

Картка самостійної роботи студента
333 група 3 курсу (спорт)
Напрямок підготовки: 6.010201 Фізичне виховання*
з дисципліни : Теорія і методика фізичного виховання

Кредит та тема	Академічний контроль (форма представлення)*	Кількість балів (за видами роботи)	Кількість балів всього за кредит
Кредит № 1 Тема №1-2: «Загальна характеристика фізичних якостей»	Словник термінів з теми « Загальна характеристика фізичних якостей»	20	50
	Таблиця чутливих фаз розвитку фізичних якостей	10	
	Тестування №1	20	
Кредит № 2 Тема №3-4: « Основи методики розвитку швидкості та сили»	Словник термінів з теми.	10	50
	Програма удосконалення сили та пружкості	20	
	Презентація по темі	20	
Кредит № 3 Тема №5-7: « Основи методики розвитку гнучкості, витривалості, спритності »	Словник термінів з теми.	10	50
	Програма удосконалення гнучкості, витривалості, спритності.	20	
	Контрольна робота № 1	20	
Кредит № 4 Тема №8-9: « Загальні основи навчання рухових дій»	Словник термінів з теми.	10	50
	Скласти алгоритм методики розвитку рухових якостей	20	
	Контрольна робота № 2	20	
Всього балів за самостійну роботу			200

Розподіл балів, які отримують студенти за самостійну роботу

Поточне тестування та самостійна робота									КР	Індив. завдання	Підсумкова атестація, екзамен	Накопичувальні бали/ Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	40	20	160	400
20	20	20	20	20	20	20	20	20				

T1, T2 ... T9 – теми кредитів;

КР –контрольна робота.

Підпис студента _____

Орієнтовні рекомендації щодо роботи студентів з літературою

Опрацювання матеріалу потрібно починати з прочитання всього тексту, дотримуючись наступних правил:

1. Зосередитись на тім, що читаєш;
2. Виділити суттєві моменти прочитаного, відкидаючи дрібниці;
3. Зрозуміти думку автора чітко і ясно і це допоможе виробити чітку власну думку;
4. Мислити послідовно;
5. Уявити ясно те, що читаєш.

У процесі роботи над темою тлумачення незнайомих слів і спеціальних термінів знаходити **в підручнику або тексті лекції**.

Незрозумілі місця, фрази, вирази перечитувати декілька раз, щоб зрозуміти їхній смисл.

У тексті лекцій зустрічаються окремі слова, фрази, або цілі речення, що виділені курсивом, жирним шрифтом, або набрані в розрядку. Це свідчить про акцент автора на основному.

Після прочитання тексту необхідно:

1. Виділити головну думку автора;
2. Виділити основні питання тексту від другорядних;
3. Усвідомити зв'язок між теоретичними положеннями і життям (практикою);
4. Закріпити прочитане у свідомості;
5. Пов'язати нові знання з попередніми у даній галузі;
6. Перейти до заключного етапу засвоєння і опрацювання тексту лекції або підручника.

Записи необхідно починати з назви теми, прізвища автора, Після чого скласти план, тобто короткий перелік основних питань тексту в логічній послідовності до теми.

Після складення плану необхідно перейти до текстування записів.

Записи необхідно вести розбірливо і чітко. Вони можуть бути короткі або розгорнуті залежно від рівня знань студента.

Записи не повинні бути одноманітними. В них необхідно виділяти важливі місця, головні слова, які акцентуються різним шрифтом або різним кольором шрифтів, підкреслюванням, замітками на полях, рамками, стовпчиками тощо.

Записи можуть бути у вигляді конспекта, простих або розгорнутих тезів, цитат, виписок, систематизованих таблиць, графіків, діаграм, схем.