висновки.

У процесі роботи студенти навчаються проводити глибокий та усесторонній аналіз і узагальнення навчальної інформації, удосконалюють навички роботи з літературою та джерелами, самостійному письмовому і усному формулюванню думок, вільному користуванню спеціальною спортивною і медичною термінологією, оволодівають елементами методології проведення урочних форм занять, спортивних та реабілітаційних заходів.

Завдання керівників лекційних курсів і практичних занять проводити колективні та індивідуальні інструктажі щодо підготовки контрольної роботи, здійснювати контроль якості окремих її розділів, зокрема, та всієї роботи, загалом. Керівникам не рекомендується нав’язувати студентам власні ідеї, заважати самостійному прояву їх творчості.

При попередньому оцінюванні контрольної роботи завдання керівника полягає у тому, щоби допомогти студенту визначити слабі та сильні сторони роботи, виправити помилки.

Виконана у письмовому варіанті, робота зберігається на кафедрі протягом одного семестру.

**1.2. Нормативні вимоги**

* перелік завдань на контрольні роботи визначається на відповідних кафедрах. Варіанти завдань для контрольних робіт містяться в додатках 4-5; студент має право пропонувати власні варіанти завдань, пов’язаних з темами, що вивчаються, з обов’язковим узгодженням з викладачем і завідувачем кафедрою;
* студент одержує індивідуальні завдання під час установчої сесії; якщо він пропустив сесію, то особисто звертається за завданнями на відповідні кафедри згідно до графіка навчального процесу; кафедра повідомляє студента про прізвище консультанта та час і дати консультацій.
* виконання завдання повинно бути підготовленим у відповідності до затвердженої теми; в роботі необхідно стисло, логічно викладати основні її положення, уникати загальних слів, бездоказових тверджень, тавтології;
* мова письмової роботи - українська з використанням спеціальної термінології; стиль викладення - діловий, лаконічний; слід уникати речень та словосполучень, які не несуть нової інформації;
* структура роботи може включати такі розділи:"вступ"; "ОСНОВНА ЧАСТИНА"; "висновки"; "список використаних джерел"; "додатки".

**2. Методика підготовки основних розділів роботи**

**2.1. Пошук та аналіз літературних джерел**

Перед початком написання контрольної роботи доцільно провести ознайомлення з науково-методичною інформацією з обраної тематики. Слід оцінити можливості бібліотечного фонду, здійснити пошук інформації в мережі Інтернету. Є певні правила роботи з літературою та джерелами.

По-перше, перед тим, як розпочати пошук, необхідно у загальній формі визначити, яку інформацію ми хочемо знайти. Очевидно на початку роботи необхідно поставити перед собою такі головні запитання:

* *Чому доцільно зайнятися вивченням саме цієї теми контрольної роботи?*
* *Якими є мета та завдання обраної теми?*
* *Що вже вивчено за темою роботи вченими та спеціалістами на цей час?*
* *Чи залишилися не вирішеними іншими авторами проблеми за темою роботи?*
* *Якими є способи вирішення проблемних питань за темою, що вивчається?*
* *Яким чином використовуються теоретичні знання в практиці фізичного виховання та реабілітації?*

Отже в літературі та інших джерелах на початку слід шукати відповіді саме на ці запитання.

По-друге, для того, щоби не заплутатися у великій кількості інформації, її доцільно класифікувати та фіксувати у письмовому чи електронному варіантах.

Найпростіший спосіб, яким користувалися вчені усіх часів, є створення бібліотечного, а на сьогодні - електронного каталогу першоджерел.

Бібліотечним каталогом називаються картки, розміщені у зручній для пошуку послідовності, як правило з цупкого паперу однакового розміру, на яких записано першоджерело в установленому Вищою атестаційною комісією України (ВАК) порядку, а також його зміст у стислій формі.

Електронним каталогом називають комп’ютерний файл, у якому записані за зручною для пошуку системою першоджерела та їх зміст у стислій формі.

Каталоги бувають тематичні (за тематикою першоджерел) та алфавітні (за прізвищем автора або першою літерою назви джерела). Для зручності користування рекомендується одне першоджерело записувати у двох варіантах для алфавітного та тематичного каталогів. Два або більше каталогів називають картотекою.

Перед тим, як занести до картки першоджерело слід ознайомитися з правилами його запису. Такі правила можна знайти у журналах Вищої атестаційної комісії України (ВАК України).

По-третє, під час вивчення літератури, слід звернути основну увагу на те, чи співпадає думка автора з висновками та рекомендаціями інших авторів, чи вона підтверджує або ж спростовує знайдену вами раніше інформацію? Такі стислі висновки повинні стати основним змістом нотаток, що заносяться до каталогу.

**2.2. Підготовка титульної сторінки та змісту**

Титульна сторінка містить наступне (додаток 1):

* найменування вищого навчального закладу, де виконана робота;
* найменування кафедри, на якій затверджено тему;
* реєстраційний номер і назва навчальної дисципліни;
* найменування теми;
* прізвище і ім’я студента, курс навчання, група;
* наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім’я, по батькові керівника;
* місто і рік.

Письмова підготовка основних розділів роботи починається із складання змісту. Фактично зміст слугує планом контрольної роботи. Зміст друкується на одному або двох аркушах паперу у відповідності до загальних вимог. Зміст повинен включати такі розділи:

Вступ;

ОСНОВНА ЧАСТИНА;

Висновки;

Література та джерела;

Додатки.

Основну частину роботи слід ділити на 2-4 підрозділи, назва яких повинна бути узгодженою з інформацією, що міститься у цьому підрозділі. Для прикладу назви підрозділів основної частини можна сформулювати таким чином:

1. Сила як фізична якість людини;

2. Види силових здібностей;

3. Загальні основи методики розвитку сили;

4. Особливості розвитку сили в залежності від віку та статі

Чітких вимог щодо кількості підрозділів основної частини не має, однак в них повинні бути відображені основні питання, що вивчаються. У процесі роботи зміст може корегуватися та доповнюватися.

У змісті з правого боку кожного розділу та підрозділу викладаються єдиною колонкою номери сторінок контрольної роботи, на яких можна знайти відповідну інформацію.

**2.3. Робота над розділом "Вступ"**

На початку роботи ВСТУП пишеться у чорновій формі. Це дає можливість визначитися з метою та межами завдання, усвідомити його основні положення. Наприкінці роботи, коли вже написані основні її розділи, слід довести формулювання основних положень ВСТУПу до максимальної досконалості, що зробить його достатньо інформативним, лаконічним і переконливими.

Вступ є відносно самостійною частиною роботи. Його призначення полягає в тому, щоби інформувати про наступне:

* актуальність теми;
* мета і задачі роботи;
* зв'язок з іншими темами.

**Актуальність теми.** Шляхом критичного аналізу та порівняння з відомими розв’язаннями проблеми проводиться обґрунтування актуальності та доцільності роботи для розвитку відповідної галузі науки через вдосконалення навчального процесу, спортивного тренування, фізичної реабілітації чи іншого. Обґрунтування передбачає визначення сутності і стану проблеми, що вивчається, тобто визначення протиріччя між наявним станом речей і бажаним, а також виявлення того, що вже зроблено для вирішення цього питання.

**Мета і задачі роботи.** Мета роботи формулюється одним реченням і узагальнено відповідає на питання: *"Яким очікується кінцевий результат процесу вивчення теми контрольної роботи?"*.

Наприклад, *"… метою контрольної роботи є вивчення закономірностей процесу фізичного виховання студентів у періоді адаптації до навчального навантаження та обґрунтування програми їх фізичної підготовки на початкових етапах навчання (методичних рекомендацій, комплексів фізичних вправ тощо)".*

Задачі формулюються виходячи з мети. При формулюванні задач малодосвідчені студенти можуть допуститися таких типових помилок: невідповідності задач темі та меті; неконкретності *(задачі охоплюють надто широкий спектр досліджень);* дублювання *(зони вивчення, визначені задачами, співпадають або накладаються одна на одну);* дріб'язковість *(задачами визначено коло інформації недостатньо значимих дріб’язкових щодо теми роботи).*

Для того, щоби не допустити помилок при формулюванні задач, рекомендуємо користуватися такими ключовими словами: для першої задачі - *"вивчити...";* для другої - *"обґрунтувати...".*

Прикладом можуть слугувати наступні задачі:

* *вивчити основні складові якості життя та його зв’язок з фізичною активністю;*
* *обґрунтувати методичні рекомендації щодо проведення фізичного виховання, яке сприятиме підвищенню якості життя;*

**Зв’язок з іншими темами.** У ВСТУПІ визначається зв’язок теми контрольної роботи з іншими темами навчальної дисципліни, а також з галузевими та (або) державними програмами, наприклад, державна програма "Фізичне виховання - здоров’я нації". Також можна зазначити номер протоколу засідання кафедри і дату затвердження теми контрольної роботи.

