

Міністерство освіти і науки України  
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

*О. М. Литвиненко, О. С. Славітяк*

***РОБОЧИЙ ЗОШИТ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ РОБІТ З  
ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ***

Миколаїв – 2017

УДК 796.011.3:378(076)  
ББК 75.р30  
Л 64

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради факультету фізичної культури та спорту  
Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського (протокол № 7 від  
5 квітня 2017 р.)*

**Рецензенти:**

**Маляренко І.В.**, доктор філософії в галузі освіти, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

**Бондаренко І.Г.**, доктор філософії в галузі освіти, доцент кафедри спортивних дисциплін Чорноморського національного університету ім. Петра Могили.

**Литвиненко О.М.** Робочий зошит для самостійних робіт з теорії і методики фізичного виховання (для студентів 2 курсу освітнього ступеня бакалавр) : навчально-методичний посібник / О. М. Литвиненко, О. С. Славітяк. – Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2017. – 62 с.

*Навчально-методичний посібник покликаний допомогти студентам в оволодінні теоретичним матеріалом з навчальної дисципліни теорія і методика фізичного виховання шляхом самоучіння під час виконання самостійної роботи.*

*Посібник рекомендовано викладачам та студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. Призначений для самостійного освоєння теоретичного матеріалу з дисципліни, підготовки до практичних занять, заліків та іспитів.*

Міністерство освіти і науки України  
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

*О. М. Литвиненко, О. С. Славітяк*

***РОБОЧИЙ ЗОШИТ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ РОБІТ З  
ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ***

## З М І С Т

<b>ВСТУП</b> .....	5
Інструктивно-методичні матеріали до самостійної роботи з ТМФВ	8
Розподіл годин самостійних занять з ТМФВ.....	10
Самостійна робота до теми № 1 Теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна .....	12
Самостійна робота до теми № 2 Основні поняття теорії та методики фізичного виховання	14
Самостійна робота до теми № 3 Методи дослідження ТМФВ .....	18
Самостійна робота до теми № 4 Характеристика і структура системи фізичного виховання	21
Самостійна робота до теми № 5 Загальні принципи системи фізичного виховання .....	25
Самостійна робота до теми № 6 Засоби фізичного виховання, їх характеристика та класифікація .....	28
Самостійна робота до теми № 7 Принципи побудови процесу фізичного виховання .....	33
Самостійна робота до теми № 8 Методи фізичного виховання .....	36
Самостійна робота до теми № 9 Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку .....	40
Самостійна робота до теми № 10 Навчальні програми з фізичної культури для початкової загальної освіти та особливості планування процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку .....	44
Самостійна робота до теми № 11 Урок як основна форма фізичного виховання.....	46
Самостійна робота до теми № 12 Урок фізичного виховання у початковій школі .....	52
Самостійна робота до теми № 13 Форми організації занять з фізичного виховання у початковій школі .....	58
<b>Підсумкова тека до іспиту</b> .....	60
<b>Список літератури</b> .....	62

## ВСТУП

Дисципліна «Теорія і методика фізичного виховання» є основною і профільною в навчальному плані підготовки фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах всіх рівнів акредитації. Теорія і методика фізичного виховання є інтегративною наукою і навчальною дисципліною.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» є загальні закономірності функціонування і розвитку фізичного виховання.

Міждисциплінарні зв'язки: педагогіка, психологія, легка атлетика та методика викладання, спортивні ігри та методика викладання, гімнастика та методика викладання, фізіологія людини.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є формування у студентів конкретних знань і умінь, необхідних для успішної практичної діяльності з фізичного виховання, набуття практичних навичок, проведення навчально-виховної роботи з школярами різного віку і підготовленості, впровадження здорового способу життя і позакласної роботи згідно навчальних програм і закону України «Про фізичну культуру і спорт».

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» є:

#### Освітні завдання:

- формування основ теоретичних знань для подальшого засвоєння методики фізичного виховання;
- розвиток у майбутніх вчителів педагогічного та аналітичного мислення, творчого підходу до вирішення педагогічних ситуацій, що складаються у процесі педагогічної діяльності;
- формування умінь приймати найоптимальніші рішення у відповідності до педагогічних закономірностей, принципів педагогічного процесу.

#### Виховні завдання:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки, сили волі;
- формування почуття патріотизму.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

#### І). *Загальні компетенції (ЗК):*

ЗК 1. Здатність діяти етично, соціально відповідально та свідомо.

ЗК 2. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ЗК 6. Здатність до самовдосконалення та саморозвитку.

ЗК 9. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації на основі креативності.

ЗК 11. Здатність учитися; володіти високою мотивацією до підвищення свого культурного і професійного рівня.

## 2) Фахові компетентності спеціальності (ФК)

ФК 1. Здатність формувати в учнів предметні компетентності з педагогіки, фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.

ФК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.

ФК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ФК 5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методики і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК 8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах

ФК 10. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

ФК 11. Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

ФК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

### 3) У процесі вивчення курсу майбутні фахівці повинні

знати:

- вихідні поняття теорії фізичного виховання;
- основи української національної системи фізичного виховання;
- методику розвитку фізичних якостей з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів;
- знати основи методики навчання техніки фізичних вправ,
- форми організації занять з фізичного виховання;
- методи управління і контролю у процесі фізичного виховання школярів;
- програмно-нормативні основи фізичного виховання в галузі освіти;
- основи планування і облік процесу фізичного виховання в школі;

вміти:

- аналізувати педагогічні явища, процеси, факти з точки зору сучасної теорії і практики фізичного виховання;
- творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-

методичних завдань з врахуванням вікових і індивідуальних відмінностей учнів;

- використовувати педагогічні ідеї в організації процесу навчання й виховання; нормувати фізичні навантаження у фізичному вихованні з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних відмінностей, фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості учнів;
- здійснювати різні напрями фізичного виховання у роботі з школярами в умовах школи та позашкільних закладів освіти;
- вміло будувати взаєностосунки з учнями, батьками, колегами у процесі педагогічної та фізкультурно-спортивної діяльності;
- на практиці реалізовувати методи та форми фізкультурно-спортивної діяльності з метою формування всебічно розвинутої особистості школярів, дотримуватися техніки безпеки та виконання гігієнічних вимог до умов проведення занять з фізичної культури;
- планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання, вивчати, аналізувати і оцінювати рівень фізичного розвитку дітей шкільного віку;
- вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;
- формувати в учнів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, та в здоровому способі життя; аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати передовий досвід, систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію;
- здійснювати науково-дослідну та методичну роботу, орієнтуватися в спеціальній науково-педагогічній літературі згідно профілю підготовки.

