

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

для студентів IV курсу факультету педагогічної освіти

денної форми навчання

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	01. Освіта
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	014 Середня освіта
ПРЕДМЕТНА СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ	014.11 Середня освіта (фізична культура)
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	перший (бакалавр)
СТУПІНЬ	бакалавр
ОСВІТНЯ КВАЛІФІКАЦІЯ	бакалавр освіти (за предметною спеціалізацією «Фізична культура»), викладач фізичної культури

Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури
Протокол № _____ від « ____ » _____ 20__ р.

Завідувач кафедри професор _____ Боднар І.Р.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ
з курсу “ТіМФВ”
для студентів ІV курсу ФПО

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова і навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Характеристика науково-методичних основ національної системи фізичного виховання
3. Характеристика чинників, що визначають мету фізичного виховання.
4. Характеристика завдань фізичного виховання, визначення ознак, що поділяють їх на різні групи.
5. Характеристика засобів фізичного виховання, критеріїв та ознак їхньої класифікації.
6. Традиції української народної фізичної культури як передумова формування національної системи фізичного виховання.
7. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.
8. Технологія планування процесу фізичного виховання та його функції. Підготовка до планування.
9. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання.
10. Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
11. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
12. Форми організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
13. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та вимоги до їх фізичної підготовленості. Професіограма.
14. Організаційні форми фізичного виховання дорослого населення.
15. Форми фізичної культури для дорослих людей в період активної трудової діяльності людини.
16. Кондиційне тренування, його зміст та значення.
17. Завдання кондиційного тренування.
18. Структура кондиційного тренування.
19. Класифікація фітнес-програм.
20. Структура і зміст фітнес-програм.
21. Визначити поняття «фітнес-програма»
22. Характеристика основних видів фітнес-програм.
23. Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробної спрямованості
24. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики
25. Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості
26. Характеристика фітнес-програм, заснованих на поєднанні оздоровчих видах гімнастики і занять силової спрямованості
27. Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності у воді. Аквафітнес.
28. Особливості професійної діяльності фахівця із оздоровчого фітнесу
29. Характеристика фітнес-програм на кардіотренажерах
30. Характеристика фітнес-програми «Спінбайк аеробіка».
31. Характеристика фітнес-програми «Степ аеробіка».
32. Характеристика фітнес-програми «Роуп-скіпінг».
33. Характеристика фітнес-програми «Слайд-аеробіка».
34. Характеристика фітнес-програми «Фітбол-аеробіка».
35. Характеристика фітнес-програми «Танцювальна аеробіка».
36. Характеристика поняття «аеробіка».

37. Характеристика фітнес-програм, заснованих на рекреативних видах рухової активності
38. Особливості професійної діяльності спеціаліста з оздоровчого фітнесу.
39. Підходи до диференційованого фізичного виховання, критерії диференціації.
40. Фізичне виховання осіб молодіжного віку.
41. Соціальні та біологічні передумови процесу фізичного виховання дорослих.
42. Особливості методики розвитку та підтримання силових якостей у дорослих.
43. Особливості методики розвитку та підтримання швидкості у дорослих.
44. Особливості методики розвитку та підтримання витривалості у дорослих.
45. Особливості методики розвитку та підтримання швидкісно-силових якостей у дорослих.
46. Особливості методики розвитку та підтримання спритності у дорослих.
47. Особливості методики розвитку та підтримання гнучкості у дорослих.
48. Реалізація принципу спрямованості на формування базової фізичної підготовки в роботі з дорослим населенням.
49. Зумовленість та значення диференційованого фізичного виховання
50. Етапи фізичного розвитку людини.
51. Вікова періодизація дорослих.
52. Вікові особливості різних періодів життя дорослої людини
53. Фактори, що впливають на здоров'я дорослої людини
54. Методика фізкультурно-оздоровчих занять
55. Характеристика засобів, форми і методики загартування
56. Медико-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з особами зрілого віку
57. Медико-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з особами похилого віку
58. Аналіз особливості різних методів оцінки фізичного стану
59. Характеристика об'єктивних і суб'єктивних ознак неадекватності фізичних навантажень
60. Вплив рухової активності на здоров'я
61. Характеристика основних принципів побудови фізкультурно-оздоровчих занять
62. Характеристика методичних особливостей проведення занять з людьми похилого віку
63. Психофізіологічні особливості організму дорослих.
64. Стратегія управління процесом фізичного виховання людини.
65. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення.
66. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до побутового фізкультурно-гігієнічного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
67. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до масового оздоровчо-рекреативного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
68. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до загальнопідготовчого фізкультурно-гігієнічного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
69. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до спортивного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
70. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до професійно-прикладного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
71. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до лікувального фізкультурно-реабілітаційного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
72. Характеристика змісту рухової активності осіб, віднесених до військово-прикладного напрямку фізичного виховання дорослого населення.
73. Особливості розвитку рухових якостей в осіб першого періоду зрілого віку.
74. Особливості розвитку рухових якостей в осіб другого періоду зрілого віку.
75. Особливості розвитку рухових якостей в осіб старшого віці.

