

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ
з дисципліни
«Теорія і методика фізичного виховання»

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

Курс III

Спеціальність: 013 Початкова освіта

Освітньо-професійна програма: Початкова освіта

Форма проведення: письмово

Тривалість проведення: 2 год

Максимальна кількість балів: 40 балів

Екзамен проводиться в ЕНК – для проведення письмового тестування.

Критерії оцінювання

Тестові завдання передбачають різнорівневі завдання з вибором одного чи декількох варіантів відповіді, правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

Орієнтований перелік тем для семестрового контролю

1. Предмет та основні поняття теорії та методики фізичного виховання.
2. Соціально-педагогічне значення фізичної культури учнів молодшого шкільного віку.
3. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку.
4. Мета, завдання ФВ дітей молодшого шкільного віку.
5. Місце уроку фізичної культури в освітньому і виховному процесі.
6. Зміст і структура уроку.
7. Способи і методи організації діяльності учнів на уроці.
8. Види і типи уроків.
9. Завдання уроку.
10. Фізичні вправи як основний засіб фізичного виховання.
11. Зміст і форма фізичних вправ.
12. Оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання.
13. Визначення терміну «методи» та їх класифікація.
14. Загальні поняття про навантаження.
15. Види навантажень.

16. Втома та відновлення.
17. Тривалість і характер інтервалів відпочинку між вправами.
18. Загальні поняття про адаптацію.
19. Види адаптації.
20. Оздоровче, освітнє і виховне значення рухливих ігор.
21. Класифікація рухливих ігор.
22. Диференційоване фізичне виховання школярів.
23. Диференціація учнів в Україні.
24. Розподіл школярів за медичними групами.
25. Поняття про фізичні здібності, основні форми їх вияву.
26. Етапність розвитку фізичних здібностей.
27. Нерівномірність і гетерохронність (різночасність) розвитку здібностей.
28. Загальна характеристика сили.
29. Види силових здібностей.
30. Вікова динаміка природного розвитку сили.
31. Засоби вдосконалення сили.
32. . Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини.
33. Вікова динаміка природного розвитку швидкості.
34. Засоби вдосконалення швидкості.
35. Загальна характеристика витривалості і втоми.
36. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком.
37. Загальна характеристика гнучкості.
38. Фактори, від яких залежить прояв гнучкості.
39. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком.
40. Координаційні здібності.
41. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей.
42. Засоби розвитку координаційних здібностей.

Розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання
Протокол від 07 травня 2025 року № 10

В.о. голови циклової комісії



Катерина ЗАЄЦЬ

Екзаменатор



Катерина ЗАЄЦЬ