

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: 014 середня освіта (здоров'я людини)
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти
(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 тем, самостійна робота студентів.

При підготовці до контрольної роботи та тестів потрібно ознайомитись з основними темами, знати історичні етапи розвитку ТіМФВ та їх характеристику; 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. Теорія – це:

- а) вчення про методи викладення певної науки, предмету;
- б) сукупність взаємопов'язаних способів та прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання;
- в) сукупність узагальнених положень, які становлять певну науку чи розділ науки;
- г) наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу;
- д) сукупність методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання.

2. До джерел виникнення і розвитку ТіМФВ належать:

- а) матеріально-технічна база;
- б) прогресивні ідеї філософів, педагогів, психологів, лікарів про зміст і шляхи виховання гармонійно розвинутої особистості;
- в) система спеціальної інформації;
- г) підготовка професійних кадрів;
- д) наявність сітки спеціальних навчальних та науково-дослідних закладів.

3. Система фізичного виховання – це:

- а) сукупність взаємопов'язаних установ та організацій, що здійснюють і контролюють фізичне виховання;
- б) педагогічний процес, спрямований на зміну в необхідному напрямку фізичних можливостей людини;
- в) об'єктивна єдність закономірно пов'язаних одне з одним предметів та явищ;
- г) про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу;
- д) історично обумовлений тип соціальної практики ФВ, який включає в себе світоглядні, теоретико-методичні, програмно-нормативні та організаційні основи, які забезпечують фізичне вдосконалення людей.

4. Методика – це:

- а) логічне узагальнення практичного досвіду людей;
- б) результати наукових досліджень як у галузі ФВ так і у суміжних галузях знань;
- в) сукупність узагальнених положень, які становлять певну науку чи розділ науки;
- г) сукупність взаємопов'язаних способів та прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання;
- д) система фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять.

5. Теорія фізичного виховання – це:

- а) наука про загальні закономірності, які визначають зміст і форми побудови фізичного виховання як педагогічно організованого процесу;
- б) система вірогідних наукових знань про якусь сукупність об'єктів, яка описує, пояснює і передбачає явища певної предметної галузі;
- в) певний педагогічний чинник (метод навчання, ефективність фізичних вправ, тощо);
- г) сукупність узагальнених положень, які становлять певну науку чи розділ науки;

д) сукупність взаємопов'язаних способів та прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання.

6. Соціальна система фізичного виховання – це:

- а) системи, які формуються при достатньо високому рівні матеріальної і духовної культури суспільства;
- б) система фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять;
- в) система, в якій відсутні певні елементи та належні матеріальні засоби внаслідок невисокої культури суспільства;
- г) об'єктивна єдність закономірно пов'язаних одне з одним предметів та явищ;
- д) сукупність взаємопов'язаних установ та організацій, що здійснюють і контролюють фізичне виховання.

7. Педагогічна система фізичного виховання – це:

- а) система, в якій відсутні певні елементи та належні матеріальні засоби внаслідок невисокої культури суспільства;
- б) система фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес, спрямований на зміну в необхідному напрямку фізичних можливостей людини;
- в) система фізичного виховання, яка формуються при достатньо високому рівні матеріальної і духовної культури суспільства;
- г) сукупність взаємопов'язаних установ та організацій, що здійснюють і контролюють фізичне виховання;
- д) об'єктивна єдність закономірно пов'язаних одне з одним предметів та явищ.

8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту була прийнята:

- а) 4 грудня 2003 року;
- б) 23 листопада 2003 року;
- в) 25 березня 2004 року;
- г) 2 квітня 2004 року;
- д) 1 вересня 1998 року.

9. Перший етап розвитку ТiМФВ – це:

- а) етап створення перших методик фізичного виховання;
- б) етап накопичення теоретичних знань про фізичне виховання;
- в) емпіричні знання про вплив рухових дій на організм, отримані людиною у результаті повсякденної діяльності;
- г) етап створення наукових основ фізичного виховання;
- д) становлення ТiМФВ як наукової та навчальної дисципліни.

10. Формування наукових основ теорії фізичного виховання пов'язано з прізвищами таких вчених:

- а) Томаса Мора;
- б) Томаззо Кампанелла;
- в) Джона Локка;
- г) Гутс-Мутса;
- д) Петра Лесгафта.