**2.4. Особливості підготовки розділу “ОСНОВНА ЧАСТИНА"**

Призначення розділу “ ОСНОВНА ЧАСТИНА " полягає в тому, щоби провести аналіз спеціальної літератури за обраною темою та зробити висновки щодо повноти вирішення поставлених завдань іншими авторами.

В розділі окреслюються основні етапи розвитку наукової думки за темою роботи, стисло, критично висвітлюються роботи попередників, формулюються ті питання, що залишилися невирішеними. Бажано закінчити цей розділ коротким резюме стосовно проблемних питань, які не були висвітлені у спеціальній літературі.

До підготовки розділу слід приступати тоді, коли зібрана достатня картотека літературних джерел. Так, для контрольної роботи картотека повинна складатися з - 10-15 першоджерел; *(див. підрозділ "2.1. Пошук та аналіз літературних джерел").*

Розділ *"*ОСНОВНА ЧАСТИНА*"* може складатися з 2-4 підрозділів. В будь-якому випадку, зловживати надмірним поділом на підрозділи недоцільно. Прикладом оптимальної кількості підрозділів може бути наступний:

*1. Сучасні підходи щодо покращення якості життя;*

*2.Методика оцінювання показників якості життя;*

*3. Фізична активність та якість життя людей;*

*4. Сучасні технології покращення якості життя громадян.*

Основною вимогою щодо змісту цього розділу є вичерпна повнота та системність викладення навчального матеріалу з висвітленням усього нового, що пропонують вчені та спеціалісти по темі, яка вивчається.

Починати роботу над розділом необхідно з систематизації інформації, представлення її у описовій формі та у вигляді цифрових показників. Більшу частину інформації доцільно надавати у формі наочного матеріалу: таблиць та малюнків *(графіків, діаграм, схем тощо)*.

 Кількість наочного матеріалу обмежується тільки вимогами щодо об’єму розділу.

Оформлені за вимогами держстандарту таблиці та малюнки необхідно упорядкувати у відповідності з планом та завданнями контрольної роботи. Після цього можна приступати до письмової інтерпретації результатів роботи.

Найважливішим в інтерпретації результатів контрольної роботи є оцінка повноти вирішення поставлених задач, оцінка достовірності знайдених в джерелах інформації (характеристик, параметрів, середніх показників розвитку фізичних якостей, показників здоров’я тощо), їх порівняння з аналогічними результатами вітчизняних і зарубіжних робіт. Викладення матеріалу підпорядковують одній провідній ідеї, чітко визначеній в роботі.

Існують специфічні вимоги щодо написання розділу «ОСНОВНА ЧАСТИНА», а саме: кожен абзац, якщо він не відображає власну думку, а надає інформацію з інших першоджерел, повинен завершуватися посиланням на конкретне першоджерело, яке повинно бути включено у розділ "Література та джерела";

Є три способи посилань на першоджерела:

* наприкінці речення чи абзацу викладається порядковий номер першоджерела в квадратних скобках, яке воно займає у розділі "Література та джерела", наприклад: *"Фізична активність розглядається деякими авторами як основний спосіб підвищення якості життя [5, 12]"*;
* наприкінці речення чи абзацу викладаються в дужках ініціали і прізвища авторів та рік видання першоджерела, наприклад (В.Л.Маріщук, 1980); якщо авторів багато, то записуються перші три прізвища а далі слова " та інші", *наприклад: (П.Р.Іванов, С.Л.Борискін, А.П.Сілін та ін., 1994)*;
* на початку чи всередині речення вкладаються ініціали та прізвища авторів, а вкінці речення - в дужках рік видання першоджерела, наприклад: *"На думку Л.П.Матвеєва, фізична підготовка сприяє підвищенню працездатності (1999).*

**2.5. Робота над розділом "ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА"**

У розділі необхідно провести короткий підсумок (резюме) з обґрунтуваннями в лаконічній формі проблемної ситуації та характеристикою повноти вирішення основних завдань.

В заключній частині доцільно сформулювати висновки. Висновки містять найбільш важливі теоретичні та практичні результати, представлені в роботі. Вони повинні включати наступне:

* оцінка стану питання;
* формулювання наукової проблеми (задачі), її значення для теорії і практики;
* рекомендації щодо практичного використання теоретичних положень роботи у фізичному вихованні, спорті та фізичній реабілітації;

Висновки повинні бути конкретними, тобто містити чітку інформацію з конкретної проблеми з опорою на цифрові дані. У висновках, як і у всій роботі, особливо слід остерігатися неперевіреної інформації, тавтології, повторень, припущень, пишномовних слів та зайвих епітетів.

Висновки слід пронумерувати. Їх кількість повинна бути в межах від 2 до 4, а послідовність їх викладення повинно відповідати послідовності викладення задач роботи.

**2.6. Підготовка розділу “Література та джерела”**

Є різні способи підготовки розділу “Література та джерела” . Найбільш доступним з них є спосіб, який передбачає складання списку джерел з власної картотеки. Методика підготовки такої картотеки викладена у розділі 2.1 цієї роботи. З картотеки спочатку вибираються картки з джерелами, які увійшли до роботи, далі картки сортуються на дві купки: вітчизняного та іноземного походження. На наступному етапі у кожній купці картки розкладаються у порядку згадування їх у тексті, або за алфавітом. Коли вже послідовність карток визначена, друкується список літератури та джерел.

**2.7. Підготовка додатків**

За необхідністю до додатків доцільно включати допоміжний матеріал, важливий для повноти сприйняття роботи:

* проміжні математичні доведення, формули і розрахунки;
* таблиці допоміжних цифрових даних;
* протоколи і акти випробувань, впровадження, розрахунки економічного ефекту;
* інструкції і методики, опис алгоритмів і програм вирішення задач на ЕОМ, які розроблені в процесі виконання роботи;
* ілюстрації допоміжного характеру.
* варіанти комплексів фізичних вправ;
* графіки роботи та відпочинку, інше.

**3. Правила оформлення роботи**

**3.1. Загальні вимоги**

* **робота повинна мати**: цупку обкладинку і титульний аркуш;
* **робота повинна бути надрукована** комп’ютерним способом на аркушах паперу білого кольору, стандарт – А 4; шрифтом № 14, інтервалом між рядками – 1,5; розмір верхнього та нижнього поля – 2 см; правого – 1 см; лівого – 2,5 см;
* **об’єм** роботи повинен залишатися в межах половини друкованого аркушу (6-12 друкованих сторінок);
* **друкарські помилки, описки та графічні неточності**, що виявилися у процесі написання роботи, можна виправити підчищенням або зафарбуванням білою фарбою і написанням на тому ж самому місці або між рядками виправленого тексту (не більше трьох на одному аркуші паперу);
* **структура роботи** включаєрозділи, які в роботі друкуються великими літерами симетрично до тексту; крапку в кінці заголовку не ставлять; якщо заголовок складається з двох або більше речень, їх розділяють крапкою; відстань між заголовком та текстом повинна дорівнювати 3 інтервалам; кожну структурну частину роботи слід починати з нової сторінки; підрозділи друкуються малими літерами;
* **"зміст"** подають на початку роботи на окремому аркуші; він містить нумерацію розділів і підрозділів, найменування та номери початкових сторінок всіх розділів, підрозділів та пунктів (якщо вони мають заголовок), зокрема Вступу, Висновків до розділів, Загальних висновків, Списку використаної літератури, Додатків та ін.; зміст, як правило, займає один друкований аркуш;
* **"перелік умовних позначень, символів, скорочень і термінів"** (за необхідністю), якщо у роботі вжита специфічна термінологія, а також використано маловідомі скорочення, нові символи, позначення та ін. більше трьох разів, то їх перелік може бути поданий у роботі у вигляді окремого списку, який розміщується перед вступом; перелік друкується двома колонками, в яких зліва абеткою наводять скорочення чи символ, праворуч - їх детальну розшифровку; перелік умовних позначень, символів, скорочень і термінів, як правило, займає 1-2 друкованих сторінки;
* **"вступ**" за об’ємом друкованих сторінок складає до 10 відсотків всієї роботи: для курсових робіт - від 0,5 до 1,0 сторінки;;
* **"основна частина**" включає розділи, які можуть включати оптимальну кількість підрозділів (від 2 до 4-х); заголовки підрозділів друкуються маленькими літерами (крім першої великої) з абзацного відступу;  за об’ємом друкованих аркушів складає до 80 відсотків всієї роботи - від 4 до 9 сторінок;
* **"ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**" за об’ємом друкованих аркушів складає до 5 відсотків всієї роботи – до 0,5 друкованого аркушу;
* **"список використаних джерел"** не має чітких вимог щодо об’єму друкованих аркушів у зв’язку з тим, що існують стандартні вимоги до кількості занотованих джерел; на початку переліку списку літератури та джерел друкуються першоджерела вітчизняного походження в порядку згадування, після них - література іноземного походження; перелік використаної літератури та джерел подається за встановленою Вищою атестаційною комісією України (ВАК) формою (додаток 2);
* **"додатки"** ( за необхідністю) містять як правило табличну чи графічну інформацію, що пов’язана з роботою; додатки мають свою нумерацію; кожен додаток починається з нової сторінки з можливим продовженням на наступних сторінках; оптимальна кількість додатків - 1-6;

