

**Картка самостійної роботи студентів 3 курсу  
напряму підготовки: 6.010201 Фізичне виховання\*  
з дисципліни : Теорія і методика фізичного виховання**

<b>Кредит та тема</b>	<b>Академічний контроль (форма представлення)*</b>	<b>Кількість балів (за видами роботи)</b>	<b>Кількість балів всього за кредит</b>
Кредит № 1 Тема: «Загальна характеристика фізичних якостей.»	Словник термінів з теми « Загальна характеристика фізичних якостей.»	20	<b>40</b>
	Таблиця чутливих фаз розвитку фізичних якостей	20	
Кредит № 2 Тема: « Основи методики розвитку швидкості та сили.»	Словник термінів з теми.	10	<b>40</b>
	Програма удосконалення сили та швидкості	20	
	Перегляд фільму	10	
Кредит № 3 Тема: « Основи методики розвитку гнучкості та витривалості .»	Конспект уроку з розвитку фізичних якостей	20	<b>40</b>
	Тестування з теми № 1	20	
Кредит № 4 Тема: « Основи методики розвитку спритності.»	Словник термінів з теми.	10	<b>40</b>
	Комплекс вправ з розвитку спритності	10	
	Контрольна робота № 1	20	
Кредит № 5 Тема: « Загальні основи навчання рухових дій.»	Словник термінів з теми.	10	<b>40</b>
	Алгоритм навчання рух. діям	10	
	Контрольна робота № 2	20	
<b>Всього балів за самостійну роботу</b>			<b>200</b>

**Орієнтовні рекомендації щодо роботи студентів з літературою**

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

1. Зосередитись на тому, 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.