11. До педагогів, які працювали здебільшого над створенням досконалої національної системи тіловиховання, належать:

- а) І. Боберський;
- б) А. Волошин;
- в) К. Ушинський;
- г) С. Русова;
- д) Х. Алчевська.

12. До педагогів загального виховного напрямку належать:

- а) Е. Жорський;
- б) Х. Алчевська;
- в) О. Тисовський;
- г) С. Гайдучок;
- д) І. Боберський.

13. До освітніх завдань фізичного виховання належать:

- а) удосконалення будови тіла і формування постави;
- б) розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- в) розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу;
- г) зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання, нагромаджені у сфері фізичної культури;
- д) підвищення функціональних можливостей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей.

14. До оздоровчих завдань фізичного виховання належать:

- а) розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму;
- б) моральне загартування молоді, виховання волі;
- в) зміцнення і збереження здоров'я;
- г) оволодіння руховими вміннями і навичками, які забезпечують безпечну життєдіяльність людини;
- д) формування мотиваційних установок тих, хто займається, на фізичне і духовне самоудосконалення.

15. До виховних завдань фізичного виховання належать:

- а) навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення;
- б) підвищення функціональних можливостей організму до необхідного безпечного або належного рівня розвитку фізичних якостей;
- в) оволодіння руховими вміннями і навичками, які забезпечують безпечну життєдіяльність людини;
- г) повідомлення знань в галузі фізичної культури і навчання практичному їх застосуванню для удосконалення свого організму;
- д) патріотичне та моральне загартування молоді, виховання волі.

16. До загальних принципів фізичного виховання належать:

- а) свідомості і активності;
- б) принцип гармонійного розвитку особистості;
- в) доступності й індивідуалізації;
- г) систематичності і послідовності;
- д) принцип спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини.

17. До педагогічних принципів фізичного виховання належать:

- а) свідомості і активності;
- б) принцип оздоровчої спрямованості;
- в) принцип спрямованості на формування базової фізичної підготовки, високої працездатності та здоров'я людини;
- г) принцип адекватності (відповідності);
- д) принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою діяльністю.

18. До специфічних принципів фізичного виховання належать:

- а) принцип гармонійного розвитку особистості;
- б) свідомості і активності;
- в) повторності;
- г) науковості;
- д) принцип циклічності і хвилеподібності.

19. Принципи – це:

- а) найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають суть і фундаментальні закономірності навчання, виховання і усестороннього розвитку особи;
- б) система вірогідних наукових знань про якусь сукупність об'єктів, яка описує, пояснює і передбачає явища певної предметної галузі;
- в) об'єктивна єдність закономірно пов'язаних одне з одним предметів та явищ;
- г) історично обумовлений тип соціальної практики фізичного виховання;
- д) система поглядів на природу і суспільство.

20. За переважною цільовою спрямованістю фізичні вправи поділяються на:

- а) швидкісні;
- б) рекреаційні;
- в) гімнастичні;
- г) динамічні;
- д) аеробного характеру.

21. За переважною дією на розвиток окремих якостей людини фізичні вправи поділяються на:

- а) загально-розвивальні;
- б) гімнастичні;
- в) анаеробного характеру;
- г) силові;
- д) малої інтенсивності.

22. За переважним проявом певних рухових умінь і навичок фізичні вправи поділяються на:

- а) статичні;
- б) аеробного характеру;
- в) рекреаційні;
- г) змагальні;
- д) бігові.

23. За інтенсивністю роботи фізичні вправи поділяються на:

- а) вправи аеробного характеру;
- б) динамічні;
- в) середньої інтенсивності;
- г) акробатичні;
- д) змагальні.

24. За особливостями режиму роботи м'язів фізичні вправи поділяються на:

- а) вправи анаеробного характеру;

- б) статичні;
- в) силові;
- г) профілактичні;
- д) гімнастичні.

25. За структурою рухів фізичні вправи поділяються на:

- а) циклічні;
- б) вправи анаеробного характеру;
- в) професійно-прикладні;
- г) стрибкові;
- д) комбіновані.

26. Рухове вміння – це:

- а) рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання і завдання фізичного розвитку;
- б) основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності;
- в) сукупність відомостей з якої-небудь галузі, набутих у процесі навчання, дослідження тощо;
- г) такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та не економністю рухів, нестійкістю до дії несприятливих чинників, наявністю зайвих рухів;
- д) керування рухами відбувається автоматично, вирізняється високою стабільністю і надійністю, економністю, плавністю.

