

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ТЕМАТИКА КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ  
З ДИСЦИПЛІНИ**

**«Теорія і методика фізичного виховання»**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта  
(шифр і назва)

спеціальність: 227 фізична терапія, ерготерапія  
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної терапії та ерготерапії  
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

## МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ І ТЕСТІВ

Матеріал для самопідготовки включає: конспекти лекцій, додаткові інформаційні повідомлення з теми.

При підготовці до контрольної роботи та тестів звернути особливу увагу на питання, які розглядалися у лекціях, сумлінно ознайомитись з основними темами, знати історичні етапи розвитку ТіМФВ та їх характеристики; джерела виникнення і розвитку ТіМФВ; специфіку завдань і принципів процесу фізичного виховання; засоби і методи фізичного виховання, критерії та ознаки їх класифікацій; методичні підходи до організації процесу фізичного виховання; методичні підходи до виховання морально-вольових якостей та естетичних смаків у процесі фізичного виховання; методологічні основи педагогічного процесу фізичного виховання дітей дошкільного, шкільного віку, студентів і дорослого населення; програмно-нормативні засади фізичного виховання дітей; закономірності фізичного розвитку дітей різного віку; теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в навчально-виховних установах з дітьми дошкільного, шкільного віку, студентами; основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з фізичного виховання з дітьми дошкільного, шкільного віку, студентами.

Аналіз і вивчення зазначених питань дозволить якісно підготуватися до контрольної роботи і написання тестів.

### Тести 1 Варіант №1

#### I рівень

1. Теорія – це:
  - а) сукупність взаємопов'язаних способів та прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання
  - б) історично обумовлений тип соціальної практики ФВ, який включає в себе світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей
  - в) система вірогідних наукових знань про якусь сукупність об'єктів, яка описує, пояснює і передбачає явища певної предметної галузі
2. Соціальна система фізичного виховання – це:
  - а) сукупність взаємопов'язаних установ та організацій, що здійснюють і контролюють ФВ, а також, засобів, методів і способів організації, нормативних основ, цілей та принципів здійснення ФВ в Україні
  - б) система фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес, спрямований на зміну в необхідному напрямку фізичних можливостей людини
  - в) наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови ФВ як педагогічно організованого процесу

#### II рівень

1. Функціонування системи ФВ забезпечується цілим комплексом соціальних умов, а саме:

- підготовкою професійних кадрів;
- 
- 
- 
- 

2. В епоху Відродження існували такі погляди на фізичне виховання:

- у вихованні поруч із бігом, фехтуванням, їздою верхи, боротьбою, метанням спису, плаванням певне місце відводилося різним іграм, танцям;
- 
- 
- 

### III рівень

1. Дайте характеристику III етапу розвитку ТiМФВ як науки і навчальної дисципліни.
2. Назвіть критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання в цілому.
3. Розкрийте основні положення теорії фізичного виховання П. Лесгафта.

## Варіант №2

### I рівень

1. Методика – це:
  - а) сукупність взаємопов'язаних способів та прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання
  - б) сукупність узагальнених положень, які становлять певну науку чи розділ науки
  - в) система вірогідних наукових знань про якусь сукупність об'єктів, яка описує, пояснює і передбачає явища певної предметної галузі
2. Система – це:
  - а) історично обумовлений тип соціальної практики ФВ, який включає в себе світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей
  - б) сукупність взаємопов'язаних установ та організацій, що здійснюють і контролюють ФВ, а також, засобів, методів і способів організації, нормативних основ, цілей та принципів здійснення ФВ в Україні
  - в) система фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес, спрямований на зміну в необхідному напрямку фізичних можливостей людини

### II рівень

1. До джерел виникнення і розвитку ТiМФВ відноситься:
  - практика суспільного життя
  - 
  -
2. Назвіть етапи розвитку ТiМФВ як науки і навчальної дисципліни:
  - I етап - етап створення перших методик ФВ
  - 
  - 
  -

### III рівень

1. Дайте характеристику II етапу розвитку ТiМФВ як науки і навчальної дисципліни.
2. Проаналізуйте сучасний стан національної системи фізичного виховання в Україні.
3. Розкрийте внесок українських педагогів другої половини XIX - першої половини XX ст. в теорію фізичного виховання.