**3.2. Ілюстрації**

Якість ілюстрацій (таблиць, малюнків, фотознімків)повинна забезпечувати їх чітке відтворення (електрографічне копіювання, мікрофільмування); ілюстрації виконуються чорнилом, тушшю або пастою чорного кольору на білому непрозорому папері:

* **таблиці та малюнки** (графіки, діаграми, структурно-логічні схеми, символи тощо), які містяться в роботі, повинні мати наскрізну нумерацію, виконані у відповідності з вимогами гостів; номер та назва таблиці розміщуються зверху над таблицею; номер та назва малюнку – під малюнком; як правило, кожен малюнок подається на окремій сторінці (додаток 3);
* **фотознімки** менші за формат А4 повинні бути наклеєні на аркуші білого кольору формату А 4;

**3.3. Таблиці**

Цифровий матеріал, як правило, повинен оформлятися у вигляді таблиць.

**Приклад побудови таблиці**

Таблиця (номер) - Назва таблиці

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Головка |  |  |  | Заголовки граф |
|  |  |  |  |  |  | Підзаголовки граф |
| Рядки |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Боковик Графи (колонки)

(заголовки рядків) .

Кожна таблиця повинна мати назву, яку розміщують над таблицею і друкують симетрично до тексту. Назву і само слово "Таблиця" починають з великої літери. Назву не підкреслюють.

Заголовки граф повинні починатися з великої літери, підзаголовки - з маленької, якщо вони складають одне речення із заголовком, і з великих, якщо вони є самостійними. Висота рядків повинна бути не меншою 8 мм. Графу з порядковими номерами рядків до таблиці включати не треба.

Таблицю розміщують після першого згадування про неї в тексті, таким чином, щоби її можна було читати без повороту переплетеного блоку роботи або з поворотом за годинниковою стрілкою. Таблиці з великою кількістю рядків можна переносити на інший аркуш (сторінку), назву вміщують тільки над її першою частиною. Таблицю з великою кількістю граф можна ділити на частини і розміщувати одну частину під іншою в межах однієї сторінки. Якщо рядки або графи таблиці виходять за формат сторінки, то в першому випадку в кожній частині таблиці повторюють її головку, в другому випадку - боковик.

Якщо текст, який повторюється в графі таблиці, складається з одного слова, його можна заміняти лапками; якщо з двох або більше слів, то при першому повторені його замінюють словами "Те ж", а далі лапками. Ставити лапки замість цифр, марок, знаків, математичних і хімічних символів, які повторюються, не слід. Якщо цифрові або інші дані в якому-небудь рядку не подають, то в ньому ставлять прочерк (додаток 3 - продовження).

**3.4. Формули**

Пояснення значення символів і числових коефіцієнтів треба подавати безпосередньо під формулою в тій послідовності, в якій вони дані у формулі. Значення кожного символу і числового коефіцієнта треба подавати з нового рядка. Перший рядок пояснення починають зі слів "де" без двокрапки.

Рівняння і формули треба виділити з тексту вільними рядками. Вище і нижче кожної формули потрібно залишити не менше одного вільного рядка. Якщо рівняння не вміщується в один рядок, його слід перенести після знака рівності (=) або після знаків (+), мінус (-), множення (х) і ділення (:).

**3.5. Посилання**

При написанні роботи автор повинен давати посилання на джерела, матеріали або окремі результати досліджень інших авторів. Такі посилання дають змогу відшукати документи і перевірити достовірність відомостей про цитування документа. Посилатися слід на останні видання публікацій. На більш ранні видання слід посилатися лише в тих випадках, коли їх наявний матеріал не включений до останнього видання.

Якщо використовуються відомості, матеріали з монографій, оглядових статей, інших джерел з великою кількістю сторінок, тоді у посиланні необхідно точно вказати номери сторінок, ілюстрацій, таблиць, формул, на які зроблено посилання.

Посилання в тексті слід зазначати порядковим номером за переліком посилань, виділеним двома квадратними дужками, наприклад, "... у працях [1-7] ...".

Допускається наводити посилання на джерела у виносках, при цьому оформлення посилання має відповідати його бібліографічному опису за переліком посилань із зазначенням номера.

Приклад:

Цитата в тексті: "... щорічно в Україні утворюється 1,7 мільярдів тон різноманітних твердих промислових відходів... [6]".

Відповідний опис у переліку посилань:

6. Бент О.Й. Про розробку концепції ресурсозбереження в мінерально-сировинному комплексі України//Мінеральні ресурси України/ О.Й. Бент. - 1995.- № 2.- с. 20-21.

**3.6. Нумерація**

Нумерацію сторінок, розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів, малюнків, таблиць, формул подають арабськими цифрами без знака № .

Першою сторінкою роботи є титульний аркуш, який включають до загальної нумерації сторінок. На титульному аркуші номер сторінки не ставлять, на наступних сторінках номер проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки в кінці.

Зміст, перелік умовних скорочень, вступ, висновки, список використаних джерел не нумерують. Номер розділу ставлять після слова "РОЗДІЛ", після номера крапку не ставлять, потім з нового рядка друкують заголовок розділу.

Підрозділи нумерують в межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, між якими ставлять крапку. В кінці номера підрозділу також ставиться крапка, наприклад: "2.3.", що означає третій підрозділ другого розділу.

Пункти нумерують у межах кожного підрозділу. Номер пункту складається з порядкового номеру розділу, підрозділу, пункту, між якими ставлять крапки. В кінці номера повинна також стояти крапка, наприклад: "1.3.2.", що означає другий пункт третього підрозділу першого розділу. Потім у тому ж рядку йде заголовок пункту. Пункт може не мати заголовка.

Підпункти нумеруються в межах одного пункту за такими ж правилами, як і пункти.

Ілюстрації (фотографії, креслення, схеми, графіки, діаграми, карти) і таблиці необхідно подавати безпосередньо після тексту, де вони розміщені вперше, або на наступній сторінці. Ілюстрації і таблиці, які розміщені на окремих сторінках, включаються до загальної нумерації сторінок. Таблицю, малюнок або креслення, розміри яких більше формату А4, враховують як одну сторінку і розміщують у відповідних місцях після згадування у тексті або у додатках.

Ілюстрації позначають словом "Рис." і нумерують послідовно в межах розділу, за виключенням ілюстрацій, поданих у додатках.

Номер ілюстрації повинен складатися з номера розділу і порядкового номера ілюстрації, між якими кладеться крапка.

Наприклад:

Рис. 1.2. (другий рисунок першого розділу). Номер ілюстрації, її назва і пояснювальні підписи розміщують послідовно під ілюстрацією. Якщо в роботі подано одну ілюстрацію, то її нумерують за загальними правилами.

Таблиці нумерують послідовно (за винятком таблиць, поданих у додатках) в межах розділу. В правому верхньому куті над відповідним заголовком таблиці розміщують напис "Таблиця" із зазначенням її номера. Номер таблиці повинен складатися з номера розділу і порядкового номера таблиці, між якими кладеться крапка, наприклад: "Таблиця 1.2." (друга таблиця першого розділу).

Якщо в роботі одна таблиця, її нумерують за загальними правилами.

При переносі частини таблиці на інший аркуш, слово "Таблиця" і її номер вказують один раз справа над першою частиною таблиці, над іншими частинами пишуть слова "Продовження табл. 1.2."

Формули, якщо їх більше одної, нумеруються в межах розділу. Номер формули складається з номера розділу і порядкового номера формули в розділі, між якими кладеться крапка. Номери формул пишуть біля правого берега аркуша на рівні відповідної формули в круглих дужках, наприклад: (3.1) (перша формула третього розділу).

Примітки до тексту і таблиць, в яких вказуються довідкові і пояснювальні дані, нумеруються послідовно в межах однієї сторінки. Якщо приміток на одному аркуші декілька, то після слова "Примітки" кладуть крапку, наприклад:

Примітки:

1. …

Якщо є тільки одна примітка, то її не нумерують і після слова "Примітка" кладуть крапку.