27. Рухова навичка – це:

- а) основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється направлена дія на того, що займається;
- б) такий ступінь володіння технікою дії, при якому керування рухами відбувається автоматично, вирізняється високою стабільністю і надійністю, економністю, плавністю;
- в) сукупність відомостей з якої-небудь галузі, набутих у процесі навчання, дослідження тощо;
- г) такий рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та не економністю рухів, нестійкістю до дії несприятливих чинників, наявністю зайвих рухів;
- д) рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання і завдання фізичного розвитку.

28. Мета етапу початкового розучування рухової дії:

- а) завершити формування рухової дії в основному варіанті на рівні навички;
- б) поглибити розуміння учнями закономірностей рухової дії, що вивчається;
- в) завершити формування рухової навички;
- г) забезпечити варіативність застосування сформованої навички в різних умовах;
- д) навчити основ техніки рухової дії, сформувати вміння виконувати її в загальних рисах, в основному варіанті.

29. Мета етапу поглибленого розучування рухової дії:

- а) завершити формування рухової дії в основному варіанті на рівні навички і створити основу для формування умінь виконувати її в різноманітних умовах;
- б) навчити частин техніки дії, які раніше не були засвоєнні;
- в) завершити формування рухової навички;
- г) навчити основ техніки рухової дії, сформувати вміння виконувати її в загальних рисах, в основному варіанті;
- д) сформувати загальний ритм рухової дії.

30. Мета етапу закріплення і вдосконалення рухової дії:

- а) навчити основ техніки рухової дії, сформувати вміння виконувати її в загальних рисах, в основному варіанті;
- б) уточнити техніку щодо індивідуальних можливостей учнів, посилити самоконтроль;
- в) завершити формування рухової навички;
- г) домогтися правильного виконання вправи;
- д) завершити формування рухової дії в основному варіанті на рівні навички.

31. Фізичні вправи – це:

- а) шлях досягнення поставленої педагогічної мети;
- б) система цілеспрямованих дій, що приводить до досягнення результату;
- в) форма освоєння навчального матеріалу;
- г) основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється направлена дія на того, що займається;
- д) спосіб виконання якої-небудь роботи.

32. Методичний напрям – це:

- а) сукупність взаємопов'язаних способів та прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання;
- б) один з шляхів в методиці навчання руховим діям або розвитку фізичних якостей, що орієнтує на використання методів і методичних прийомів, що дозволяють вирішити поставлене завдання за рахунок дії якогось одного домінуючого чинника;

- в) спосіб виконання якої-небудь роботи;
- г) сукупність способів дії педагога на осіб, що займаються;
- д) способи реалізації того або іншого методу в конкретній педагогічній ситуації.

33. Методичний прийом – це:

- а) один з шляхів в методиці навчання руховим діям або розвитку фізичних якостей;
- б) спосіб виконання якої-небудь роботи;
- в) сукупність способів дії педагога на осіб, що займаються;
- г) сукупність взаємопов'язаних способів та прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання;
- д) способи реалізації того або іншого методу в конкретній педагогічній ситуації.

34. Методичний підхід – це:

- а) сукупність способів дії педагога на осіб, що займаються, вибір яких обумовлений певною науковою концепцією, логікою організації і здійсненням процесу навчання, виховання і розвитку;
- б) один з шляхів в методиці навчання руховим діям або розвитку фізичних якостей;
- в) способи реалізації того або іншого методу в конкретній педагогічній ситуації;
- г) сукупність взаємопов'язаних способів та прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання;
- д) спосіб виконання якої-небудь роботи.

35. Терміновий тренувальний ефект:

- а) з'являється після декількох занять;
- б) виникає після виконання одного або серії вправ в одному занятті;
- в) виявляється після якогось тривалого етапу, періоду занять;
- г) виникає після кількох занять;
- д) виникає після тривалого періоду занять.

36. Відставлений тренувальний ефект:

- а) з'являється після одного заняття;
- б) виникає після виконання одного або серії вправ в одному занятті;
- в) з'являється після декількох занять;
- г) виявляється після якогось тривалого етапу, періоду занять;
- д) з'являється після певного періоду занять.

37. Кумулятивний тренувальний ефект:

- а) виникає після виконання одного або серії вправ в одному занятті;
- б) виникає зразу після заняття;
- в) виникає після кількох занять;
- г) виявляється після якогось тривалого етапу, періоду занять;
- д) з'являється після декількох занять.

