

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

ЗАТВЕРДЖЕНО  
Приймальною комісією  
Протокол № 5 від 29.03.2021 року  
Голова Приймальної комісії  
  
Віктор ОГНЕВ'ЮК



**Програма  
фахового випробування з «Теорії та методики фізичного виховання»**

**Освітній рівень:** другий (магістерський)  
**Спеціальність:** 017 Фізична культура і спорт  
**Освітня програма:** 017.00.01 Фізичне виховання  
**На основі:** освітнього ступеня бакалавр, магістр, освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліст

ПОГОДЖЕНО

Проректор з науково-методичної та  
начальної роботи

  
Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри  
фізичного виховання і педагогіки спорту  
протокол № 2 від 19.02.2021 р.

Завідувач кафедри  Лілія ЯСЬКО

Київ – 2021

## ОПИС ПРОГРАМИ

Для вступу до навчання за освітньою програмою 017.00.01 Фізичне виховання другого (магістерського) рівня вищої освіти абітурієнти повинні знати: загальні основи теорії і методики фізичного виховання (вихідні поняття дисципліни, етапи розвитку); засоби, методи та принципи фізичного виховання; наукові основи фізичного виховання (навантаження і відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ, особливості адаптації організму до фізичних навантажень); методику розвитку фізичних якостей та навчання рухових дій; основи управління процесом фізичного виховання; форми організації занять фізичним вихованням різних груп населення; методику проведення практичних занять з використанням засобів різних видів спорту.

**Мета фахового випробування** – виявлення знання основного навчального матеріалу з курсу «Теорії та методики фізичного виховання» в обов'язі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом.

**Форма проведення фахового випробування:** у вигляді тестування.

Тривалість тестування – 1 година 20 хвилин.

Оцінювання: завдання оцінюється за 200 бальною шкалою.

**Вимоги до вступників.**

Достатній рівень володіння навчальним матеріалом, який відображується в оцінках, що виставляються під час складання вступного випробування.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ ВСТУПНИКІВ

Кількість балів (max - 200)	Критерії
<b>180 – 200</b>	Виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих джерелах; вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їхньому взаємозв'язку і розвитку, чітко і лаконічно; логічно і послідовно відповідати на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
<b>160 – 179</b>	Виставляється за ґрунтовні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач.
<b>140 – 159</b>	Виставляється за міцні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
<b>120 – 139</b>	Виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді, слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
<b>100 – 119</b>	Виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання, за слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
<b>1 – 99</b>	Виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, істотні помилки у відповідях на запитання, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень.

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ

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

**Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна.** Визначення та значення теорії та методики фізичного виховання. Об'єкт вивчення. Предмет вивчення. Основні напрямки вивчення (біологічний, соціальний, педагогічний). Основні завдання теорії і методики фізичного виховання. Структура навчальної дисципліни.

**Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання.** Визначення понять: фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток, фізичний стан, фізична підготовленість, рухова активність, здоров'я.

**Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.** Об'єкт дослідження. Предмет дослідження. Обґрунтування методів дослідження в фізичному вихованні. Педагогічне спостереження і педагогічний експеримент. Аналіз. Синтез. Узагальнення. Опитування. Анкетування.

## **Тема 2. Фізичне виховання як соціальне явище.**

**Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання.** Витоки розвитку фізичного виховання. Вплив соціальних систем. Політика, ідеологія, релігія. Соціально-економічні фактори.

**Специфічні ознаки та система фізичного виховання.** Правовий і естетичний аспекти як специфічні ознаки фізичного виховання.

## **Тема 3. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання.**

**Характеристика педагогічного процесу у сфері фізичного виховання.** Соціально-педагогічні детермінанти виховного процесу особистості і суспільства. Принципи фізичного виховання: методичні принципи фізичного виховання (свідомості й активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності); принципи побудови занять (безперервності, прогресування тренувальних дій, циклічності, вікової адекватності педагогічної дії).

**Виховання особистісних якостей тих, хто займається фізичними вправами.** Роль і місце фізичної культури у формуванні особистісних якостей. Патріотичне і моральне виховання. Правове і естетичне виховання у сфері фізичної культури.

**Особистість викладача фізичного виховання.** Професійні якості викладача фізичного виховання. Вимоги до професійної майстерності викладача фізичного виховання.

## **Тема 4. Наукові основи фізичного виховання.**

**Теорія та особливості структури мотивації діяльності.** Характеристика структури мотивації (потреби, мотиви, інтереси). Фактори впливу на формування мотивації рухової активності.

**Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ.** Вихідні поняття, класифікація фізичних навантажень. Відпочинок як фактор оптимізації тренувальних дій. Зовнішня і внутрішня сторони фізичного навантаження. Показники інтенсивності і обсягу навантаження.

**Теорія адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.** Визначення понять: гомеостаз, адаптація. Адаптація організму до фізичних навантажень. Види та стадії формування адаптаційних реакцій. Специфічність і перехресність адаптації.

## **Тема 5. Засоби, методи фізичного виховання та навчання рухових дій.**

**Засоби фізичного виховання.** Фізична вправа як основний і спеціальний засіб фізичного виховання. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ: просторові, часові, силові, ритмічні, узагальнені характеристики. Сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання.

**Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.** Вихідні поняття: метод, методика, методичний прийом, методичний підхід, методичний напрям. Сучасні уявлення про класифікацію методів. Методи, спрямовані на здобуття знань (нової інформації). Методи виконання вправ, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками (методи розчленованого навчання, метод виконання вправи в цілому). Методи повторення вправ, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний). Ігровий метод. Змагальний метод.

**Навчання рухових дій.** Методологічні основи теорії навчання рухових дій. Предмет і задачі навчання у фізичному вихованні. Структура процесу навчання рухових дій. Характеристика рухових умінь та навичок, закономірності їх формування. Шляхи початкового засвоєння рухових дій. Помилки і шляхи їх виправлення. Контроль за засвоєнням техніки.

### **Тема 6. Розвиток фізичних здібностей у процесі фізичного виховання.**

Прояв фізичних якостей у руховій діяльності людини. Визначення понять: сила, швидкість, гнучкість, витривалість, координаційні здібності. Види прояву сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей. Фактори, що зумовлюють прояв рухових якостей. Основи методики розвитку силових якостей. Основи методики розвитку швидкості. Основи методики розвитку гнучкості. Основи методики розвитку координаційних здібностей. Основи методики розвитку витривалості.

### **Тема 7. Форми організації занять.**

Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. Урочні форми побудови занять у фізичному вихованні. Характеристика занять позаурочного типу.

### **Тема 8. Планування, контроль та облік у фізичному вихованні.**

**Планування у фізичному вихованні.** Поняття про планування, його види та зміст. Вимоги до планування у фізичному вихованні. Характеристика основних документів планування у фізичному вихованні.

**Контроль та облік у процесі фізичного виховання.** Педагогічний контроль. Методи контролю. Документи обліку. Підготовка педагога до уроку. Аналіз і оцінка проведеного уроку.

### **Тема 9. Управління процесом фізичного виховання.**

Передумови до управління. Моделювання у фізичному вихованні. Прогнозування у фізичному вихованні. Контроль в управлінні фізичним вихованням. Програмування занять у фізичному вихованні.

### **Тема 10. Рухова активність та здоров'я дітей та підлітків.**

Рухова активність дітей та підлітків (поняття, види). Соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності. Національна стратегія

рухової активності. Необхідність рухової активності в шкільному віці. Фактори, що впливають на рухову активність дітей та підлітків. Формування мотивації до рухової активності. Норми рухової активності дітей та підлітків. Методи дослідження рухової активності дітей і підлітків.

### **Тема 11. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.**

*Соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей дошкільного віку.* Особливості періоду новонародженості: фактори впливу на стан здоров'я новонародженого. Показники фізичного розвитку новонароджених. Рефлекси, автоматизми. Показники фізичного розвитку та особливості дітей грудного віку. Показники фізичного розвитку та особливості дітей переддошкільного та дошкільного віку (раннє та перше дитинство).

*Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного та дошкільного віку.* Завдання фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного віку. Основні форми фізичного виховання від народження до трьох років. Режим. Загартовування. Масаж. Гімнастика. Плавання. Основні форми фізичного виховання від трьох до шести років. Організація фізкультурних занять у дошкільних установах. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях з дошкільниками.

### **Тема 12. Фізична культура у системі загальної освіти дітей шкільного віку.**

Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Типові вікові особливості розвитку організму людини у період навчання в школі: анатомо-фізіологічні особливості учнів 1-4 класів; особливості розвитку організму учнів 5-9 класів; особливості розвитку організму учнів 10-11 класів. Завдання фізичного виховання в школі. Зміст та особливості викладання предмета фізична культура у школі. Програма з фізичної культури. Щільність уроку. Продуктивні (сенситивні) періоди виховання рухових здібностей у шкільному віці.