**3.7. Список використаних джерел**

Список використаної літератури та джерел слід розміщувати у порядку їх згадування у тексті. Спочатку записуються першоджерела вітчизняного походження а за ними - джерела іноземного походження. Список першоджерела повинен мати наскрізну нумерацію.

Не можна заносити джерела до списку у довільній формі. Існують чіткі стандарти їх запису. Ці стандарти разом із доповненнями періодично друкуються у журналах "Бюлетень ВАК України. Порушення правил запису літератури та джерела у списку є достатньою підставою для повернення роботи на доробку.

**3.8. Додатки**

Додатки не повинні складати більше як п’яту частину роботи. Вони мають наскрізну нумерацію, яка записується у правому верхньому куті аркушу, наприклад:

Додаток 1.

Кожний додаток повинен мати назву по суті матеріалу, який в ньому розміщений. Назва повинна складатися з одного простого речення, яке включатиме не більше 8 слів. До назви можливо надавати невеликий підзаголовок, який доцільно брати в дужки. Кожен додаток друкується на окремому аркуші. Якщо додаток не може бути розміщеним на одному аркуші, він продовжується на наступних аркушах. У цьому випадку наступний аркуш також повинен починатися з нумерації цього додатку з пояснювальним словом, наприклад:

Додаток 1.

(продовження)

Як правило, у продовженні не пишуть назви додатку (див. додаток 6).

**4. МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ**

**4.1. Складові оцінювання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Складові** | **Кількість балів** |
| 1 |  Формулювання актуальності, мети, завдань, зв’язку з іншими темами | 0 – 10 |
| 2 | Стилістика та логічність викладу матеріалу | 0 – 10 |
| 3 | Структура роботи (наявність вступу, основних розділів, висновків, бібліографії), об’єм роботи  | 0 – 10 |
| 4 | Бібліографія: а) наявність фунда­ментальних праць; б) наявність робіт останніх п’яти років; в) наявність праць викладачів університету; г) оформлення бібліографії відповідно до діючих стандартів. | 0 – 10 |
|  | **Разом** | **0 - 40** |

**4.2. Методика визначення оцінки**

Після  виконання контрольної роботи, але не пізніше ніж за два тижні до початку сесії, відповідно оформлена контрольна робота подається на кафедру. Контрольна робота перевіряється викладачем у двадцятиденний термін з моменту подання.

Оцінювання проводиться за 40-бальною системою шляхом складання оцінок за кожну з чотирьох складових оцінювання за таблицею (розділ 4.1). Визначені оцінка за окремі складові та загальна оцінка заносяться до таблиці на титульному аркуші контрольної роботи.

Студент не допускається до складання заліку, чи екзамену, якщо загальна оцінка за контрольну роботу є меншою 21 балу, або контрольну роботу не виконано без поважних причин, або отримано негативну оцінку. Студенту, який не виконав контрольну роботу із-за поважних причин, може бути надано право повторного виконання контрольної роботи при дотриманні певних умов, визначених вищим навчальним закладом.

В окремих випадках за рішенням кафедри оцінка за контрольну роботу може бути отримана за результатами тестування чи письмового виконання індивідуального завдання за темами занять, які були пропущені студентом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Товт В. А. Методика підготовки курсових, дипломних і магістерських робіт за спеціальністю фізична реабілітація / В. А. Товт, О. А.Дуло, М. І.Товт-Коршинська. – Ужгород: "Говерла", 2011. – 48 с.
2. Тетяна С. Н. Хімія аналітична. методичні рекомендації до підготовки контрольних робіт - напрям підготовки 6.040102 – біологія, заочна форма навчання / Тетяна Степанівна Нінова. - Черкаси: Вид. відділ ЧНУ, 2013. – 166 с.
3. Товт В.А. Основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник / В.А.Товт, О.А.Дуло, М.Ю.Щерба. – Ужгород: «Графіка», 2010. – 138 с.
4. Теорія и методика фізичного виховання/Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-1. 392 с.
5. Введение в теорию физической культуры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ./ Под ред. Л. П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с., ил.
6. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под общей ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2 – 256 с.
7. Основи теорії і методики фізичного виховання. /За ред. М. Є. Догіна. Посібник для студентів фак. фіз. Виховання пед. ін-тів. К.: “Рад. Школа”, 1967. – 288 с.
8. Л.П.Матвеев. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
9. В. Н. Платонов. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

Додаток 1

ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ТЕРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Реєстраційний № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дисципліна: *Теорія і методика фізичного виховання*

ГНУЧКІСТЬ ЯК ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ

(контрольна робота)

Виконавець:

Ухаль М.М.

студент 1 курсу 2 групи

заочного відділення

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Складові оцінки** | **Кількість балів** |
| 1 | Формулювання актуальності, мети і завдань  |  |
| 2 | Стилістика та логічність викладу матеріалу |  |
| 3 | Структура роботи (наявність вступу, основних розділів, висновків, бібліографії) |  |
| 4 | Бібліографія: а) наявність фунда­ментальних праць; б) наявність робіт останніх п’яти років; в) наявність праць викладачів університету; г) оформлення бібліографії відповідно до діючих стандартів. |  |
|  | **Разом** |  |

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис, прізвище та ініціали керівника)

# Ужгород, 2015

Додаток 2

Приклади оформлення бібліографічного опису у списку джерел

|  |  |
| --- | --- |
| Характеристика джерела | Приклад оформлення |
| Монографії (один, два або три автори) | 1. Василенко М. В. Теорія коливань: Навчальний посібник/ М. В.Василенко. - К.: Вища школа, 1992. - 430 с.
2. Афанасьев В.В. Расчеты электрических цепей на программируемых калькуляторах/Афанасьев В.В., Василевский О.Н. - М.: Энергоиздат, 1992. - 190с.
3. Меликов А.З. Математические модели многопотоковых систем обслуживания /Меликов А.З., Пономаренко Л.А., Рюмшин П.А.. - К: Техніка, 1991. – С. 26-52.
 |
| Чотири автори | Основы создания гибких автоматизированных производств / Л.А.Пономаренко, Л.В. Адамович, В.Т. Музычук, А.Е. Грлдасов // Под ред Б.Б. Тимофеева. - К: Техніка, 1986. - 144с. |
| П'ять та більше авторів | Системный анализ инфраструктуры как элемент народного хозяйства/ Белоусова Н.И., Вишняк Е.И., Левит В.Ю. и др. - М: ФИС, 1981. – 62 с. |
| Колективний автор | Составление библиографического описания: Краткие правила / Междуаед. каталогизац. комис. при Гос. б-ке СССР им. В.И. Ленина. - 2-е изд., доп. - М.: Изд-во "Кн. палата", 1991. - 224 с. |
| Багатотомні видання | История русской литературы: В 4 т. / АН СССР. Ин-т рус. лит. (Пушкин, дом). - М., 1982. - Т.З: Расцвет реализма. - 876с. |
| Перекладні видання | Гроссе Э., Вайсмангель X. Химия для любознательных: Пер. с нем. - М.: Химия, 1980. - 392 с. |
| Авторські свідоцтва | 1. А. с. 1007970 СССР, МКИ В 25 J 15/00. Устройство для захвата неориентированных деталей типа валов / B.C. Батулии, В.Г. Кемайюш (СССР). - Ms 330505/25; Заявлено 23.11.81; Опубл. 30.08.83, Еюл. №12,- 2 с.
2. А.с. № 1626362. Украина. Линейный импульсный модулятор / В.Г. Петров (Украина). - 4 с. ил.; Опубл. 30.03.93, Бюл. № 13.
 |
| Патенти | Пат. 4601572 США, МКИ G 03 В 27/74. Microfilming system with zone controlled adaptive lighting / Wise David S. (США); McGraw-Hill Inc. - Ks 721205; Заявл. 09.04.85; Опубл. 22.06.86; НКИ 355/68. - 3 с. |
| Каталоги | Каталог млекопитающих СССР. Плиоцен - современность / АН СССР, Зоол. ин-т; Под ред. И.М. Громова, Г.М. Барановой. - Л.: Наука, Ленингр. отд-ние, 1981. - 456 с. |
| Інструкції | Типовая инструкция по эксплуатации топливоотдачи тепловых электростанций: ТИ 34-70-044-85: Утв. Гл. техн. упр. по эксплуатации энергосистем 01.10.85: Срок действия установлен с 01.01.86 до 01.01.95 / М-во энергетики и электрификации СССР. - М., 1980. -43с. |

Додаток 3

 

 



\*

Рис. 2. Психологічні профілі за ММРІ (% від норми) у групах чоловіків та жінок, хворих на бронхіальну астму різного ступеня важкості:

\* **- р < 0,05 у порівняні з контрольною групою.**

**Додаток 4**

# Рис.3. Показники імунітету при хронічному обструктивному бронхіті (----) та передбронхітні **(- - -); \*** - вірогідні відмінності порівняно з контрольною групою.

