

**Вимоги**  
**винесені на іспит з предмету «Теорія і методика фізичного виховання»**  
**для студентів III курсу факультету спорту**  
**\_\_\_\_\_ н.р.**

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Характеристика світоглядних основ національної системи фізичного виховання.
3. Характеристика програмно-нормативних основ національної системи фізичного виховання.
4. Характеристика організаційних основ національної системи фізичного виховання.
5. Характеристика науково-методичних основ національної системи фізичного виховання.
6. Шляхи реформування національної системи фізичного виховання.
7. Характеристика чинників, що визначають мету фізичного виховання.
8. Характеристика завдань фізичного виховання, визначення ознак, що поділяють їх на різні групи.
9. Характеристика засобів фізичного виховання, критеріїв та ознак їхньої класифікації.
10. Традиції української народної фізичної культури як передумова формування національної системи фізичного виховання.
11. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
12. Характеристика урочних форм занять фізичною культурою.
13. Педагогічні функції вчителя фізичної культури.
14. Педагогічні вміння вчителя фізичної культури.
15. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя фізичної культури.
16. Створення вчителем фізичної культури бази та заходи проти травматизму.
17. Технологія планування процесу фізичного виховання та його функції. Підготовка до планування.
18. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання.
19. Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
20. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
21. Форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
22. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та вимоги до їх фізичної підготовленості. Професіограма.
23. Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.
24. Форми фізичної культури для дорослих людей в період активної трудової діяльності людини.
25. Кондиційне тренування, його зміст та значення.
26. Завдання кондиційного тренування.
27. Структура кондиційного тренування.
28. Класифікація фітнес-програм.
29. Структура і зміст фітнес-програм.
30. Характеристика основних видів фітнес-програм.
31. Особливості професійної діяльності спеціаліста з оздоровчого фітнесу.
32. Підходи до диференційованого фізичного виховання, критерії диференціації.
33. Фізичне виховання осіб молодіжного віку.
34. Соціальні та біологічні передумови процесу фізичного виховання дорослих.
35. Сучасний стан та перспективи реформування національної системи фізичного виховання в Україні.
36. Особливості методики розвитку та підтримання силових якостей у дорослих.
37. Особливості методики розвитку та підтримання швидкості у дорослих.
38. Особливості методики розвитку та підтримання витривалості у дорослих.
39. Особливості методики розвитку та підтримання швидкісно-силових якостей у дорослих.
40. Особливості методики розвитку та підтримання спритності у дорослих.
41. Особливості методики розвитку та підтримання гнучкості у дорослих.

42. Реалізація принципу спрямованості на формування базової фізичної підготовки в роботі з дорослим населенням.
43. Зумовленість та значення диференційованого фізичного виховання
44. Етапи фізичного розвитку людини.
45. Вікова періодизація дорослих.
46. Психофізіологічні особливості організму дорослих.
47. Стратегія управління процесом фізичного виховання людини.
48. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.
49. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до побутового фізкультурно-гігієнічного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
50. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до масового оздоровчо-рекреативного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
51. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до загальнопідготовчого фізкультурно-гігієнічного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
52. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до спортивного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
53. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до професійно-прикладного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
54. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до лікувального фізкультурно-реабілітаційного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
55. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до військово-прикладного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
56. Особливості розвитку рухових якостей в осіб першого періоду зрілого віку.
57. Особливості розвитку рухових якостей в осіб другого періоду зрілого віку.
58. Особливості розвитку рухових якостей в осіб старшого віці.
59. Особливості розвитку рухових якостей в осіб похилого віці.
60. Особливості мотивації до рухової активності в осіб молодіжного віку.
61. Особливості мотивації до рухової активності в осіб зрілого віку.
62. Особливості методики навчання руховим діям осіб зрілого віку.
63. Особливості методики навчання руховим діям осіб пенсійного віку.
64. Реалізація дидактичних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
65. Реалізація загальних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
66. Реалізація специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
67. Законодавчі основи фізичного виховання дорослого населення.
68. Значення Закону України "Про фізичну культуру і спорт" в організації процесу фізичного виховання дорослого населення.
69. Нормативні основи фізичного виховання дорослого населення.
70. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих.
71. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб молодіжного віку.
72. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб зрілого віку.
73. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб пенсійного віку.
74. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.
75. Градація рівнів фізичного стану дорослих.