володіти:

- знаннями в галузі загальної та вікової психології, вікових анатомічних, морфофункціональних та індивідуальних особливостей розвитку дітей;
- культурою мислення, здатністю до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації, постановці мети та вибору шляхів її досягнення; спеціальною професійною термінологією;
- способами осмислення й критичного аналізу наукової інформації.

## Інструктивно-методичні матеріали до самостійної роботи з ТМФВ

Самостійна робота – це специфічний вид самоучіння, метою якої є розвиток самостійності як якості особистості та засвоєння студентами професійних знань, формування в них фахових умінь та навичок.

Самостійна робота доповнює, узагальнює й систематизує теоретичний матеріал, розвиває навички роботи з методичними матеріалами, стимулює пізнавальну активність і творчий пошук студентів, підвищує інтелектуальний рівень студента, допомагає оволодіти культурою розумової праці, отримати досвід творчої діяльності, а також сформувати педагогічні вміння при виконанні різних видів робіт.

Методичне керівництво виконання самостійної роботи та контроль її виконання здійснює викладач. Студент самостійно, без безпосередньої участі викладача, виконує самостійну роботу.

Самостійна робота передбачає наступні види робіт:

- самостійне опрацювання матеріалів лекцій з його розширенням та поглибленням;
- вивчення окремих тем або питань, що не розглядаються в курсі лекцій;
- аналітичний розгляд наукових публікації та літературних джерел; робота з першоджерелами, користування методичною літературою, знаходження необхідної додаткової інформації;
- конспектування, виокремлення головного;
- користування довідковою літературою та мережею Інтернет;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація, класифікація явищ, аналіз і синтез матеріалу, узагальнення та висновки тощо;
- підготовка до практичних занять;
- підготовка до підсумкового контролю;
- складання словника основних понять;
- підготовка рефератів;
- підготовка презентацій тощо.



Пристаючи до виконання самостійної роботи ознайомтеся з темою самостійної роботи, прочитайте план заняття, ознайомтеся із запропонованим викладачем списком основної та додаткової літератури.

Перегляньте конспект лекції, зверніть увагу на проблемні питання й завдання, запропоновані викладачем, на рекомендовані наукові джерела. Спробуйте дати відповіді на запропоновані питання, не користуючись конспектом. Основні визначення, провідні теоретичні положення, класифікації слід завчити напам'ять.

При роботі з науковим джерелом, перш ніж робити записи в зошиті, вам слід уважно прочитати текст, усвідомити його логіку, спробувати відділити головне від другорядного. Іноді в науковій літературі ви можете зустріти різні погляди вчених на одну й ту ж проблему. У таких випадках, намагайтеся чітко сформулювати ці різні погляди, відтворіть їх у робочому зошиті. Продумайте і власну відповідь на таке неоднозначне питання, визначте, погляд якого вченого імпонує вам, а який викликає заперечення, і мотивуйте свої думки.

## Розподіл годин самостійних занять з ТМФВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
<b><i>Кредит 1. ТМФВ як навчальна та наукова дисципліна</i></b>			
1	Тема 1. Теорія та методика фізичного виховання як навчальна та наукова дисципліна.	6	8
2	Тема 2. Основні поняття теорії та методики фізичного виховання.	8	10
3	Тема 3. Методи дослідження ТМФВ.	6	10
<b><i>Кредит 2. Система фізичного виховання</i></b>			
4	Тема 4. Характеристика і структура системи фізичного виховання.	13	15
5	Тема 5. Загальні принципи системи фізичного виховання.	13	15
<b><i>Кредит 3. Основи фізичного виховання, як педагогічного процесу</i></b>			
6	Тема 6. Засоби фізичного виховання, їх характеристика та класифікація.	6	8
7	Тема 7. Принципи побудови процесу фізичного виховання	7	10
8	Тема 8. Методи фізичного виховання	7	8
<b><i>Кредит 4. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку</i></b>			
9	Тема 9. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку	12	14
10	Тема 10. Навчальні програми з фізичної культури для початкової загальної освіти та особливості планування процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку	8	14
<b><i>Кредит 5. Форми організації занять з фізичного виховання у початковій школі</i></b>			
11	Тема 11. Урок як основна форма фізичного виховання.	2	4
12	Тема 12. Особливості проведення уроку фізичного виховання у початковій школі.	2	6
13	Тема 13. Позаурочні форми занять фізичними вправами учнів молодшого шкільного віку.	10	12
<b><i>Разом:</i></b>		<b><i>100</i></b>	<b><i>134</i></b>

Міністерство освіти і науки України  
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

***РОБОЧИЙ ЗОШИТ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ РОБІТ З  
ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ***

студент \_\_\_\_\_ 2 курсу \_\_\_\_\_ групи  
факультету фізичної культури і спорту

---

**Самостійна робота до теми № 1 Теорія та методика фізичного виховання  
як навчальна та наукова дисципліна (6 год.)**

**1. Перелічіть джерела виникнення й розвитку ТФВ:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**2. Назвіть основні етапи розвитку ТФВ:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**3. Перелічіть, з якими галузями наук найбільш пов'язана ТФВ:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Назвіть основні розділи ТФВ, як навчальної дисципліни:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

**5. Назвіть актуальні проблеми ТМФВ:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

**6. Стрілочками співвіднесіть назви творів та авторів**

П. Лесгафт

Ж. Демені

Г. Дюперон

Н. Бук

1. Наукові основи фізичного виховання

2. Посібник з фізичної освіти дітей шкільного віку

3. Основна гімнастики

4. Теорія фізичної культури

**7. Які функції виконує навчальна дисципліна теорія і методика фізичного виховання при підготовці спеціаліста з кваліфікацією «Вчитель фізичної культури?»**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**8. Ж. Руссо виділив три етапи у фізичному вихованні**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**9. П. Лесгафт запропонував наступну класифікацію фізичних вправ:**

- перша - \_\_\_\_\_
- друга - \_\_\_\_\_
- третя - \_\_\_\_\_
- четверта - \_\_\_\_\_

**Підготувати реферат або презентацію за даною тематикою:**

- 1) Місце ТМФВ в системі наукових знань у сучасному суспільстві.
- 2) Система фізичної освіти П. Ф. Лесгафта.
- 3) Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання.
- 4) Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.
- 5) Джерела та етапи розвитку ТМФВ

**Виберіть вірну відповідь:**

1. ТМФВ як наукова і навчальна дисципліна формує:
  - а) систему фундаментальних знань, що визначають професійну діяльність;
  - б) знання методики навчання гімнастичним (легкоатлетичним) вправам;
  - г) знання методики розвитку сили в ігрових видах спорту;
  - д) знання про методику навчання фізичним вправам.
2. Предметом вивчення ТМФВ є:
  - а) загальні закономірності фізичного виховання як соціального явища;
  - б) загальні закономірності змагальної діяльності;
  - г) загальні закономірності розвитку і функціонування організму;
  - д) загальні закономірності побудови рухів.
3. Об'єктом вивчення ТМФВ є:
  - а) фізичний розвиток людини;
  - б) засоби і методи фізичного виховання;
  - г) процес фізичного виховання різних груп населення;
  - д) практика громадського життя.
4. Етапи розвитку ТМФВ як науки пов'язують з:
  - а) науково-технічним прогресом;
  - б) соціально-економічними формаціями;
  - г) практикою фізичного виховання;
  - д) практикою громадського життя.