IgM

 100% - норма

\*\*\*

\*\*

\*МФІ

 \*НСТ

НФІ

SigA \*

 NK

 ІС НСТ

 IgA

**Додаток 5**

## Таблиця 1

**Показники працездатності, здоров’я, фізичної підготовленості**

**у студентів в залежності від виду та об’єму їх фізичної активності**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид фізичної активності | N | Показники (X ±Sx) |
| Працез-датність(бал) | Здоров’я (ум. од) | Активність (бал) |
| Заняття спортом не менше 2-х разів на тиждень | 31 | 5,77 ± 0,22 | 8,14 ± 0,59 | 36,2 ± 2,4  |
| Загальна фізична підготовка 1 раз на тиждень | 34 | 4,55 ± 0,51 | 5,80 ± 0,54 | 29,5 ± 1,6 |
| Вірогідність різниці (Р) |  | 0,05 | 0,01 | 0,05 |

**Додаток 6**

**Варіанти тем контрольних робіт з дисципліни**

**«гімнастика та методика її викладання»**

1. Гімнастика у національній системі фізичного виховання.
2. Гімнастика у системі національної освіти.
3. Види та засоби гімнастики, історія їх виникнення.
4. Історія та перспективи розвитку олімпійських видів гімнастики.
5. Розвиток традиційних та нетрадиційних видів гімнастики на сучасному етапі.
6. Роль гімнастичної термінології у вирішенні дидактичних завдань гімнастики.
7. Класифікація гімнастичних вправ та особливості техніки виконання їх основних видів.
8. Аналіз техніки виконання гімнастичних вправ у стрибках.
9. Аналіз техніки виконання гімнастичних вправ на поперечині.
10. Аналіз техніки виконання гімнастичних вправ на брусах.
11. Аналіз техніки виконання гімнастичних вправ в акробатиці.
12. Стройові вправи як засіб гімнастики; класифікація, методика виконання.
13. Вправи загального розвитку (ВЗР); класифікація, зміст, методика вивчення та виконання, правила підбору та комплексування, дозування.
14. Організація та методика проведення урочних форм гімнастики
15. Характеристика прикладних гімнастичних вправ.
16. Зміст та загальні вимоги до проведення занять (уроків) за темою гімнастика.
17. Організація та методика проведення підготовчої частини уроку (заняття) з гімнастики.
18. Методика вивчення гімнастичних вправ.
19. Методика вдосконалення гімнастичних вправ.
20. Методика оцінювання та контролю гімнастичних вправ.
21. Методика визначення та способи регулювання фізичного навантаження.
22. Основні завдання заходів безпеки на заняттях гімнастикою.
23. Особливості занять гімнастикою дітей молодшого дошкільного віку.
24. Особливості занять гімнастикою дітей старшого дошкільного віку.
25. Особливості занять гімнастикою з учнями молодшого шкільного віку.
26. Особливості занять гімнастикою з учнями середнього шкільного віку.
27. Особливості занять гімнастикою з учнями старшого шкільного віку.
28. Особливості занять гімнастикою у молодіжному віці.
29. Особливості занять гімнастикою у зрілому віці.
30. Особливості занять гімнастикою у літньому віці
31. Особливості занять гімнастикою у похилому віці.
32. Особливості занять гімнастикою з жінками.
33. Освітньо-розвивальні види гімнастики.
34. Гімнастика у системах гігієнічної та лікувальної фізичної культури.
35. Організація та методика проведення спортивних змагань.
36. Організація та методика проведення масових гімнастичних виступів.
37. Класифікація помилок у виконанні гімнастичних вправ та методика їх виправлення.
38. Методичні основи розвитку силових здібностей засобами гімнастики.
39. Методичні основи розвитку швидкісних здібностей засобами гімнастики.
40. Методичні основи розвитку спритності засобами гімнастики.
41. Методичні основи розвитку гнучкості засобами гімнастики.
42. Методичні основи розвитку витривалості засобами гімнастики.
43. Методичні основи виховання сміливості та рішучості засобами гімнастики.
44. Методичні основи формування правильної постави засобами гімнастики.
45. Методичні основи виховання моторної пам’яті та уважності засобами гімнастики.
46. Матеріальне та медичне забезпечення занять гімнастикою.

###### Додаток 6

(продовження)

###### Варіанти тем контрольних робіт з дисципліни

###### «теорія і методика фізичного виховання»

1. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.

2. Техніка фізичних вправ як предмет дослідження

3. Наукові підходи до аналізу техніки виконання фізичних вправ

4. Профілактика помилок в техніці виконання фізичної вправи.

5. Використання педагогічних методів у фізичному вихованні.

6. Педагогічні методи у системі фізичного виховання.

7. Спеціальна термінологія та їх роль в теорії та практиці фіз. виховання.

8. Значення теорії в системі наукових знань про фізичне виховання.

9. Національне значення спорту як суспільного явища.

10. Система фізичного виховання, історія розвитку.

11. Наукові, організаційні та програмні засади системи фізичного виховання.

12. Мета, завдання та принципи фізичного виховання як педагогічні категорії.

13. Характеристика процесу вивчення вправи.

14. Сила як фізична якість, види силових здібностей.

15. Основи методики виховання силових здібностей у школярів.

16. Силові вправи у фізичному вихованні школярів молодших класів.

17. Силові вправи у фізичному вихованні школярів середніх та старших класів.

18. Ігрові методи у фізичному вихованні.

19. Ігрові методи у фізичному вихованні школярів.

20. Змагальний метод у фізичному вихованні студентів.

21. Змагальний метод у фізичному вихованні школярів.

22. Методи слова та наочної дії у фізичному вихованні.

23. Методи слова та наочної дії у фізичному вихованні

24. Взаємозв’язок та характеристика різних сторін фізичного виховання

25. Застосування принципу “свідомості та активності” у фізичному вихованні.

26. Застосування принципу “наочності” у фіз. вихованні.

27. Принцип “доступності та індивідуалізації” у фізичному вихованні.

28. Принцип “систематичності” у фізичному вихованні.

29. Принцип “динамічності” у фізичному вихованні

30. Методичні принципи у фізичному вихованні.

31. Рухові дії як предмет навчання у фізичному вихованні.

32. Механізми та закономірності формування рухових умінь та навичок.

33. Організація учнів під час учбово-тренувальних занять.

34. Методика проведення підготовчої частини уроку з фізичного виховання.

35. Особливості урочних форм занять у дітей молодшого шкільного віку.

36. Заходи безпеки проведення уроків з фізичного виховання учнівської молоді.

37. Неурочні форми занять як фактор оптимізації фіз. вих. учнів.

38. Складові професійної майстерності викладача фіз. виховання

39. Формування адаптаційних реакцій у процесі фізичного виховання

40. Характеристика швидкості та види швидкісних здібностей людини.

41. Перспективи вдосконалення методики виховання швидкості у школярів.

42. Спритність, її види та шляхи виховання.

43. Шляхи направленої дії розвитку швидкості

44. Витривалість як фізична якість; види витривалості.

45. Виховання спеціальної витривалості у фізичному вихованні

46. Методика розвитку гнучкості як фізичної якості.

47. Постава та особливості її виховання і корекції

48. Методика корекції постави засобами фізичного виховання

49. Фізичні вправи, що стимулюють збільшення м’язової маси.

50. Фізичні вправи, що сприяють зниженню ваги.

51. Сили природи як засоби фізичного виховання.

52. Єдність фізичних навантажень та гігієнічних факторів у процесі фіз. виховання.

53. Дозування фізичного навантаження у фізичному вихованні

54. Моральне виховання у шкільному віці.

55. Розумове виховання у процесі фізичної підготовки.

56. Естетичне виховання у процесі фізичної підготовки.

57. Трудове виховання у процесі фізичної підготовки.

58. Фактори направленого формування особистості у процесі фізичного виховання.

59. Структурні основи учбових занять з фізичного виховання.

60. Структурні основи уроків з фізичного виховання.

