

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

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

### **«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»**

галузь знань 01 Освіта  
(шифр і назва)

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Фізкультурно-спортивна реабілітація»

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту  
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ СТУДЕНТАМ ЩОДО ПІДГОТОВКИ ДО КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ**

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

При підготовці до контрольної роботи звернути особливу увагу на питання, які розглядалися у лекціях, сумлінно ознайомитись з основними темами, знати методологічні та теоретичні основи побудови педагогічного процесу фізичного виховання; законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; зміст, засоби, методи, принципи фізичного виховання; основи планування та педагогічного контролю у фізичному вихованні, моделювання, прогнозування занять.

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

### **Контрольна робота**

1. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.
2. Характеристика методів наочності у фізичному вихованні.
3. Характеристика методів слова у фізичному вихованні.
4. Характеристика практичних методів.
5. Основи методики розвитку сили.
6. Основи методики розвитку швидкості.
7. Основи методики розвитку витривалості.
8. Основи методики розвитку гнучкості.
9. Основи методики розвитку спритності.
10. Форми занять фізичними вправами.
11. Планування та контроль у фізичному вихованні.

### **Методичне забезпечення**

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.

2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 2. – 272 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
4. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.
5. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
6. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с.
7. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – Москва : Советский спорт, 2007. – 464 с.

#### **Допоміжна:**

8. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.
9. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.
10. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти I–II рівнів акредитації] / Є. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.
11. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
12. Теория и методики физического воспитания / под ред. Ашмарина Б. А. – Москва, 1990.
13. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

14. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. - Луцьк : Вежа, 2000. - 248 с.

15. Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам'янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. – ISBN 978-966-2771-10-7.

16. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 6-е изд., стереот. – Москва : Академия, 2008. – 480с.