76. Особливості розвитку рухових якостей в осіб похилого віці.
77. Особливості мотивації до рухової активності в осіб молодіжного віку.
78. Особливості мотивації до рухової активності в осіб зрілого віку.
79. Особливості методики навчання руховим діям осіб зрілого віку.
80. Особливості методики навчання руховим діям осіб пенсійного віку.
81. Реалізація дидактичних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
82. Реалізація загальних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
83. Реалізація специфічних принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
84. Нормативні основи фізичного виховання дорослого населення.
85. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих.
86. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб молодіжного віку.
87. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб зрілого віку.
88. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб пенсійного віку.
89. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.
90. 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. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III - IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. - К., 1998. - 28 с.
4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. -М: ФиС, 1989. - 208 с.
5. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. -224 с.
6. Боберський І. Рухові забави та ігри.- Львів: Наукове товариство ім. Т.Шевченка, 1994.- 64 С.
7. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.-М. ФиС, 1985.-192С.
8. Бузюк О.І., Завацький В.І, Завацька Л.А. Практикум з фізичної культури: Навч. посібник. – Луцьк: Настир'я, 1994. – С.34-56.
9. Булич Э.Г. ФВ в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов ФК. Москва : Высшая школа, 1986. - 255с.
- 10.Вайбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.- М.: Просвещение, 1991.- 64 с.
- 11.Вайнбаум Я.С. Гимнастика физического воспитания: Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитан. пед. ин-тов. – Москва: Просвещение, 1986. – 176 с.
- 12.Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. Физкультура и спорт . - Москва, Знание, 1987. - 93 с.
- 13.Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.