###### Додаток 6

(продовження)

###### Варіанти тем контрольних робіт з дисципліни

###### «теорія і методика викладання футболу»

1. Історія виникнення футболу.
2. Місце футболу в системі фізичного виховання.
3. Вплив занять футболом на організм дітей.
4. Характеристика прийомів гри у футбол.
5. Засоби навчання у підготовці футболістів та їх характеристика.
6. Послідовність навчання прийомів гри у футболі.
7. Розмітка і обладнання футбольного майданчику.
8. Правила змагань з футболу, їхня організація та проведення.
9. Відбір та спортивна орієнтація в футболі.
10. Розминка, її значення, зміст під час тренування футболістів.
11. Побудова тренувальних занять футболістів.
12. Індивідуальні тактичні дії футболістів у захисті.
13. Індивідуальні тактичні дії футболістів у нападі
14. Командні тактичні дії футболістів у захисті.
15. Командні тактичні дії футболістів у нападі.
16. Аналіз прийомів техніку гри у футболі.
17. Техніка виконання та методика навчання удару по м’ячу внутрішньою частиною стопи.
18. Техніка виконання та методика навчання удару по м’ячу серединою підйому.
19. Техніка виконання та методика навчання удару по м’ячу зовнішньою підйому.
20. Техніка виконання та методика навчання удару по м’ячу головою.
21. Техніка виконання та методика навчання введення м’яча.
22. Техніка виконання та методика навчання відбору м’яча.
23. Гігієна, лікарський контроль та самоконтроль.
24. Розвиток футболу в Україні.
25. Окресліть прийоми техніки і особливості пересування польового гравця, воротаря.
26. Розгляньте систематику техніки гри, проаналізуйте її за схемою: розділи, підрозділи, способи виконання прийомів.
27. Схарактеризуйте особливості існуючих у світі футбольних шкіл та стилів гри.
28. Проаналізуйте тактику гри в нападі за схемою: індивідуальна, групова, командна.
29. Проаналізуйте тактику гри в захисті за схемою: індивідуальна, групова, командна.
30. Тактичні дії футболістів з м’ячем та без м’яча в нападі.
31. Тактичні дії футболістів з м’ячем та без м’яча в захисті.
32. Схарактеризуйте особливості розташування та дії гравців в тактичних системах.
33. Розкрийте засоби та методи навчання і вдосконалення тактичних дій гравців у футболі.
34. Види і системи проведення змагань, що застосовуються у футболі.
35. Методика розвитку рухових якостей футболістів (сили).
36. Методика розвитку рухових якостей футболістів (швидкості).
37. Методика розвитку рухових якостей футболістів (витривалості).
38. Методика розвитку рухових якостей футболістів (спритності).
39. Методика розвитку рухових якостей футболістів (гнучкості).
40. Загальна фізична підготовка футболістів.
41. Методика вдосконалення рухових якостей футболістів (сили).
42. Методика вдосконалення рухових якостей футболістів (швидкості).
43. Методика вдосконалення рухових якостей футболістів (витривалості).
44. Методика вдосконалення рухових якостей футболістів (спритності).
45. вдосконалення якостей футболістів (гнучкості).
46. Методика проведення загальної фізичної підготовки футболістів.
47. Методика навчання удару по м’ячу внутрішньою частиною стопи.
48. Методика навчання удару по м’ячу серединою підйому.
49. Методика навчання удару по м’ячу зовнішньою підйому.
50. Методика навчання удару по м’ячу головою.
51. Методика навчання введення м’яча.
52. Методика навчання відбору м’яча.

###### Додаток 6

(продовження)

###### Варіанти тем контрольних робіт з дисципліни

###### «теорія і методика викладання легкої атлетики»

1. Освітнє, виховне, оздоровче та прикладне значення занять легкою атлетикою.

2. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання .

3. Виникнення та розвиток легкої атлетики.

4. Історія розвитку сучасної легкої атлетики.

5. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні.

6.Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.

7. Загальна-фізична підготовка легкоатлета.

8. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції

9.Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції

10.Техніка та методика навчання естафетного бігу

11.Техніка та методика навчання стрибка у довжину (з місця і розбігу)

12.Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета

13.Організація та методика проведення спортивних змагань з легкої атлетики

14. Зміст уроку за темою «легка атлетика»

15. Основні документи планування занять з легкої атлетики.

16. Структура уроку з легкої атлетики.

17. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.

18. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.

19. Техніка спортивної ходьби.

20.Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.

21. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.

22. Техніка бігу на короткі дистанції (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, цикл подвійного кроку, рухи підчас бігу).

23. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.

24. Техніка стрибка у висоту способом “фосбюрі-флоп”.

25. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м.

26. Класифікація легкоатлетичних вправ.

27. Техніка виконання та методика навчання потрійного стрибка.

28. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.

29. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.

30. Техніка стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”.

31. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.

32. Методи навчання легкоатлетичним вправам.

33. Техніка метання малого м’яча.

34. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на довгі та середні дистанції.

35. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.

36. Види та техніка виконання спеціальних бігових вправ.

37. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі штовхання ядра.

38. Закономірності й основні методичні принципи побудови спортивного тренування.

39. Структура річного циклу підготовки в легкій атлетиці.

40. Спортивні споруди для занять легкою атлетикою.

38. Особливості занять легкою атлетикою з дівчатами.

39. Засоби спортивного тренування в легкій атлетиці: основні,загальні, спеціальні, підводячи, допоміжні.

40. Основні види підготовки в системі спортивного тренування.

41. Рухові якості легкоатлета. Їх значення для різних видів

легкої атлетики.

42. Типові помилки в техніці бар’єрного бігу. Методика їх виправлення.

43. Легка атлетика у вищих навчальних закладах.

44. Структура та зміст плану-конспекту уроку з легкої атлетики.

45. Легка атлетика в дитячих спортивних школах.

46. Методи навчання техніці легкоатлетичних вправ.

47. Методика навчання бігу на короткі та середні дистанції.

48. Легка атлетика в загальноосвітній школі.

49. Методи тренування у легкій атлетиці.

50. Швидкісна витривалість та методика її розвитку.

51. Розвиток витривалості легкоатлетів: засоби та вправи.

52. Розвиток гнучкості легкоатлетів: засоби та вправи.

53. Розвиток сили легкоатлетів: засоби та вправи.

55. Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 та400 метрів.

56. Цілорічне тренування.

57. Тренування юних легкоатлетів.

58. Завдання, особливості та форми проведення занять з легкої атлетики.

59. Побудова річного циклу підготовки легкоатлета.

###### Додаток 6

(продовження)

###### Варіанти тем контрольних робіт з дисципліни

###### «теорія і методика викладання плавання»

1. Анатомічна будова тіла людини, її вплив на техніку плавання.
2. Вправи, що використовуються при навчанні плавання способом дельфін.
3. Основні фактори, що визначають зміст програми початкового навчання плавання та планування.
4. Аналіз техніки рухів руками у плаванні дельфіном.
5. Вправи, що використовуються з метою освоєння з водним середовищем.
6. Основні фактори, що визначають техніку плавання.
7. Планування навчально-виховної роботи у ДЮСШ з плавання.
8. Аналіз техніки старту із води.
9. Послідовність навчання різних способів плавання.
10. Місце плавання в системі фізичного виховання.
11. Вплив фізіологічних функцій на техніку плавання.
12. Правила поведінки на воді та порятунок потопаючих. Вправи, що використовуються у навчанні плавання на спині.
13. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання у плаванні на спині.
14. Особливості побудови уроків з плавання з дітьми різного віку.
15. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання у плаванні кролем.
16. Правила та обов’язки судді з техніки плавання.
17. Структура уроку з плавання.
18. Організація та методика проведення уроків з плавання.
19. Методика навчання стартового стрибка.
20. Методика навчання поворотам.
21. Основні форми контролю та їх значення для змагання,тренувального процесу.
22. Форма та характер робочих і підготовчих рухів у техніці плавання.
23. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання у плаванні дельфіном.
24. Організація та проведення змагань з плавання.
25. Планування роботи з плавання у школі. Основні документи планування.
26. Аналіз узгодження рухів руками, ногами та дихання у плаванні брасом.
27. Оздоровче значення плавання.
28. Цілісно-роздрібнений метод навчання техніки плавання.
29. Основні особливості плавання як засобу фізичного виховання.
30. Методи спортивного тренування.
31. Фази циклу рухів плавця в кожному спортивному способі плавання.
32. Вимоги до техніки дихання. Фактори, що визначають техніку дихання у плаванні.
33. Сучасний стан плавання в Україні.
34. Обов’язкові заходи попередження травм і нещасних випадків, яких необхідно додержуватись у навчанні дітей плаванню.
35. Облік роботи з плавання та його значення. Основні види обліку.
36. Основні методи спортивного тренування в плаванні.
37. Реакція опору як основна умова динамічного плавання.
38. Етапи багаторічної підготовки плавця.
39. Ігри та розваги на воді, їх місце у системі навчання та тренування дітей.
40. Роль плавання у вихованні гармонійно розвиненої людини.
41. Навчання та тренування як єдиний педагогічний процес.
42. Паралельно-послідовний метод навчання техніки спортивного плавання.
43. Аналіз техніки поворотів без торкання поворотної стіни.
44. Основні групи засобів, що застосовуються у навчанні плавання.
45. Опір води в динамічному плаванні та його види.
46. Аналіз техніки старту зі стартової тумби.
47. Методична схема навчання вправ у плаванні.
48. Організація навчання плавання в загальноосвітніх школах.
49. Вправи, що використовуються у навчанні рухів ногами у плаванні брасом.
50. Основні особливості плавання як фізичної вправи.
51. Загальна схема навчання плавання.
52. Фізичні особливості води та їх вплив на техніку плавання.
53. Зміст спортивного тренування у плаванні.
54. Розвиток рухових якостей у плавців.
55. Характеристика сучасної системи спортивного тренування у плаванні.