### Література

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001 – 384 с.
2. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навч. посібник.-К.-:ІЗМН,-1997. 52С.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
4. Бальсевич В.Н., Запорожанов В.А. Физическая активность человека.-К.:Здоров'я, 1987, С.177-190.
5. Боберський І. Рухові забави та ігри.- Львів: Наукове товариство ім. Т.Шевченка, 1994.- 64 С.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.-М. ФиС, 1985.-192С.
7. Бузюк О.І., Завацький В.І, Завацька Л.А. Практикум з фізичної культури: Навч. посібник. – Луцьк: Настир'я, 1994. – С.34-56.
8. Вайбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.- М.: Просвещение, 1991.- 64 с.

9. Вайнбаум Я.С. Гимнастика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитан. пед. ин-тов. – Москва: Просвещение, 1986. – 176 с.
10. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей.-К.: Здоров'я, 1983, С.75-125.
11. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
12. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
13. Возвратная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов/ А.Г.Хрипкина, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. - М.: Просвещение, 1990.- 319 с.
14. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Уч.-методическое пособие.- К.:Радянська школа,1988.- 184с.
15. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. Львів: Видавництво Національного університету “Львівська політехніка”, 2001. – 148 с.
16. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття.-К.:Райдуга, 1994.-61с.
17. Дитина. Програма виховання та навчання дітей дошкільного віку. Мін. освіти України.-Київ.: 1993.- 272с.
18. Дінейка К.В. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1984. – 168 с.
19. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Посібник для дош. відділення пед. ін-тів та учнів дошкільн. відділень пед. училищ.-Київ.: Вища школа, 1979.-242с.
20. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
21. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. N2114 "Физ. воспитание".М.: Просвещение, 1987.- 287 с.
22. Искусство быть здоровым / Авт. сост. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 375 с.
23. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ.- 5-е изд., доп.- М.: Просвещение, 1980.- 304 с.
24. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста. - Учебн. для ін-тов по спец. N2+10. "Дошкільна педагогіка і психологія". 3-е изд. испр. и доп.-М.:Просвещение, 1985с.
25. Козленко М.П. Виховання у школярів інтересу до фізичної культури і спорту. – К.: Радянська школа, 1982. – 47 с.
26. Козленко М.П. Фізичне виховання учнів молодших класів. – К.: Радянська школа, 1977. – 144 с.
27. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи). – К.: Радянська школа, 1984. – 238 с.
28. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 232 с.
29. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания
30. Кузнецова Т.Д., Левитський П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.
31. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник.-Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
32. Лукьянова Е.А., Ермаев О.Ю., Сергиенко В.И. Тренируем дыхание. – Москва: Знание, 1987. – 96 с.
33. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. М.:ФиС, 1991.- 543с.
34. Матвеев А.П., Мельников С.Д. Методика физического воспитания с основами теории: Уч.пособие для студентов институтов и учащихся пед. училищ.-М.:Просвещение,1991. 191с.
35. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 254 с.
36. Національна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” 1999-2005 роки.- К.: б.в., 1998.- 41 с.
37. Новосельский В.Ф. Физическое воспитание учащихся 9-10 классов // Под ред. Н.А.Козленко. – К.: Радянська школа, 1980. – 128 с.
38. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.
39. Новосельський В.Ф. Азбука физического здоровья. – К.: Здоровье, 1991.-72 с.
40. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-11 класи. – К.: Початкова школа, 2001. – 112 с.
41. Основи здоров'я і фізична культура: Навч. програма для 1-11 кл. загальноосвітніх навчальних закладів. - К.: Мін. освіти і науки України ФФУ. - 2001 - 98 с.
42. Основы теории и методики физической культуры / Учебн. для техн. ФК / Под ред. А.А.Гужаловского- М.:Физкультура и спорт, 1986 – 219с.
43. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура: 1-11клас. – К.: Перун, 1998. – 64 с.
44. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 1993.-127 с.

45. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И.Фонарёва. – Ленинград: Медицина, 1983. – 360 с.
46. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общей ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. – 2-е изд, испр. и доп. – Т.2. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 256 с.
47. Українське дошкілля. Програма виховання дітей у дитячих садках. Управління освіти Львів. держ. адміністрації. Львів. Науково-методичний інститут освіти.-Львів,1993 ч. I, II.
48. Фізичне виховання молодших школярів: Навч. програми і дидактично-метод. матеріали до неї / Підготув. Г.В. Воробей. Івано-Франківськ, 1993.- 144 с.
49. Хухлаєва Д.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Підручник для учнів дошкільних відділень пед. училищ - Київ.: Вища школа, 1979.-200с.
50. Цвек С.Ф. Спортивні ігри та розваги дошкільнят. Альбом для дошкільних працівників. К.: Радянська школа, 1990.- .78с.
51. Цвек С.Ф. Фізичне виховання молодших школярів. – К.: Радянська школа, 1986. – 125 с.
52. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум).- Львів: Світ, 1993.- 184 с.
53. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.