14. Возвратная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов/ А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. - М.: Просвещение, 1990.- 319 с.
15. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Уч.-методическое пособие.- К.:Радянська школа,1988.-184с.
16. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. Львів: Видавництво Національного університету "Львівська політехніка", 2001. – 148 с.
17. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. Москва: Физкультура и спорт, 1985. - 96 с.
18. Грегор О. Не стареть - это искусство. Пер. с чешск.- М: ФиС, 1986. -128с.
19. Державна національна програма "Освіта". Україна ХХІ століття.-К.:Райдуга, 1994.-61с.
20. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. Зубалія. - 2 - е вид., перероб. і доп., -К., 1997. - 36с.
21. Дінейка К.В. Рух, дихання, психофізичне тренування. – К.: Здоров'я, 1984. – 168 с.
22. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. -Луцьк: Надстир'я, 1995. - 220 с.
23. Жданова О.М. та ін. Організація і методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Навч. посібник. -Луцьк: Ред. вид. відд. "Вежа" держ. ун-ту ім.Л.Українки, 200. - 248 с.
24. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", К.: 1993.- 22с.
25. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. N2114 "Физ. воспитание".М.: Просвещение, 1987.- 287 с.
26. Ильинич Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
27. Искусство быть здоровым / Авт. сост. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. – Москва: Физкультура и спорт, 1984. – 375 с.
28. Іваночко В. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студентів навчальної секції фізичної реабілітації : навч. посіб. / Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Федір Музика. – Л. : ЛДУФЛ, 2014. – 128 с.
29. Канішевський С.М. Науково- методичні та організаційні основи самоудосконалення студентства: К.:ІЗМН, 1999. - 270 с.
30. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ.- 5-е изд., доп.- М.: Просвещение, 1980.- 304 с.
31. Козленко М.П. Виховання у школярів інтересу до фізичної культури і спорту. – К.: Радянська школа, 1982. – 47 с.
32. Козленко М.П., Вільчковський Е.С., Цвек С.Ф. Теорія і методика фізичного виховання (початкові класи). – К.: Радянська школа, 1984. – 238 с.
33. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олімпійська література, 1999. – 232 с.

34. Кузнецова Т.Д., Левитський П.М., Язловецький В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоров'я, 1989. – 136 с.
35. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Навч. посібник. - Львів.: Штабар, 1997.-207 с.
36. Лукьянова Е.А., Ермаев О.Ю., Сергиенко В.И. Тренируем дыхание. – Москва: Знание, 1987. – 96 с.
37. Максимова В.Н. Физическая культура в пожилом возрасте. 1980. -
38. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие / Под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. -Москва: Вышш. шк., 1991. - 240 с.
39. 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.
40. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М: ФиС, 1991. - 543 с.
41. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - С. 528.
42. Матяжов В.С. Организационные формы и методы работы студенческого оздоровительно-спортивного лагеря. Львов: Вища школа, 1974. - 93 с.
43. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 254 с.
44. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник для студентів ВНЗ ФВ і С. К: Олімпійська література, 2000.-423 с.
45. Настанова з фізичної підготовки у збройних силах України (НФП-97). - 130 с.
46. Національна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” 1999-2005 роки.- К.: б.в., 1998.- 41 с.
47. Новосельский В.Ф. Физическое воспитание учащихся 9-10 классов // Под ред. Н.А.Козленко. – К.: Радянська школа, 1980. – 128 с.
48. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989. – 128 с.
49. Новосельський В.Ф. Азбука физического здоровья. – К.: Здоровье, 1991.-72 с.
50. 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.
51. Основы теории и методики физической культуры / Учебн. для техн. ФК / Под ред. А.А.Гужаловского-М.:Физкультура и спорт, 1986 – 219с.
52. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров'я, 1986. - 152 с.
53. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура: 1-11 клас. – К.: Перун, 1998. – 64 с.
54. Романенко В.А. Двигательные способности человека. Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. - С.245 - 296.
55. Русова С.Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 1993.-127 с.

56. Синяков А.Ф. Савмоконтроль физкультурника. Москва, Физкультура і спорт, 1987. - 95 с.
57. Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд. 2-е испр. и доп. Т. II. - М: ФиС, 1976. - 256 с.
58. Теория и методика физического воспитания. Учебн. для ин-тов физ. культуры. Под общ ред. Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. Изд 2-е. (в 2-х т.). Москва: Физкультура и спорт, 1976. - С. 259.
59. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
60. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
61. Фізичне виховання. Програма для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації.
62. Фролькис В.В. Долголетие: действительное и возможности. К.: Наукова думка, 1989. - 245 с.
63. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання - здоров’я нації” -К, 1998. - 48 с.
64. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
65. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян.. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч. 2. – 247 с.
66. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум).- Львів: Світ, 1993.- 184 с.
67. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996.- 220 с.
68. Экспериментальная программа по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста. – Луганск: б.и., 1990. – 56 с.