###### Додаток 6

(продовження)

###### Варіанти тем контрольних робіт з дисципліни

**«теорія і методика викладання зимових видів спорту»**

1. Вимоги до техніки пересування на лижах (відштовхування лижами, палицями, вільне ковзання).
2. Класифікація способів пересування на лижах.
3. Сили які діють на лижника при пересуванні (сили тяжіння, тертя, реакції опори, інерції, сили опору повітря і центр обіжна сила)
4. Методи навчання в лижному спорті
5. Принципи навчання в лижному спорті.
6. Методика початкового навчання техніці пересування на лижах.
7. Характеристика лижних перегонів.
8. Організація і методика проведення занять з лижного спорту
9. Аналіз техніки виконання поворотів в русі і методика їх навчання.
10. Напівковзанярський лижний хід і методика його навчання.
11. Ковзанярський хід без відштовхування руками і методикою навчання.
12. Одночасний двох кроковий ковзанярський хід і методика його навчання.
13. Одночасний одно кроковий ковзанярський хід і методика його навчання.
14. Поперемінний ковзанярський хід та методика його навчання.
15. Організація і методика проведення уроків з лижної підготовки в школі.
16. Організація і методика проведення позакласної роботи з лижного спорту в школі.
17. Професійно-педагогічні знання і навики необхідні педагогу з лижного спорту.
18. Виховна робота педагога з лижного спорту.
19. Лижний спорт і лижна підготовка у вищих навчальних закладах.
20. Лижний спорт і лижна підготовка у середніх спеціальних закладах.
21. Організація масової фізкультурно-оздоровчої роботи з лижного спорту.
22. Організація і планування навчально-спортивної роботи в колективах фізичної культури.
23. Особливості проведення занять з лижного спорту з особами середнього і старшого віку.
24. Структура річного тренувального циклу (періодизація).
25. Види підготовки в лижному спорті (фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична і морально-вольова).
26. Фізичні якості і методи їх розвитку (сила, витривалість, бистрота, гнучкість і спритність).
27. Принципи спортивного тренування.
28. Засоби тренувань в обраному виді спорту.
29. Навантаження в тренувальному процесі і його компоненти (обсяг та інтенсивність).
30. Методи контролю тренувального процесу в лижному спорті.
31. Методики навчання техніки поперемінного двокрокового лижного ходу.
32. Аналіз техніки подолання підйомів і спусків.
33. Методика навчання техніки підйомів і спусків.
34. Використання зовнішніх і внутрішніх сил, що діють на тіло спортсмена при пересуванні на лижах (інерції, ваги реакції опори, тертя, опору повітря, м’язових сил).
35. Аналіз техніки одночасного безкрокового лижного ходу.
36. Методика навчання техніки одночасного без крокового лижного ходу.
37. Техніка однокрокового лижного ходу (стартового варіанту).
38. Методика навчання техніки однокрокового лижного ходу (стартового варіанту).
39. Техніка двокрокового одночасного лижного ходу.
40. Методика вдосконалення двокрокового одночасного лижного ходу.
41. Техніка подолання підйомів і спусків на лижах.
42. Методика вдосконалення техніки підйомів і спусків.
43. Характеристика зовнішніх і внутрішніх сил, що діють на тіло спортсмена при пересуванні на лижах (інерції, ваги реакції опори, тертя, опору повітря, м’язових сил).
44. Техніка одночасного безкрокового лижного ходу.
45. Методика вдосконалення техніки одночасного без крокового лижного ходу.
46. Техніка одночасного однокрокового лижного ходу (стартового варіанту).
47. Методика вдосконалення техніки одночасного однокрокового лижного ходу (стартового варіанту).
48. Техніка двокрокового одночасного лижного ходу.
49. Методика навчання двокрокового одночасного лижного ходу.
50. Фізичне навантаження в тренувальному процесі і його компоненти.

###### Додаток 6

(продовження)

###### Варіанти тем контрольних робіт з дисципліни

**«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»**

1. Методика проведення фізичних вправ для покращення розумової працездатності учнів середнього шкільного

2. Особливості рухової активності школярів, як проживають у сільській та міській місцевостях

3. Формування особистості молодшого школяра у процесі рухової активності

4. Покращення фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку шляхом збільшення обсягу рухової активності

5. Оптимізація методики початкового навчання плаванню дітей в сучасних освітніх умовах

6. Підвищення рівня фізичних якостей у жінок, що займаються оздоровчими видами гімнастики

7. Вплив занять оздоровчими видами фізичного виховання на рівень розвитку фізичних якостей у жінок

8. Фізкультурно-оздоровчі туристичні маршрути як засіб покращення фізичних якостей та здорового способу життя студентської молоді.

9. Методика застосування ігор в процесі навчання плаванню дітей дошкільного віку

10. Корекція фізичної підготовленості і здоров’я студентів у процесі занять плаванням.

11. Типові форми рухової активності школярів та методика їх організації.

12. Використання ігрового методу у навчанні техніки вільної боротьби.

13. Формування здоров’язберігаючої компетентності студентів у процесі занять з фізичного виховання.

14. Вплив занять оздоровчими видами гімнастики на фізичний стан студенток УжНУ

15. Вплив занять ритмічної гімнастики на фізичні якості студенток

16. Соматичне здоров'я жінок віком 40-45 років з надлишковою масою

17. Вплив плавання на показники фізичної підготовленості студентської молоді.

18. Обсяг рухової активності у дітей молодшого шкільного віку

19. Позакласні форми рухової активності школярів

20. Вплив занять плавання на загальну витривалість

21. Фізичні вправи як засіб зниження надмірної ваги тіла у жінок.

22. Вплив координаційних вправ на фізичний розвиток дітей молодшого

23. Різновид оздоровчої фізичної культури в системі фізичного виховання різних груп населення

24. Методика розвитку і вдосконалення фізичних якостей у дітей молодшого шкільного віку

25. Практика організації рухової активності учнів у загальноосвітній школі

26. Методичні особливості рухової активності у жінок.

27. Сутність понять здоров’язберігаючі та здоров’яформувальні технології

28. Особливості методики фізичних вправ для жінок з надлишковою масою тіла

29. Вплив занять оздоровчими видами гімнастики на фізичний розвиток жінок 20-25 років

30. Методичні принципи у фізичному вихованні.

31. Рухові дії як предмет навчання у фізичному вихованні.

32. Механізми та закономірності формування рухових умінь та навичок.

33. Організація учнів під час учбово-тренувальних занять.

34. Методика проведення підготовчої частини уроку з фізичного виховання.

35. Особливості урочних форм занять у дітей молодшого шкільного віку.

36. Заходи безпеки проведення уроків з фізичного виховання учнівської молоді.

37. Неурочні форми занять як фактор оптимізації фіз. вих. учнів.

38. Складові професійної майстерності викладача фіз. виховання

39. Формування адаптаційних реакцій у процесі фізичного виховання

40. Характеристика швидкості та види швидкісних здібностей людини.

41. Перспективи вдосконалення методики виховання швидкості у школярів.

42. Спритність, її види та шляхи виховання.

43. Шляхи направленої дії розвитку швидкості

44. Витривалість як фізична якість; види витривалості.

45. Виховання спеціальної витривалості у фізичному вихованні

46. Методика розвитку гнучкості як фізичної якості.

47. Постава та особливості її виховання і корекції

48. Методика корекції постави засобами фізичного виховання

49. Фізичні вправи, що стимулюють збільшення м’язової маси.

50. Фізичні вправи, що сприяють зниженню ваги.

51. Сили природи як засоби фізичного виховання.

52. Єдність фізичних навантажень та гігієнічних факторів у процесі фіз. виховання.