**Література**

1. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г.Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с. – С. 4-5.
2. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с. – С. 9-10. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О.М.Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с. – С.9-24.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М.Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. – 272 с. – С. 14-21.

**Самостійна робота до теми № 2 Основні поняття теорії  
та методики фізичного виховання (8 год.)**

**1. Використовуючи Закон України «Про фізичну культуру і спорт» та будь-який рекомендований підручник з ТМФВ виписати та порівняти наступні визначення:**

<b>Закон України «Про фізичну культуру і спорт»</b>	<b>підручник ТМФВ</b> (автор .....)
фізична культура	фізична культура
фізичне виховання різних груп населення	фізичне виховання різних груп населення
фізична підготовка	фізична підготовка
фізкультурно-спортивна реабілітація	фізкультурно-спортивна реабілітація
суб'єкти сфери фізичної культури і спорту	суб'єкти сфери фізичної культури і спорту
спорт	спорт
спортивні заходи	спортивні заходи

**2. Із статті 7 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» виписати показники стану розвитку фізичної культури і спорту в Україні**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**3. Назвіть основні аспекти фізичної культури, дайте коротку характеристику**

1) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**4. Укажіть найважливіші показники фізичного розвитку людини:**

1) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**5. Основні етапи фізичного розвитку та зміни, які відбуваються у фізичному розвитку людини**

етапи	чоловіки	жінки
етап бурхливого розвитку (становлення організму)		
етап відносної стабілізації		
етап інволюції		

**6. Фактори, що впливають на фізичний розвиток учнів**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

**7. Функції спорту**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

**8. Які галузі спорту, Ви знаєте?**

- 1) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**9. Визначите основні відмінності:**

Спортсмен-аматор –

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Спортсмен високого класу –

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Спортсмен-професіонал –

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Виберіть вірну відповідь:**

1. Назвіть основні сфери впровадження фізичної культури:
  - а) навчально-виховна сфера;
  - б) соціально-побутова сфера;
  - г) виробнича сфера;
  - д) сфера послуг.
2. Фізична культура це ..
  - а) сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, які створені і використовуються для фізичного удосконалювання людей;
  - б) спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини;
  - г) ігрова фізична діяльність людей, спрямована на інтенсивну спеціалізовану морфофункціональну і психічну підготовку для наступного максимального прояву здібностей у змаганнях
  - д) процес підготовки до змагань.
3. Фізична культура включає в себе такі складові:
  - а) фізичне виховання;
  - б) спорт;
  - в) фізичний розвиток;
  - г) фізичне здоров'я.
4. Розвиток фізичної культури в Україні обумовлений:
  - а) потребами суспільства;
  - б) рівнем соціально-економічного розвитку;
  - в) станом освіти;
  - г) станом науки; д) рівнем розвитку культури;
  - е) національними традиціями;

**Література**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 2016. – 22 с. – [Електронний документ]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
2. Вибрані нові поняття у сфері фізичного виховання і туризму [Текст] / Упорядники: В. І. Мудрік, М. Д. Зубалій, А. І. Ільченко, І. В. Мудрік. – Лабораторія фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України. – [Електронний документ]. – Режим доступу: <http://ua.convdocs.org/docs/index-168589.html>
3. Диба Т.Г. Акмеологічні засади неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання: базові поняття / Т.Г.Диба // Неперервна професійна освіта: теорія і практика, № 1-2 (42-43), 2015. – С. 24-31. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://elibrary.kubg.edu.ua/11909/1/T\\_Dyba\\_NPPO\\_KUBG\\_2015\\_GI.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/11909/1/T_Dyba_NPPO_KUBG_2015_GI.pdf)
4. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г.Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с. – С. 5-10.
5. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с. – С. 10-12. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
6. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О.М.Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с. – С.36-43.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М.Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. – 272 с. – С. 21-40.

**Самостійна робота до теми № 3 Методи дослідження ТМФВ (6 год.)**

**1. Що розуміється під методологією дослідження?**

---



---



---



---



---

**2. Які три рівні методології пізнання істотні при вирішенні проблем, охоплених теорією фізичної культури:**

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

**3. Заповніть таблицю «Сучасні загальнонаукові підходи».**

Сучасні загальнонаукові підходи	Коротка характеристика
1.	
2.	
3.	
4.	

**4. Перелічіть методи дослідження в ТФВ:**

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

**5. Укажіть джерела наукової інформації:**

---



---



---



---



---



---

**6. Назвіть основні методи, які використовуються для складання аналітичного огляду з теми дослідження:**

---



---



---



---



---

**7. Охарактеризуйте методи одержання інформації:**

бесіда - \_\_\_\_\_

інтерв'ю - \_\_\_\_\_

анкетування - \_\_\_\_\_

експертне опитування - \_\_\_\_\_

**8. Спостереження може бути:**

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

**9. Назвіть деякі напрямки спостереження, дайте їм оцінку**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**10. Перелічіть метрологічні вимоги, які пред'являються до тестування:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**11. Експеримент може бути:**

Залежно від специфіки завдань:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

Залежно від ступеня втручання:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

Залежно від логічної структури доказу гіпотези:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

Залежно від характеру експериментальної ситуації:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

**12. У другому стовпчику таблиці приводяться основні поняття в області наукових досліджень, у третій - їхні визначення, які подані у довільному порядку. Знайдіть у третьому стовпчику правильне визначення кожному поняттю, запишіть номер відповіді у першу графу таблиці.**

Номер відповіді (визначення)	Поняття	Визначення
	Актуальність	1. Припущення, істина, яка ще не доведена, але ймовірна. Науково обґрунтований здогад,

		імовірнісного характеру, щодо сутності, взаємозв'язків і причин явищ у фізичному вихованні
	Протиріччя	2. Те, чого дослідник має намір досягти в підсумку наукової праці. Створення нової концепції рішення актуального завдання фізичного виховання
	Об'єкт дослідження	3. Відношення усередині об'єкта, одна з його властивостей, сторона, що підлягає безпосередньому вивченню.
	Предмет дослідження	4. Обґрунтування важливості й необхідності рішення проблеми для теперішнього часу
	Робоча гіпотеза	5. Те, на що спрямовано дослідницьку діяльність (явища, події, процеси)
	Мета дослідження	6. У педагогічних дослідженнях: а) одне висловлення, думка або теорія виключає щось інше, несумісне з ним; б) непогодженість, невідповідність між будь-якими протилежностями усередині єдиного цілого об'єкта

### 13. Охарактеризуйте основні етапи й кроки побудови теоретичного дослідження у фізичній культурі:

Етап	Крок	Характеристика етапу по кроках
1.	1. 2. 3.	
2.	1. 2. 3.	
3.		

