



ДІПЛОМ

Тема 1. Предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання.

- ## **Тема 2. Система фізичного виховання на Україні.**

- ### **Тема 3. Засоби фізичного виховання.**

- ## **Тема 4. Методи фізичного виховання**

- ## **Тема 5. Особливості навчання в фізичному вихованні**

16. Визначення та ознаки рухового уміння.
17. Особливості рухових навичок.
18. Позитивне та негативне перенесення рухових навичок. Як у фізичному вихованні застосовується позитивний та негативний перенос рухових навичок?

Тема 6. Структура навчання руховим діям

19. Характеристика структури рухової дії.
20. Етапи навчання рухової дії та їх характеристика.
21. Вправи, що допомагають у засвоєнні структури рухової дії та мають закінчену форму.

Тема 7. Навантаження і відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ

22. Характеристика фізичного навантаження .
23. Показники відпочинку та його особливості.

Тема 8. Виховання фізичних якостей

24. Характеристика рухових якостей.
25. Класифікація рухових якостей.
26. Характеристика рухової якості – сила.
27. Особливості виховання спритності.
28. Характеристика витривалості та її механізми.
29. Характеристика рухової якості – швидкість.
30. Особливості виховання гнучкості.

Література

Базова

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / за ред. Т. Ю. Круцевич // В 2 т. – К. : Олімпійська література, 2012. – Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с.
2. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник/ За ред. В. Г. Арефьева. К. : вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010.
3. Ротерс Т. Т. Курс лекцій по теории и методике физического воспитания / Т. Т. Ротерс – Луганск: Альма-матер, 2003 – Ч.1: Общая теория физического воспитания. – 2003. – 180 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч 1. – 272 с.

Допоміжна

5. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебник для педагогических институтов / Б. А. Ашмарин – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
6. Теория и методика физического воспитания : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова ; изд. 2-е, испр. и доп. Т.1: Общие основы теории и методики физического воспитания – М. : ФиС, 1976. – 303 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.