## Тести 2 Варіант №1

### I рівень

3. Моделювання – це:

- а) сукупність взаємопов'язаних способів та прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання
- б) дослідження об'єктів пізнання на їхніх моделях, а також побудова і вивчення моделей реальних явищ
- в) процес спрямованої контрольованої і регульованої зміни фізичних і духовних можливостей людини у відповідності із поставленою ціллю

### II рівень

1. Перерахуйте напрями використання засобів фізичної культури в житті дорослого населення:

- побутовий фізкультурно-гігієнічний напрям;
- 
- 
- 
- 

2. Для того, щоб фізична культура здійснювала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватися таких правил:

- використовувати лише ті засоби і методи фізичного виховання, які мають наукове обґрунтування їхньої оздоровчої цінності;
- 
- 
- 

### III рівень

- 4. Структура управління людиною як складною динамічною, саморегулюючою імовірною системою складається із 3-х рівнів:
- 5. При розробці індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм для дорослих необхідно визначити:
- 6. Алгоритм побудови програм занять фізичними вправами складається із наступних послідовних дій:

### Варіант №2

#### I рівень

1. Модель – це:

- а) процес спрямованої контрольованої і регульованої зміни фізичних і духовних можливостей людини у відповідності із поставленою ціллю
- б) системи, які змінюються в часі і просторі
- в) уявно представлена або матеріально реалізована система, яка відображаючи або відтворюючи об'єкти дослідження, здатна замінити її таким чином, що її вивчення дає нову інформацію про об'єкт

#### II рівень

2. В оздоровчому тренуванні необхідно дотримуватися таких правил:

- поступовість нарощування інтенсивності та тривалості навантажень
- 
- 

2. Завдання ФВ для осіб пенсійного віку:

- використовувати можливості, які надає фізична культура для збереження активної життєвої позиції
- 
-

### III рівень

1. Необхідними умовами ефективного управління ФВ є такі:
2. Охарактеризуйте напрями використання засобів фізичної культури в житті дорослого населення.
3. Розподіл дорослих на групи для занять фізичними вправами.

### Методичне забезпечення

1. Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини (зб.наук.праць). – Львів: ЛДФЕІ, 2003.
2. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв ; М-во освіти і науки України, КНПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. – 383 с.
3. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 52 с.
4. Ашмарін В. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособ. для студ. и преподав. ин-тов физ. культ. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 224 с.
5. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: [монографія], Іванна Боднар. – Л.: ЛДУФК, 2014. – 316 с.
6. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Р. Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 170 с.
7. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи / І. Боднар. – Навч. –метод. посіб. – Львів, Українські технології. – 2005. – 48 с.
8. Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / О. Ю. Бубела, Р. Л. Петрина, А. І. Синиця – Л. : [б. в.], 2001. – 100 с.
9. Бузюн О. І. Практикум з фізичної культури : навч. посіб. / О. І. Бузюн, В. І. Завацький, Л. А. Завацька. – Луцьк : Настир'я, 1994. – С. 34-56.
10. Вайбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я. С. Вайбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
11. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход : метод. пособ. / А. А. Вербицкий. – М. : Высш. шк., 1991. – 207 с.
12. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Універсальна книга, 2004. – 428 с. – ISBN 966-680-142-6.
13. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. - 336 с.