#### Література

1. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. – Ч.І. – Черкаси : 2005. – 420 с. – С. 369-402.
2. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с. – С. 21-26. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>

**Самостійна робота до теми № 4 Характеристика і структура системи фізичного виховання (13 год.)**

**1. Що розуміється під системою фізичного виховання?**

---



---



---



---



---



---



---

**2. Система фізичного виховання тісно пов'язана з наступними системами:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**3. Заповніть таблицю «Основи української національної системи фізичного виховання»**

Основи системи фізичного виховання	Зміст основ системи фізичного виховання
Телеологічні основи	- - -
Науково-методичні основи	
Правові, програмні та нормативні основи	
Організаційні основи	

**4. Заповніть схему**



**5. Назвіть і охарактеризуйте функції системи фізичного виховання**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. Розкрийте мету навчання:**

мета-ідеал

---

стратегічна мета

---

тактична мета

---

оперативна мета

---

**7. Дайте характеристику освітніх завдань фізичного виховання**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Підготувати реферат або презентацію за даною тематикою:**

- 1) Система фізичного виховання у народній педагогіці.
- 2) Система фізичного виховання у спадщині видатних українських педагогів минулого.
- 3) Державне управління розвитком фізичної культури і спорту в Україні.
- 4) Громадське управління розвитком фізичної культури і спорту в Україні.

**Література**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 2016. – 22 с. – [Електронний документ]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
2. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний документ]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80>
3. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г.Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с. – С. 11-14.
5. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с. – С. 42-45. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
6. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О.М.Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с. – С.58-62.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М.Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. – 272 с. – С. 42-87.



**Самостійна робота до теми № 5 Загальні принципи системи фізичного виховання (13 год.)**

**1. Що розуміють під принципами в теорії фізичного виховання?**

---

---

---

---

---

**2. Розкрийте принцип національного виховання**

---

---

---

---

---

---

---

**3. Що передбачає принцип гуманістичної орієнтації?**

---

---

---

---

---

---

---

**4. На що спрямований принцип пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості?**

---

---

---

---

---

---

---

**5. Як ви розумієте принцип усебічного розвитку особистості?**

---

---

---

---

---

---

---

**6. Вимоги до принципу оздоровчої спрямованості**

---

---

---

---

---

---

---

**7. Дайте характеристику принципу зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності і зайнятості людей**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**8. Принципи виховання забезпечують:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**9. Перерахуйте принципи виховання**

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**10. Користуючись педагогічною літературою виписати, якими знаннями повинен володіти вчитель фізичної культури**

**Вчитель фізичної культури повинен знати**

**11. Користуючись педагогічною літературою виписати обов'язки вчителя фізичної культури**

**Обов'язки вчителя**

**Література**

1. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с. – С. 47-52; 68-71. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
2. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О.М.Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с. – С.62-71.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М.Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. – 272 с. – С. 42-87.

**Самостійна робота до теми № 6 Засоби фізичного виховання, їх характеристика та класифікація (6 год.)**

**1. Складіть схему «Класифікація засобів фізичного виховання».**

**2. Коротко сформулюйте:**

Рухова діяльність – це \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Рух - це \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Рухова дія – це \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Фізична вправа – це \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. Перелічіть фактори, що визначають вплив фізичних вправ:**

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_

**4. Дopiшіть поняття:**

Зміст фізичних вправ - це \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Форма фізичної вправи - це \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**9. Перелічіть ефекти фізичних вправ:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**10. Перелічіть в таблиці види вправ, які представляють дані класифікації**

Класифікації фізичних вправ	Види вправ
1. За ознаками впливу на прояв і розвиток фізичних якостей	
2. За значенням для розвитку груп м'язів	
3. За видами спорту	
4. За біомеханічними ознаками	
5. За відмінністю механізмів енергозабезпечення м'язової діяльності, що беруть участь у роботі	
6. За ознакою вирішення освітніх завдань	
7. За видами спорту	
8. За інтенсивністю роботи	

**11. Заповніть таблицю допоміжні (додаткові) засоби фізичного виховання:**

Природні сили	Гігієнічні фактори
1. Самостійні фактори оздоровлення (приклади)	1. Поза процесом фізичного виховання (приклади)
2. Фактори, що підсилюють вплив фіз. вправ (приклади)	2. Фактори, що включають у процес фізичного виховання (приклади)

**12. Дайте визначення поняттю: фізичне навантаження – це**


---



---



---



---

**13. Заповніть таблицю «Показники обсягу й інтенсивності навантаження»**

Показники обсягу навантаження	Показники інтенсивності навантаження
<b>«зовнішня» сторона</b>	
1	
2	
3	
4	
5	
<b>«внутрішня» сторона</b>	
1	
2	

**2. Заповніть таблицю «Класифікація навантажень за загальними критеріями викликуваного ними стомлення»**

Ознаки	Невелике навантаження – легка втома	Велике навантаження - сильна втома	Граничне навантаження - дуже сильна втома
Зміна відтінків кольору шкіри			
Потовиділення			
Частота подиху			
Якість виконання рухів			
Зосередженість уваги			
Оперативна установка й готовність до дії			
Настрій			
Загальне самопочуття			

**5. Заповніть таблицю «Варіанти класифікації навантажень»**

Класифікація навантажень	Види навантаження
За характером	
За величиною	
За спрямованістю	
За координаційною складністю	
За психічною напруженістю	

**6. Заповніть таблицю «Типи інтервалів відпочинку»**

Типи інтервалів відпочинку	Характеристика інтервалів
Під час заняття	
1. Ординарний інтервал	
2. Напружений інтервал	
3. «Мінімакс»-інтервал	

Між заняттями	
1. Ординарний інтервал	
2. Жорсткий інтервал	
3. Суперкомпенсаторний інтервал	

### Література

1. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г.Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с. – С. 78-81.
2. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с. – С. 92-100. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М.Шиян. – Ч.2. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. – 248 с. – С. 48-56.