38. Метод – це:

- а) шлях досягнення поставленої педагогічної мети;
- б) способи реалізації того або іншого методу в конкретній педагогічній ситуації;
- в) сукупність способів дії педагога на осіб, що займаються;
- г) один з шляхів в методиці навчання руховим діям або розвитку фізичних якостей;
- д) сукупність взаємопов'язаних способів та прийомів доцільного здійснення будь-якого завдання.

39. Критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання в цілому:

- а) середня тривалість життя в регіоні, країні;
- б) бажання громадян реалізувати свої права на фізичний і духовний розвиток;
- в) фінансове забезпечення галузі;
- г) підготовка професійних кадрів;
- д) система лікарсько-педагогічного контролю.

40. Фізична культура особистості – це:

- а) постійні, стійкі інтереси та мотиви особи до фізичного вдосконалення;
- б) гігієнічні навички та звичка постійно турбуватися про своє здоров'я, загартованість і фізичну підготовленість;
- в) втілення у самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, які належать до фізичної культури в її широкому сенсі, тобто засвоєння людиною необхідних знань, навичок, умінь і відповідних психічних властивостей, досягнутих на основі використання засобів фізичного виховання, спортивного тренування, фізичної рекреації;
- г) володіння обсягом теоретичних знань з питань будови та функціонування організму;
- д) обсяг засвоєних рухових умінь та навичок, необхідних у життєвих ситуаціях, професійній діяльності та екстремальних умовах.

41. Чинники, що зумовлюють виникнення і функціонування фізичного виховання:

- а) мотиви;
- б) потреби;
- в) інтереси;
- г) необхідність духовної і фізичної підготовки до життєдіяльності;
- д) діяльність людей, передача досвіду майбутнім поколінням.

42. Повторний метод характеризується:

- а) послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправ;
- б) послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку і вдосконалення сили, швидкості;
- в) певним чином впорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до образного або умовного „сюжету”;
- г) стимулюванням інтересу і активізації діяльності тих, що займаються з установкою на перемогу або досягнення високого результату, в якій-небудь фізичній вправі при дотриманні правил змагань;
- д) багатократним виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення працездатності.

43. Змінний метод характеризується:

- а) послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправ;
- б) багатократним виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається відновлення працездатності;
- в) стимулюванням інтересу і активізації діяльності тих, що займаються з установкою на перемогу або досягнення високого результату, в якій-небудь фізичній вправі при дотриманні правил змагань;
- г) певним чином впорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до образного або умовного „сюжету”;
- д) послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку і вдосконалення сили, швидкості.

44. Інтервальний метод характеризується:

- а) послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку і вдосконалення сили, швидкості, витривалості;
- б) стимулюванням інтересу і активізації діяльності тих, що займаються з установкою на перемогу;
- в) послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправ;
- г) багатократним повторенням вправи через певні інтервали відпочинку;
- д) певним чином впорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до образного або умовного „сюжету”.

45. Ігровий метод характеризується:

- а) багатократним виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається відновлення працездатності;
- б) певним чином впорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до образного або умовного „сюжету”;
- в) стимулюванням інтересу і активізації діяльності тих, що займаються з установкою на перемогу;
- г) послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку і вдосконалення сили, швидкості, витривалості;
- д) послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправ.

46. Змагальний метод характеризується:

- а) послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку і вдосконалення сили, швидкості;
- б) послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправ;
- в) певним чином впорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до образного або умовного „сюжету”;
- г) багатократним виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення працездатності;
- д) стимулюванням інтересу і активізації діяльності тих, що займаються з установкою на перемогу.

47. Круговий метод характеризується:

- а) послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку і вдосконалення сили, швидкості, витривалості;
- б) багатократним виконанням вправи через інтервали відпочинку, протягом яких відбувається достатньо повне відновлення працездатності;
- в) стимулюванням інтересу і активізації діяльності тих, що займаються з установкою на перемогу;
- г) послідовним варіюванням навантаження в ході безперервного виконання вправ;
- д) певним чином впорядкована ігрова рухова діяльність відповідно до образного або умовного „сюжету”.

48. До методів, спрямованих на оволодіння руховими уміннями і навичками, належать:

- а) пояснення;
- б) розповіді;
- в) методи цілісної вправи;
- г) змінний метод;
- д) повторний метод.