14. Возвратная физиология и школьная гигиена : пособ. для студ. пед. ин-тов / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 1990. – 319 с.
15. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. Львів: Видавництво Національного університету “Львівська політехніка”, 2001. – 148 с.
16. Демінський А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: АО Донеччина, 1995. – 520 с.
17. Державна національна програма „Освіта”. Україна ХХІ століття. – К. : Райдуга, 1994. – 61 с.
18. Дитина: програма виховання та навчання дітей дошкільного віку / М-во освіти України. – К. : [б. в.], 1993. – 272 с.
19. Дінейка К. В. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. В. Дінейка. – К. : Здоров'я, 1984. – 168 с.
20. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. – К. : [б. в.], 1993. – 22 с.
21. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
22. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. пособие для учащихся школьных пед. училищ.- 5-е изд., доп.- М.: Просвещение, 1980.- 304 с.
23. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 366 с.
24. Линець М. М. Основы методики развития руховых качеств : навч. посіб. / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
25. Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матянсова. – Москва: Высшая школа, 1991. – 240 с.
26. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
27. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2. – 256 с.
28. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : „Інновація”, 2007. – 252 с. – ISBN 966-96438-8-0.
29. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 254 с.
30. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: проект. – „Спортивна газета”, 4 грудня 2003.
31. Національна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації”, 1999-2005 роки. – К. : [б. в.], 1998. – 41 с.

32. Новосельський В. Ф. Азбука фізического здоров'я / В. Ф. Новосельський. – К. : Здоровье, 1991. – 72 с.
33. Основи здоров'я і фізична культура: навч. прогр. для 1-11 кл. загальноосвіт. навч. закл. – К. : М-во. освіти і науки України: ФФУ, 2001. – 98 с.
34. Пометун О. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук. метод. посіб. / О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : А.С.К., 2004. – 56 с.
35. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.
36. Романенко В.В., Куц О.С. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів. Вінниця, 2003. – 130 с.
37. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. – Л. ; Краків ; Париж : Просвіта, 1993. – 127 с.
38. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активности человека. – Донецк: ДонГУ, 1998. – 300 с.
39. Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики. Зб.наук.матеріалів. Львів: ЛДІФК, 2003.
40. Твій перший олімпійський путівник / за заг. ред. М. М. Булатової. – К. : Олімпійська література, 2006. – 88 с. – ISBN 966-7133-69-9.
41. Теория и методика физического воспитания : учебн. для студентов факультетов физ. культуры пед. Институты / под. ред. Б. А. Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
42. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебн. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. /Под ред. Т.Ю.Круцевич, К., Олимпийская литература, 2003. – с. 424.
43. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
44. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978.
45. Тисовська О., Левків В. Весела мандрівка в країну розваг. – Л. : ВНТЛ, 1998. – 36 с.
46. Українське дошкілля: прогр. виховання дітей у дитячих садках / Управління освіти Львів. держ. адміністрації, Львів. наук.-метод. ін-т освіти. – Л. : [б. в.], 1993. – Ч. 1. – 69 с. ; Ч. 2. – 75 с.
47. Управление физическим состоянием организма. Тренерующая терапия / Т.В.Хутиев, Ю.Г. Антомонов, А.Б.Котова, О.Г.Пустовойт. – Москва: Медицина, 1991. – 256 с.
48. Фізичне виховання молодших школярів : навч. програми і дидактично-метод. матеріали до неї / підгот. Г. В. Воробей. – Івано-Франківськ : [б. в.], 1993. – 144 с.
49. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОіНУ, 2003, 33 с.

- 50.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2 –е изд. испр. доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
- 51.Хухлаєва Д.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Підручник для учнів дошкільних відділень пед. училищ - Київ.: Вища школа, 1979.-200с.
- 52.Цвек С.Ф. Спортивні ігри та розваги дошкільнят. Альбом для дошкільних працівників. К.: Радянська школа, 1990.- .78с.
- 53.Цільова комплексна програма „Фізичне виховання здоров’я нації”. – К. 1998. – 48 с.
54. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
- 55.Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум).- Львів: Світ, 1993.- 184 с.
- 56.Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМЮ, 1996. - 220 с.
57. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров’я, 1991. – 232 с.