**Самостійна робота до теми № 7 Принципи побудови  
процесу фізичного виховання (7 год.)**

**1. Назвіть принципи, які регламентують діяльність у фізичному вихованні:**

а) загально педагогічні:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

б) загально методичні:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

в) специфічні:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**2. Коротко сформулюйте (стосовно до фізичного виховання):**

Свідомість – це \_\_\_\_\_

Активність – це \_\_\_\_\_

Наочність – це \_\_\_\_\_

Індивідуалізація – це \_\_\_\_\_

**3. Перерахуйте спеціальні методичні прийоми, що сприяють підвищенню свідомості й активності у фізичному вихованні:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**4. Заповніть таблицю «Форми наочності у фізичному вихованні і їх характеристики»:**

Форма наочності	Призначення	Засоби

**5. Заповніть таблицю «Принцип доступності й індивідуалізації у фізичному вихованні»:**

Призначення	Характеристика

**6. Перерахуйте критерії (показники), за якими визначається доступність навантажень і рухових завдань у фізичному вихованні.**

Об'єктивні показники:

---



---



---



---



---

Суб'єктивні показники:

---



---



---



---



---

**7. Перерахуйте критерії, по яких здійснюється індивідуалізація в процесі фізичного виховання:**


---



---



---



---



---

**8. Заповніть таблицю «Специфічні принципи фізичного виховання і їх характеристика»:**

Специфічні принципи фізичного виховання	Основні положення принципу
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

**9. Заповніть таблицю: «Принцип циклічної побудови занять»:**

Назва циклів	Тривалість	Структура	Варіанти циклів у практиці фіз. виховання
Малі цикли (мікроцикли)			
Середні цикли (мезоцикли)			
Великі цикли (макроцикли)			

**10. Заповніть таблицю: «Принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання».**

Вікові періоди розвитку	Домінуючі форми фізичного виховання	Напрямки фізичного виховання
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

**11. Що розуміють під сенситивними періодами розвитку**


---



---



---



---



---

**Теми рефератів:**

- „Значення принципів у сфері фізичного виховання”
- „Виховання особистісних якостей в процесі фізичного виховання”
- „Вимоги до професійної майстерності викладача фізичного виховання”.

**Література**

1. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г.Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с. – С. 21-27.
2. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с. – С. 57-62. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навч. посібник / О.М.Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с. – С.328-340.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М.Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. – 272 с. – С. 109-136.

### Самостійна робота до теми № 8 Методи фізичного виховання (7 год.)

1. У другому стовпчику таблиці приводяться основні поняття, пов'язані з методами виховання, у третій - їх визначення, які подані в довільному порядку. Знайдіть у третьому стовпчику правильне визначення кожному поняттю, запишіть номер відповіді у першу графу таблиці.

Номер відповіді (визначення)	Термін (поняття)	Визначення
	Метод	1. Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів та форм навчання утворює
	Методичний прийом	2. Система дій вчителя в процесі викладання, та система дій учня у засвоєнні навчального матеріалу
	Методика (у вузькому розумінні)	3. Спосіб реалізації методу відповідно до конкретного завдання фізичного виховання.
	Методика (у широкому розумінні)	4. Сукупність різних методів, що забезпечують успішність оволодіння окремими вправами (бігу, стрибків, метань, лазінь, плавання та ін.);
	Методика	5. Сукупність не тільки різних методів, прийомів, але й форм організації занять (методики фізичного виховання – у дошкільних установах, школі, ВНЗ та ін.).

2. Вибір і застосування конкретного методу в практиці залежить від ряду факторів і умов. Назвіть їх:

---



---



---



---

3. Методи строго регламентованої вправи мають великі педагогічні можливості. У фізичному вихованні вони дозволяють:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

4. Зробіть схему методів строго регламентованої вправи.

**5. Заповніть таблицю «Методи навчання руховим діям»:**

Методи навчання руховим діям	Характеристика методу	Приклади використання на практиці
1.		
2.		
3.		
4.		

**6. Запишіть правила, яких необхідно дотримувати при застосуванні розчленованого методу:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

**7. Опишіть алгоритм навчання руховій дії (на прикладі вправи обраного виду спорту) з використанням методу розчленовано-конструктивної вправи:**


---



---



---



---



---



---



---



---

**8. Заповніть таблицю «Методи виховання фізичних якостей і їх характеристика»:**

Методи виховання фізичних якостей	Характеристика методу	Приклади використання на практиці
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

**9. Заповніть таблицю «Комбіновані методи вправи»:**

Комбіновані методи вправи	Характеристика методу	Приклади використання на практиці
1.		
2.		
3.		

**10. Зробіть схему послідовності вправ на різних «станціях» у «круговому» тренуванні.**

**11. Назвіть методичні особливості ігрового методу:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_

**12. Назвіть методичні особливості змагального методу:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

13. У другому стовпчику таблиці приводяться основні словесні методи, у третьому - їх визначення, які дані в довільному порядку. **Знайдіть у третьому стовпчику правильне визначення кожному поняттю, запишіть номер відповіді у першу графу таблиці.**

Номер відповіді (визначення)	Словесний метод	Визначення
	Дидактична розповідь	1. Передача інформації про техніку вправи
	Опис	2. Вимовлені окремі фрази, слова, які сприяють підвищенню якості виконання рухових дій і функціональних проявів
	Пояснення	3. Лаконічні коментарі та зауваження з метою спрямування і поглиблення сприймання
	Бесіда	4. Особлива форма бесіди, з метою підведення підсумків
	Розбір	5. Подаються для оперативної передачі інформації про допущені помилки та шляхи їх усунення
	Інструкції і вказівки	6. Форма вільного обміну думками з метою

		формування позитивного ставлення до навчання
	Супровідні пояснення	7. Служить сигналом для спільних дій і використовується для швидкого виконання дій
	Команда	8. Лаконічна оповідна форма викладення інформації при ознайомленні учнів з вправою, повідомлення завдань уроку
	Словесна саморегуляція, самопроговорювання, самонакази	9. Створення уявлень про вправу або тактичні прийоми

**14. Заповніть таблицю «Методи забезпечення наочності»:**

Методи забезпечення наочності	Коротка характеристика
1. Методи прямої наочності	
2. Методи опосередкованої наочності	
3. Методи м'язового сприйняття рухової дії	
4. Методи термінової інформації	

**Література**

1. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г.Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с. – С. 28-35.
2. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с. – С. 111-135. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навч. посібник / О.М.Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с. – С.136-148.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М.Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. – 272 с. – С. 137-166.