53. Дозування фізичного навантаження у фізичному вихованні

54. Моральне виховання у шкільному віці.

55. Розумове виховання у процесі фізичної підготовки.

56. Естетичне виховання у процесі фізичної підготовки.

57. Трудове виховання у процесі фізичної підготовки.

58. Фактори направленого формування особистості у процесі фізичного виховання.

59. Структурні основи учбових занять з фізичного виховання.

60. Структурні основи уроків з фізичного виховання.

###### Додаток 6

###### (продовження)

###### Варіанти питань для контрольних робіт з дисципліни

**«Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»**

1. До якого циклу навчальних дисциплін належить дисципліна «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності»?
2. Чому теорія і технології ОРРА є науковою і навчальною дисципліною?
3. Що є предметом, об’єктом і суб’єктом вивчення ОРРА?
4. З якими дисциплінами найбільш тісно пов’язана теорія і технології ОРРА?
5. Що підтверджує, що ОРРА є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?
6. Що розуміють під системою технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
7. Що саме обґрунтували автори Шведської школи фізичного виховання?
8. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Французька школа фізичного виховання?
9. Який вклад у розвиток рухової активності внесла Сокольська школа фізичного виховання?
10. Що є провідним завданням оздоровчо-рекреаційної рухової активності і які специфічні ознаки властиві ОРРА?
11. Що є змістом організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності?
12. Яким є обсяг ОРРА дорослого населення відповідно до сучасних рекомендацій провідних міжнародних організацій?
13. Чи може спортивна діяльність розглядатися як форма організованої рухової активності?
14. Що представляють собою спортивні програми?
15. Що представляють собою фітнес-програми?
16. Що представляють собою рекреаційні програми ?
17. Що представляють собою оздоровчі програми?
18. На які види поділяються спортивні програми?
19. В чому полягає особливість рекреаційних програм?
20. Де прописаний регламент проведення тих чи інших форм ОРРА?
21. Якою повинна бути типова структура фітнес-програми?
22. Що є основою стретчингу?
23. Які міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації сприяють розвитку фітнесу?
24. Які з наведених факторів сприяють ефективній реалізації фітнес-програм?
25. Які науково-дослідницькі організації України розробляють сучасні фізкультурно-оздоровчі програми?
26. Що означає термін аеробіка?
27. На які два типи поділяються фітнес-програми?
28. Які фітнес-програми аеробної спрямованості, що не потребують технічних пристроїв, є найбільш розповсюдженими?
29. Що являє собою тест К. Купера?
30. Для якої категорії осіб програма з оздоровчої ходьби є найбільш ефективною формою ОРРА?
31. Якою є необхідна мінімальна добова норма рухової активності дорослої людини?
32. Для якої категорії осіб є особливо важливим біг як засіб оздоровлення і рекреації?
33. З яких вправ пропонує починати кожне заняття програма бігу підтюпцем?
34. Чому фітнес-програми з використанням технічних пристроїв є більш ефективними?
35. Які два типи фітнес-програм дозволяють проводити технічні можливості тренажерів?
36. Де і коли з’явилася програма спінбайк-аеробіки (спіннінг, сайклінг)?
37. Що таке сайклінг і спіннінг?
38. З яких розділів складається програма занять спінбайк-аеробікою?
39. Яка спрямованість лежить в основі класифікації видів аеробіки?
40. Що таке Степ-аеробіка?
41. Що таке роуп-скіппінг?
42. Що таке фітбол-аеробіка?
43. Які з наведених програм входять до комплексу програм з аквааеробіки?
44. Що являє собою програма з бодібілдингу?
45. Яка мета занять калланетикою?
46. Яка мета занять шейпінгом?
47. В чому полягає особливість виконання вправ за системою Пілатеса?
48. На що направлена професійна діяльність фахівця з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
49. Шляхом організації і проведення яких заходів здійснюється професійна діяльність фітнес-тренера?
50. В яких установах повинен бути готовим працювати фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
51. До якої роботи повинен бути підготовленим фахівець з рекреації й оздоровчої фізичної культури?
52. Які два види комп’ютерних фітнес-програм використовуються у фітнес-індустрії?
53. Що визначається за допомогою більшості комп’ютерних фітнес-програм?
54. Що не враховують комп’ютерні фітнес-програми?
55. Що є важливою складовою підготовки фахівців з фітнесу і рекреації?
56. Які зміни вносяться за результатами змагань у навчально-тренувальний процес з оздоровчо-рекреаційних форм рухової активності?
57. Якою є трійка найпопулярніших та наймасовіших видів спорту у світі?
58. На який термін складається календарний план спортивних заходів?
59. В залежності від напряму (мети), на які види поділяються змагання?
60. На підставі якого документу складається Програма змагань?
61. Ким затверджується положення про змагання?
62. Що включає в себе етап підготовки спортивних змагань?
63. Яким чином проходить відкриття змагань?
64. Який документ складають по завершенню змагань головний суддя та суддя-секретар?
65. Суддівство повинно проводитися у суворій відповідності до якого головного документу?

###### Додаток 6

(продовження)

###### Варіанти тем контрольних робіт з дисципліни

**«Загальна теорія спорту для всіх»**

1. Фізичні вправи як основний засіб спортивного тренування.

2. Техніка фізичних вправ як предмет дослідження в загальній теорії спорту для всіх

3. Наукові підходи до аналізу техніки виконання вправ

4. Профілактика помилок в техніці виконання фізичної вправи.

5. Використання педагогічних методів у спортивному тренуванні.

6. Педагогічні методи у системі спорту для всіх.

7. Спеціальна термінологія та їх роль в теорії та практиці спорту для всіх.

8. Значення теорії в системі наукових знань про фізичне виховання.

9. Національне значення спорту як суспільного явища.

10. Спорт для всіх як суспільне явище

11. Наукові, організаційні та програмні засади системи спорту для всіх

12. Понятійний апарат у фізичному вихованні і спорті

13. Характеристика процесу вивчення вправи.

14. Сила як фізична якість, види силових здібностей.

15. Основи методики виховання силових здібностей у школярів.

16. Силові вправи у фізичному вихованні школярів молодших класів.

17. Силові вправи у фізичному вихованні школярів середніх та старших класів.

18. Ігрові методи у фізичному вихованні.

19. Ігрові методи у фізичному вихованні школярів.

20. Змагальний метод у фізичному вихованні студентів.

21. Змагальний метод у фізичному вихованні школярів.

22. Методи слова та наочної дії у фізичному вихованні.

23. Методи слова та наочної дії у спортивному тренуванні

24. Взаємозв’язок та характеристика різних сторін фізичного виховання

25. Застосування принципу систематичності у фізичному вихованні.

26. Застосування принципу “наочності” у спорті.

27. Принцип “доступності та індивідуалізації” у фізичному вихованні.

28. Принцип “систематичності” у спорті.

29. Принцип “доступності” у спорті

30. Рухові дії як предмет навчання у фізичному вихованні.

31. Рухові дії як предмет навчання у спорті для всіх.

32. Механізми та закономірності формування рухових умінь та навичок.

33. Підготовча частина уроку з фізичної культури.

34. Методика проведення підготовчої частини уроку з фізичного виховання.

35. Особливості урочних форм занять у дітей молодшого шкільного віку.

36. Заходи безпеки проведення уроків з фізичного виховання учнівської молоді.

37. Підготовча частина уроку з фізичної культури у школі

38. Складові професійної майстерності викладача фіз. виховання

39. Формування адаптаційних реакцій у процесі фізичного виховання

40. Характеристика швидкості та види швидкісних здібностей людини.

41. Перспективи вдосконалення методики виховання швидкості у школярів.

42. Спритність, її види та шляхи виховання.

43. Шляхи направленої дії розвитку швидкості

44. Витривалість як фізична якість; види витривалості.

45. Виховання спеціальної витривалості у фізичному вихованні

46. Методика розвитку гнучкості як фізичної якості.

47. Постава та особливості її виховання і корекції

48. Методика корекції постави засобами фізичного виховання

49. Сили природи як фактор оздоровлення.

50. Методика використання оздоровчих сил природи.

51. Сили природи як засоби фізичного виховання.

52. Єдність фізичних навантажень та гігієнічних факторів у процесі фіз. виховання.

53. Дозування фізичного навантаження у фізичному вихованні

54. Моральне виховання у шкільному віці.

55. Розумове виховання у процесі фізичної підготовки.

56. Естетичне виховання у процесі фізичної підготовки.

57. Виховання особистісних якостей засобами фізичного виховання і спорту.

58. Фактори направленого формування особистості у процесі фізичного виховання.

59. Структурні основи учбових занять з фізичного виховання.

60. Структурні основи уроків з фізичного виховання.