

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра теорії і методики фізичної культури

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З  
НАВЧАЛЬНОЇ 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

## Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1.	Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.	6	
2.	Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система фізичного виховання.	6	
3.	Принципи фізичного виховання.	6	
4.	Засоби фізичного виховання.	6	
5.	Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.	6	
6.	Методи фізичного виховання.	6	
7.	Рухові дії, як предмет навчання.	6	
8.	Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.	6	
9.	Швидкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку швидкості.	6	
10.	Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості.	6	
11.	Гнучкість як рухові якості людини. Основи методики розвитку гнучкості.	6	
12.	Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності.	6	
13.	Форми організації занять фізичними вправами.	6	
14.	Планування і контроль у процесі занять фізичними вправами.	6	
15.	Управління процесом фізичного виховання.	6	
	Разом	90	

### Індивідуальні завдання

#### (для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, оволодівають змістом модулів і навчальної дисципліни в цілому згідно графіку. Засвоєння навчального матеріалу здійснюється шляхом відвідування лекційних та семінарських занять, самостійної роботи студента, отримання консультацій, написання реферату та письмових робіт.

Перевірка знань студентів, які навчаються за індивідуальним графіком здійснюється у формах:

- усного опитування;

- написання реферату та трьох письмових робіт за тематикою, визначеною програмою;
- дві тестові перевірки знань (по одній при вивченні кожного змістового модуля);
- написання двох підсумкових контрольних робіт (по одній при вивченні кожного змістового модуля).

### **Рекомендована література**

#### **Основна**

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. : ЛОИМО, 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.