**Самостійна робота до теми № 9. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку (12 год.)**

**1. Оформіть таблицю „Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку”.**

вік	Функціональні системи організму				
	кісткова	м'язова	серцево-судинна	дихальна	нервова
6 років					



8 років					
---------	--	--	--	--	--

9 років					
---------	--	--	--	--	--

2. Визначити мету фізичного виховання молодших школярів

---

---

---

---

3. Визначити завдання фізичного виховання молодших школярів

---

---

---

---

---

---





**4. Значення планування у фізичному вихованні та вимоги до складання планів**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Назвіть форми планування у фізичному вихованні**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. Назвіть етапи планування у фізичному вихованні**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Література**

1. Бабюк С. М. Використання нетрадиційних технологій під час роботи з формування у молодших школярів інтересу до фізичної культури/ С.М.Бабюк // Педагогічна освіта: теорія і практика. – Зб. наук. праць. – Випуск 16 (1–2014). – С. 309-313.
2. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г.Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с. – С. 323-336. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
4. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 4 класи (оновлена). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://osvita.ua/school/program/8793/>
5. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навч. посібник / О.М.Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М.Шиян. – Ч.2. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. – 248 с.

**Самостійна робота до теми № 11. Урок як основна форма фізичного виховання (2 год.)**

**1. Назвіть завдання, що розв'язуються на уроках фізичної культури**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**2. Укажіть оптимальну кількість завдань, які розв'язуються на одному уроці фізичної культури:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Чим урок фізичної культури відрізняється від інших уроків?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Вкажіть значимі моменти діяльності вчителя на уроці фізичної культури**

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Які різновиди діяльності учнів на уроці фізичної культури?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**6. Мета й завдання підготовчої частини уроку.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**7. Мета й завдання основної частини уроку.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**8. Мета й завдання заключної частини уроку.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**9. Назвіть способи виконання вправ на уроці**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**10. Дайте характеристику методам організації діяльності учнів на уроці.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**11. Назвіть етапи підготовки вчителя до уроку**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**12. Які особливості (методичні правила) розвитку фізичних якостей в основній частині уроку?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**13. Складіть конспект уроку із сюжетним змістом****ЗАТВЕРДЖУЮ***Директор школи*

\_\_\_\_\_ (підпис)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**План-конспект №**

уроку з (тема) \_\_\_\_\_

для учнів \_\_\_\_\_ класу

**Завдання уроку:**1. **ОСВІТНІ** \_\_\_\_\_2. **ОЗДОРОВЧІ:** \_\_\_\_\_3. **ВИХОВНІ:** \_\_\_\_\_

Дата проведення « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Місце проведення \_\_\_\_\_

Інвентар \_\_\_\_\_



<b>частини уроку</b>	<b>Зміст уроку</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>I</b>	<b>Підготовча частина</b>	<b>6 хв.</b>	

<b>II</b>	<b>Основна частина</b>	<b>35 хв.</b>	
-----------	------------------------	---------------	--

<b>III</b>	<b>Заключна частина</b>	<b>4 хв.</b>	
------------	-------------------------	--------------	--

### **Література**

1. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г.Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с. – С. 66-82.
2. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с. – С. 323-336. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навч. посібник / О.М.Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с. – С.136-148.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М.Шиян. – Ч.2. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. – 248 с. – С. 7-48.

**Самостійна робота до теми № 12 Особливості проведення уроку фізичного виховання у початковій школі (2 год.)**

**1. Що є предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання?**

---

---

---

**2. Які способи рухової діяльності застосовуються у початковій школі**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_

**3. Як визначається порушення постави школяра?**

---

---

---

---

---

---

---

**4. Навчати молодших школярів руховим діям доцільно, застосовуючи переважно \_\_\_\_\_ метод. Це сприятиме створенню**

---

---

---

---

---

**5. Як здійснюється оцінювання навчальних досягнень учнів 1-х – 4-х класів?**

---

---

**6. Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_

**7. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі (узимку в тиху погоду при температурі не нижчій – \_\_\_\_\_ градусів). У приміщенні, де проводяться уроки фізичної культури, температура повітря має бути не нижча + \_\_\_\_\_ градусів.**

**8. За результатами медичного огляду школярі тимчасово розподіляються на групи:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**9. Скласти комплекси вправ для дітей молодшого шкільного віку:**

**- для формування правильної постави ( I клас):**

**- для запобігання плоскостопості ( I клас):**

**10. Скласти план-конспект проведення рухливих ігор для дітей початкових класів**

*Методичні вказівки студентам щодо виконання самостійного завдання.* Для успішного написання план-конспекту проведення рухливих ігор для дітей початкових класів необхідно ознайомитися з особливостями їх змісту, організації та методики проведення з дітьми даної вікової категорії.

Аналіз зазначених питань дозволить обґрунтувати вибір ігор, методів та форм організації дітей для якісного проведення рухливої гри.

Назва рухливої гри .....

Зміст гри

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Графічне зображення гри.

Правила.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Обґрунтування вибраних ігор, організація та методика їх проведення

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**11. Назвіть основні причини травматизму на уроці фізичної культури**

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_  
5. \_\_\_\_\_  
6. \_\_\_\_\_  
7. \_\_\_\_\_  
8. \_\_\_\_\_

- 12. 1) Визначити величину фізичного навантаження вашого товариша на заняттях з легкої атлетики або спортивних ігор.  
2) Побудувати графік пульсометрії.  
3) Зробити аналіз динаміки фізичного навантаження.**

<b>ВАЖЛИВО!!!! Треба запам'ятати:</b>		
Вік	межі норми	Середня частота серцевих скорочень
4 – 6 років	86 - 126	106
8 – 10 років	78 - 108	88
10 – 12 років	60 - 100	80
12 – 16 років	55 - 95	75

**Методика роботи.** Величина навантаження уроку визначається за частотою серцевих скорочень (ЧСС), про яку свідчить пульс. Пульс визначається за 10 сек, а потім перераховується за 1 хв; результати вимірювання до початку уроку, під час уроку, після кожної зміни виду діяльності учнів і в кінці уроку заносяться в протокол пульсометрії з одночасною реєстрацією часу уроку, коли проводилось вимірювання. На основі отриманих результатів будується графік пульсометрії уроку. У кінці роботи проводиться аналіз динаміки фізичного навантаження.