49. Метод цілісного навчання використовується:

- а) при навчанні складним координаційним руховим діям, коли немає можливості вивчити їх цілісно;
- б) якщо вправа складається з великого числа елементів, які мало взаємозалежні між собою;
- в) якщо вправа виконується так швидко, що не можна вивчити й удосконалити її окремі частини;
- г) закріпленні й удосконалюванні рухових умінь і навичок;
- д) коли цілісне виконання вправи може бути небезпечним, якщо попередньо не вивчити його елементи.

50. Метод навчання вправ по частинах застосовується при:

- а) розучуванні більш простих вправ;

- б) вивченні деяких складних дій, що, з методичної точки зору, недоцільно вивчати вроздріб;
- в) навчанні складним координаційним руховим діям, коли немає можливості вивчити їх цілісно;
- г) закріпленні рухових умінь і навичок;
- д) удосконалюванні рухових умінь і навичок.

Тематика питань на контрольну роботу

1. Особливості проведення фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі дня дошкільнят.
2. Шляхи активізації формування звички до занять фізичної культури на уроках фізичної культури.
3. Загальна характеристика позаурочних форм фізичного виховання школярів.
4. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи.
5. Особливості проведення педагогічного контролю в учнів середнього і старшого віку.
6. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів (на прикладі фітнес-програм).

Методичне забезпечення

1. 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.
2. Ареф'єв В. Г. Фізичне виховання в школі : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, В. В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 52 с.
3. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: [монографія], Іванна Боднар. – Л.: ЛДУФК, 2014. – 316 с.
4. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Р. Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 170 с.
5. 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.
6. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів: ВНТЛ, 1998. - 336 с.
7. Возрастная физиология и школьная гигиена : пособ. для студ. пед. ин-тов / А. Г. Хрипкова, М. В. Антропова, Д. А. Фарбер. – М. : Просвещение, 1990. – 319 с.
8. Гонтарук Л. Профілактично-лікувальна гімнастика в школі. Навчальний посібник. Ч.1. Львів: Видавництво Національного університету “Львівська політехніка”, 2001. – 148 с.
9. Демінський А.Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: АО Донеччина, 1995. – 520 с.
10. Дінейка К. В. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. В. Дінейка. – К. : Здоров'я, 1984. – 168 с.

- 11.Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. Друге, стереотипне – К., 1999 – 270 с.
- 12.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.
- 13.Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
- 14.Масовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матянсова. – Москва: Высшая школа, 1991. – 240 с.
- 15.Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : „Інновація”, 2007. – 252 с. – ISBN 966-96438-8-0.
- 16.Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я / В. П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 254 с.
- 17.Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту: проект. – „Спортивна газета”, 4 грудня 2003.
- 18.Національна програма „Фізичне виховання – здоров'я нації”, 1999-2005 роки. – К. : [б. в.], 1998. – 41 с.
- 19.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.
- 20.Пометун О. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук. метод. посіб. / О. Пометун, Л. Пироженко. – К. : А.С.К., 2004. – 56 с.
- 21.Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.
- 22.Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. – Л. ; Краків ; Париж : Просвіта, 1993. – 127 с.
- 23.Твій перший олімпійський путівник / за заг. ред. М. М. Булатової. – К. : Олімпійська література, 2006. – 88 с. – ISBN 966-7133-69-9.
- 24.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.
- 25.Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения /Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
- 26.Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – М. : Физкультура и спорт, 1978.
- 27.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.

28. Управление физическим состоянием организма. Тренерующая терапия / Т.В.Хутиев, Ю.Г. Антомонов, А.Б.Котова, О.Г.Пустовойт. – Москва: Медицина, 1991. – 256 с.
29. Фізичне виховання молодших школярів : навч. програми і дидактично-метод. матеріали до неї / підгот. Г. В. Воробей. – Івано-Франківськ : [б. в.], 1993. – 144 с.
30. 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.
31. Хухлаева Д.В. Теория і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Підручник для учнів дошкільних відділень пед. училищ - Київ.: Вища школа, 1979.-200с.
32. Цвек С.Ф. Спортивні ігри та розваги дошкільнят. Альбом для дошкільних працівників. К.: Радянська школа, 1990.- .78с.
33. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання здоров’я нації”. – К. 1998. – 48 с.
34. 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.
35. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів (Практикум).- Львів: Світ, 1993.- 184 с.
36. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. - Львів: ЛОНМІО, 1996. - 220 с.