### **Тема 13. Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям. Спеціальні медичні групи.**

*Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям.* Рівні здоров'я. Лікарсько-педагогічний контроль. Диференціація школярів: основна, підготовча, спеціальна група. Спеціальна медична група А, спеціальна медична група Б. Завдання та принципи фізичного виховання ослаблених дітей. Особливості засобів фізичного виховання та методики занять зі спеціальними медичними групами. Оздоровча дія фізичних вправ на організм дитини: загальна, спеціальна, стимулююча, трофічна, компенсаторна, нормалізація порушених функцій, загартовування.

*Особливості методики фізичного виховання при різних захворюваннях та функціональних порушеннях.* Періоди занять у

спеціальних медичних групах: підготовчий, основний. Дозування фізичного навантаження. Особливості методики фізичного виховання при функціональних порушеннях систем організму: дихальної, серцево-судинної, нервової, травлення. Профілактика порушень постави та плоскостопості. Види порушень постави. Вправи для профілактики і виправлення порушень постави. Плоскостопість. Вправи для лікування і профілактики плоскостопості.

#### **Тема 14. Фізичне виховання студентів.**

Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Зміст діючої базової програми з фізичного виховання. Мета дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти. Основні форми фізкультурної діяльності студентів. Структура програми з фізичного виховання та система оцінки знань, умінь і навичок студентів. Форми та засоби самостійних занять студентів. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів (ППФП).

#### **Тема 15. Фізичне виховання дорослого населення.**

Вікова періодизація дорослих людей. Особливості різних періодів. Вікові зміни в похилому віці. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять: рекреаційно-оздоровчі заняття, профілактично-оздоровчі заняття, кондиційне тренування. Структура кондиційного тренування. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять. Застосування вправ циклічного характеру. Застосування вправ силового та швидко-силового характеру. Застосування різноманітних вправ: ходьби, бігу, плавання, ігор, гімнастичних вправ.

**Методика фізкультурно-оздоровчих занять.** Гранично допустимі навантаження. Мінімальні навантаження. Раціональні навантаження. Дихальні вправи. Циклічні вправи. Суглобова гімнастика. Контроль адекватності навантажень.

**Медично-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми зрілого та похилого віку.** Методи визначення фізичного стану: поглиблені лабораторні дослідження (велоергометрія, степергометрія, тестування та тредмілі), експрес-методи, анкетні, прогнозування рівня фізичного стану за морфо функціональними показниками, вимірюваними у стані спокою, ізольовані рухові тести, комплексні тести.

#### **Тема 16. Система фізичної підготовки Збройних сил України.**

Види Збройних сил України. Завдання фізичної підготовки у ЗСУ: спеціальні, військово-прикладні. Принципи фізичної підготовки у ЗСУ. Зміст і методи фізичної підготовки.

#### **Тема 17. Методика проведення практичних занять з використанням засобів різних видів спорту.**

Методика розробки розгорнутого та скороченого плану-конспекту занять з фізичної культури. Методика навчання гімнастичних вправ (перекиду

вперед, перекиду назад). Методика навчання легкоатлетичних вправ (техніки низького і високого старту, бігу по дистанції, стрибка у довжину з розбігу). Методика навчання плаванню (техніці плавання способом кроль на грудях, кроль на спині, брас). Методика навчання техніки виконання вправ зі спортивних ігор (прийомам ведення м'яча, нападу та захисту у баскетболі, футболі, гандболі та волейболі).

### Рекомендовані джерела

#### *Основні:*

1. Арефьев В. Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики. Кам'янець-Подільський: ПП «ОПЮМ», 2012. 288с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: ЖДУ ім. І.Франка, 2010. 337 с.
3. Козіна ЖЛ, Поярков ЮМ, Церковна ОВ, Воробйова ВО. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2010; т1. 200 с.
4. Плавание. Учебник для ВУЗов под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. М.: Физкультура и спорт, 2001. 400 с.
5. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. 128 с.
6. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2011. 264 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 467 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
9. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Міністерство освіти і науки України. К.: Перун, 2004. 72 с.

#### *Додаткові:*

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. 316 с.
2. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В. та ін. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів[навч. посіб. для студ. ВНЗ]. Дніпропетровськ: Інновація; 2014. 332 с.
3. Салямін Ю.М., Терещенко І.А, Прокопюк С.П., Левчук Т.М. Гімнастична термінологія. Начальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Київ, Олімпійська література. 2010. 97 с.



4. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків: ОВС, 2008. 406 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2006. Частина 1. 272 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. Частина 2. 248 с.