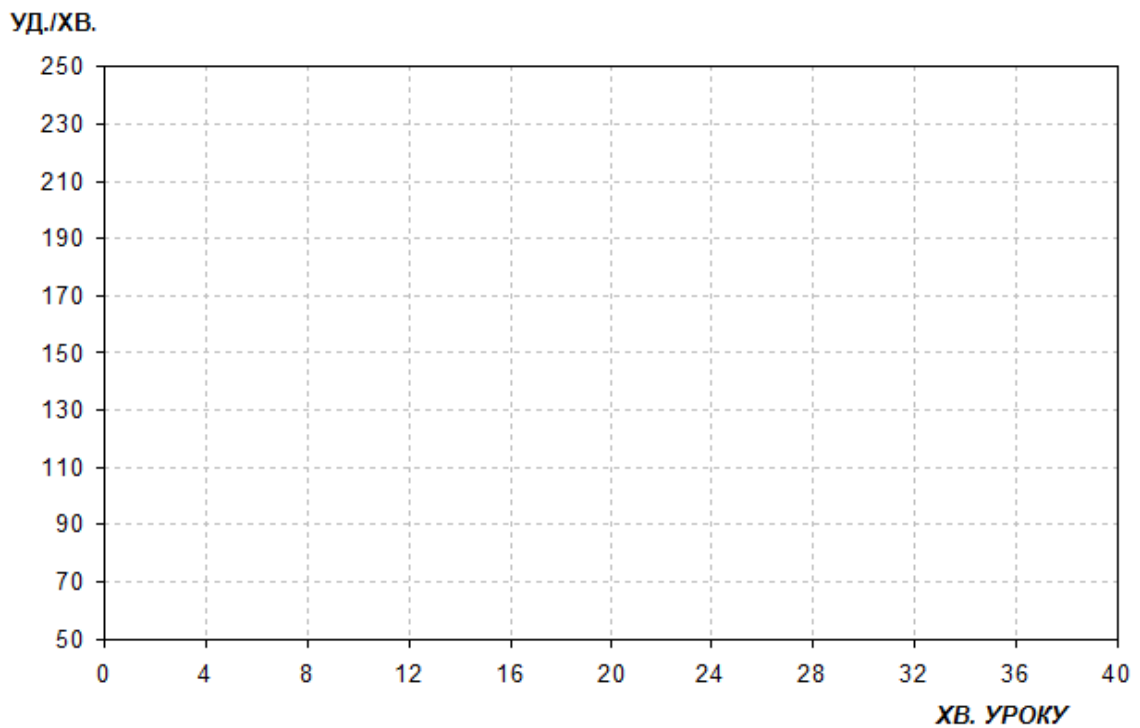
Оптимальна величина навантаження відповідає частоті пульсу 160-170 уд /хв. Протягом уроку динаміка навантаження носить хвилеподібний характер, збільшуючись в основній частині уроку і знижуючись до вихідного рівня заключній частині уроку.

Письмовий аналіз даних змін пульсу.

### Протокол пульсометрії

№	Вид діяльності	час	ЧСС	
			за 10 сек.	за 1 хв.
<b>I.</b>	<b>ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</b>			
<b>II.</b>	<b>ОСНОВНА ЧАСТИНА</b>			
<b>III.</b>	<b>ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</b>			

### Графік пульсометрії





## Аналіз динаміки фізичного навантаження

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Література

1. Методика навчання порядковим та загальнорозвивальним вправам на уроках фізичної культури у початковій школі : метод. рек. для вчителів фіз. культури / Нар. укр. акад., [каф. фіз. виховання та спорту ; упоряд. С. В. Ніколаєва]. – Х. : Вид-во НУА, 2011. – 24 с.
2. Фізична культура. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1 – 4 класи (оновлена). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://osvita.ua/school/program/8793/>
3. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В.Г.Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с. – С. 66-82.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с. – С. 323-336. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
5. Худолай О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навч. посібник / О.М.Худолай. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с. – С.136-148.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /Б.М.Шиян. – Ч.2. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. – 248 с. – С. 7-48.

**Самостійна робота до теми № 13 Позаурочні форми занять фізичними вправами  
Учнів молодшого шкільного віку (10 год.)**

**1. Які форми позакласної роботи з фізичного виховання в школі ви знаєте?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Які форми організації фізичного виховання в системі позашкільних установ ви знаєте?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Які завдання з фізичного виховання вирішуються в сім'ї ?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**4. Охарактеризуйте форми фізичного виховання в родині.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**5. Методика проведення гімнастики до занять.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. Методика проведення фізкультхвилинок

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## 7. Методика проведення рухливих ігор на подовжених перервах

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### Теми рефератів:

1. Позакласні форми фізичного виховання в школі.
2. Завдання позакласної роботи в школі.
3. Види змагань.
4. Організація й проведення змагань у початковій школі.
5. Документи, необхідні для проведення змагань.
6. Планування позакласної роботи в початковій школі.

### Література

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посібн. / В.І.Антонік, І.П. Антонік, В.Є.Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – С. 275-312. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://shron.chtyvo.org.ua/Antonik\\_VI/Anatomiiia\\_fizioloiiia\\_ditei\\_z\\_osnovamy\\_hihiieny\\_ta\\_fizychnoi\\_kultury.pdf](http://shron.chtyvo.org.ua/Antonik_VI/Anatomiiia_fizioloiiia_ditei_z_osnovamy_hihiieny_ta_fizychnoi_kultury.pdf)
2. Грицюк С.А. Особливості позакласної роботи з молодшими школярами, спрямованої на їх фізичний розвиток / С. А. Грицюк // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. - № 2 (15), 2015 р. – С. 208-212. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [file:///C:/Users/User/Downloads/Nvmdpu\\_2015\\_2\\_35.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Nvmdpu_2015_2_35.pdf)
3. Методика навчання порядковим та загальнорозвивальним вправам на уроках фізичної культури у початковій школі : метод. рек. для вчителів фіз. культури / Нар. укр. акад., [каф. фіз. виховання та спорту ; упоряд. С. В. Ніколаєва]. – Х. : Вид-во НУА, 2011. – 24 с.
4. Навчальна програма з фізичної культури для 1-4 класів (за ред..Т.Круцевич, 2011). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://osvita.ua/school/program/8793/>
5. Остапенко О.І. Виховання фізичної культури в учнів 3-4 класів загальноосвітньої школи. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/3291/1/26.pdf>
6. Остапенко О.І. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів у системі «родина – школа». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <file:///C:/Users/User/Downloads/31359-58447-1-SM.pdf>
7. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик; [за ред. М. Д. Зубалія]. — Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. — 172 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://lib.iitta.gov.ua/7338/1/2466\\_Zubalia.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/7338/1/2466_Zubalia.pdf)

### 4. ПІДСУМКОВА ТЕКА до іспиту з навчальної дисципліни ТМФВ

**для студентів 2 курсу денної та заочної форм навчання  
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)  
(IV навчальний семестр)**

1. Що є передумовою теорії фізичного виховання?
2. Що таке фізична культура?
3. Розкрийте зміст фізичного виховання
4. Що таке спорт, його значення в суспільстві?
5. Що впливає на фізичний розвиток?
6. Дайте визначення поняттю “система фізичного виховання”.
7. Охарактеризуйте телеологічні основи системи фізичного виховання
8. Дайте характеристику науково-методичних основ фізичного виховання.
9. Розкрийте мету системи фізичного виховання
10. Дайте характеристику освітніх завдань фізичного виховання
11. Визначте роль оздоровчих завдань фізичного виховання.
12. Дайте загальну характеристику виховних завдань фізичного виховання.
13. Що таке “рух”, “рухова дія”, “рухова діяльність”?
14. Дайте визначення поняття “фізична вправа”.
15. Від яких факторів залежить ефективність застосування фізичних вправ?
16. Дайте визначення поняттю “техніка” фізичних вправ.
17. Які компоненти техніки та фази виконання фізичних вправ Ви знаєте?
18. Що включають просторові характеристики техніки фізичних вправ?
19. Що таке ритм як характеристика техніки рухових дій?
20. Які основні умови раціональної спортивної техніки?
21. Дайте визначення поняття “класифікація фізичних вправ” і яке значення вона має для практики фізичного виховання?
22. Яка закономірність лежить в основі принципу свідомості й активності?
23. Яка закономірність лежить в основі принципу наочності?
24. Яка закономірність лежить в основі принципу доступності й індивідуалізації?
25. Яка закономірність лежить в основі принципу систематичності?
26. Який матеріал з фізичного виховання можна вважати міцно засвоєним?
27. Дайте визначення понять “метод”, “методичні прийоми”, “методика”.
28. Дайте характеристику методів тренування.
29. Охарактеризуйте метод колового тренування.
30. Охарактеризуйте використання методу слова у фізичному вихованні.
31. Дайте характеристику методу демонстрації.
32. Що таке “фізичні якості” людини?
33. Дайте характеристику обсягу й інтенсивності навантаження.
34. Які існують різновиди відпочинку за характером його організації?
35. Дайте характеристику урочним формам організації занять.
36. Охарактеризуйте вимоги до проведення уроку фізичної культури.
37. Дайте характеристику частинам уроку фізичної культури.
38. Класифікація уроків фізичної культури.
39. Типи уроків фізичної культури.
40. Визначення завдань уроку фізичної культури.
41. Методи організації діяльності учнів на уроці: фронтальний, груповий, індивідуальний, колового тренування.
42. Особливості методики проведення уроку у молодшій школі.
43. Методи організації навчальної діяльності учнів на уроці.
44. Активізація діяльності учнів та шляхи її здійснення.
45. Суттєвість проблемного та диференційованого навчання.
46. Поняття про добову періодику фізіологічних процесів в організмі.

47. Динаміка працездатності в процесі навчального дня та її оптимізація засобами фізичного виховання.
48. Завдання, зміст, організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в школі.
49. Назвіть форми фізкультурно-оздоровчої роботи в школі.
50. Охарактеризуйте умови та заходи, що забезпечують максимальний педагогічний та оздоровчий ефект фізкультурно-оздоровчої роботи.

### Список літератури

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навч. посібн. / В.І.Антонік, І.П. Антонік, В.Є.Андріанов. – К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – С. 275-312. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://shron.chtyvo.org.ua/Antonik\\_VI/Anatomia\\_fiziologia\\_ditei\\_z\\_osnovamy\\_higieny\\_ta\\_fizychnoi\\_kultury.pdf](http://shron.chtyvo.org.ua/Antonik_VI/Anatomia_fiziologia_ditei_z_osnovamy_higieny_ta_fizychnoi_kultury.pdf)
2. Вибрані нові поняття у сфері фізичного виховання і туризму [Текст] / Упорядники: В. І. Мудрік, М. Д. Зубалій, А. І. Ільченко, І. В. Мудрік. – Лабораторія фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України. – [Електронний документ]. – Режим доступу: <http://ua.convdocs.org/docs/index-168589.html>
3. Грицюк С.А. Особливості позакласної роботи з молодшими школярами, спрямованої на їх фізичний розвиток / С. А. Грицюк // Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. - № 2 (15), 2015 р. – С. 208-212. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [file:///C:/Users/User/Downloads/Nvmdpu\\_2015\\_2\\_35.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Nvmdpu_2015_2_35.pdf)
4. Диба Т.Г. Акмеологічні засади неперервної професійної підготовки фахівців фізичного виховання: базові поняття / Т.Г.Диба // Неперервна професійна освіта: теорія і практика, № 1-2 (42-43), 2015. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://elibrary.kubg.edu.ua/11909/1/T\\_Dyba\\_NPPO\\_KUBG\\_2015\\_GI.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/11909/1/T_Dyba_NPPO_KUBG_2015_GI.pdf)
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 2016. – 22 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>
6. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. – Ч.І. – Черкаси : 2005. – 420 с.
7. Концепція Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний документ]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1320-2015-%D1%80>
8. Методика навчання порядковим та загальнорозвивальним вправам на уроках фізичної культури у початковій школі : метод. рек. для вчителів фіз. культури / Нар. укр. акад., [каф. фіз. виховання та спорту; упоряд. С. В. Ніколаєва]. – Х. : Вид-во НУА, 2011.
9. Навчальна програма з фізичної культури для 1-4 класів (за ред. Т.Круцевич, 2011). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://osvita.ua/school/program/8793/>
10. Остапенко О.І. Виховання фізичної культури в учнів 3-4 класів загальноосвітньої школи. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/3291/1/26.pdf>
11. Остапенко О.І. Особливості фізичного виховання учнів початкових класів у системі «родина – школа». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <file:///C:/Users/User/Downloads/31359-58447-1-SM.pdf>
12. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша. – Тернопіль : підручники і посібники, 2011. – 128 с.
13. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник у 2-х томах / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.studfiles.ru/preview/5259612/>
14. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / В. В. Івашковський, О. І. Остапенко, М. В. Тимчик; [за ред. М. Д. Зубалія]. — Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. — 172 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://lib.iitta.gov.ua/7338/1/2466\\_Zubalia.pdf](http://lib.iitta.gov.ua/7338/1/2466_Zubalia.pdf)
15. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник / О. М. Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч.І. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. – 272 с.

Навчально-методичний посібник

**ЛИТВИНЕНКО**  
*Ольга Михайлівна,*  
**СЛАВІТЯК**  
*Олег Станіславович*

**РОБОЧИЙ ЗОШИТ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ РОБІТ З  
ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Формат 60x80½. Умовн. друк. арк. 3,4*  
Тираж 100 прим. Зам. № 3006-01.

ВИГОТОВЛЮВАЧ  
Поліграфічне підприємство СПД Румянцева Г.В.  
54038, м. Миколаїв, вул. Бузника, 5/1.  
Свідоцтво МК № 11 від 26.01.2007 р.