

**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 IV

Спеціальність: 014 Середня освіта

Предметна спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Фізична культура

Форма проведення: комбінована

Тривалість проведення: 2 год

Максимальна кількість балів: 40 балів

Критерії оцінювання:

1. Виконання тестових завдань – 30 балів (1 бал за кожен правильну відповідь) проводиться у вигляді комп'ютерного тестування.

Результати оцінювання автоматично заносяться до електронного журналу після тестування.

Кількість спроб – 1. Обмеження в часі – 40 хв.

2. Практичне питання. Оцінюється в 10 балів.

Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента заносяться до електронного журналу після перевірки питання викладачем

Критерії оцінювання відповіді на практичне питання

Бали	Критерії оцінювання розгорнутої відповіді
9-10 балів	Завдання виконане в повному обсязі, студент має системні, дієві знання, володіє понятійним апаратом, відповідь на запитання вичерпна й аргументована, не має помилок
7-8 балів	Робота виконана в повному обсязі, але має деякі неточності і незначні помилки; достатньо високий рівень загальної обізнаності з предмету та адаптивності при використанні потрібного матеріалу
5-6 балів	Поверхневе знання змісту тем з дисципліни, труднощі при використанні понятійного апарату, відсутність міцних логічних

	зв'язків і послідовності у розумінні навчального предмету
3-4 балів	Студент знайомий з матеріалом, але не виділяє основних положень, допускає суттєві помилки, які викривлюють зміст, не вміє користуватися термінологією і поєднувати теоретичні засади з практичним їх втіленням
0-2 балів	Не виявляє розуміння матеріалу, має розрізненні знання, допускає грубі помилки, обсяг виконаного завдання менше 20%

Орієнтовний перелік тем:

1. Предмет, зміст, базові поняття, наукові основи ТМФВ. Суть, мета і завдання ТМФВ. Основні історичні етапи розвитку ТМФВ та їх характеристика Теорія фізичного виховання у формуванні професійної освіти фахівців.
2. Фізичне виховання як суспільне явище та галузь діяльності. Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання. Витоки розвитку фізичного виховання в Україні.
3. Система фізичного виховання. Принципи та їх значення в сфері фізичного виховання.
Специфічні ознаки фізичного виховання. Система фізичного виховання. Основні принципи системи фізичного виховання. Основні ланки системи фізичного виховання. Методологічні підходи.
4. Засоби фізичного виховання. Засоби фізичного виховання як складові педагогічного процесу. Зміст і форма фізичних вправ. Оздоровчі сили природи і гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання. Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм учнів.
5. Класифікація фізичних вправ. Техніка фізичних вправ. Загальні поняття про техніку рухових дій. "Стандартна техніка", індивідуальна техніка. Компоненти техніки.
6. Методи фізичного виховання. Визначення терміну „методи” та їх класифікація. Загальні вимоги до підбору і виконання методів.
7. Теоретичні основи навчання руховим діям. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Особливості навчання у фізичному вихованні. Організація навчальної діяльності. Особистісно-діяльнісний підхід до організації навчального процесу.
8. Характеристика процесу навчання руховим діям. Рухове уміння та навичка. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок. Закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок. Фізіологічні основи набуття умінь і навиків
9. Технологія навчання руховим діям. Структура процесу навчання рухових дій. Етапи розучування. Роль зворотного зв'язку у навчанні. Просторові

характеристики, часові характеристики рухів, просторово-часові, динамічні та ритмічні характеристики.

10. Навантаження та відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Визначення понять. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Інтенсивність та обсяг навантаження. Тривалість та характер відпочинку. Втома та відновлення.

11. Основи теорії адаптації. Загальні поняття про адаптацію. Види адаптації. Тренувальний ефект. Основні властивості адаптації, що лежать в основі управління фізичним вихованням.

12. Загальна характеристика фізичних здібностей людини та методики їх удосконалення.

Поняття про фізичні здібності, основні форми їх вияву. Закономірності розвитку фізичних здібностей. Етапність розвитку фізичних здібностей. Перенесення фізичних здібностей. Принципи розвитку фізичних здібностей.

13. Основи методики виховання силових і швидкісних якостей. Визначення поняття. Види силових здібностей. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Засоби вдосконалення сили. Методика виховання сили. Вікова динаміка та контроль силових можливостей. Загальна характеристика пружкості як фізичної якості людини. бистрота рухових реакцій, бистрота виконання необтяжених поодиноких рухів, частота (темп) необтяжених рухів, швидкий початок рухів, рухова реакція. «Швидкісний бар'єр».

14. Основи методики виховання витривалості. Загальна характеристика. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Вікова динаміка природного розвитку витривалості та контроль за її розвитком.

15. Основи методики виховання гнучкості і координаційних здібностей(спритності), постава. Загальна характеристика, фактори прояву гнучкості. Види гнучкості. Засоби вдосконалення гнучкості, методика розвитку. Вікова динаміка природного розвитку гнучкості. Загальна характеристика, фактори що обумовлюють спритність. Координаційні здібності. Постава.

16. Характерні риси зміст і побудова уроку. Урок як основна форма фізичного виховання школярів. Зміст і структура уроку. Етапи побудови уроку. Види і типи уроків. Завдання уроку. Вимоги до сучасного уроку з фізичної культури.

17. Вимоги до уроку: підготовка, проведення уроку. Методика проведення окремих частин уроку. Підготовка до уроку. Проведення уроку. Елементи підготовчої частини. Спрямованість основної частини уроку. Головні завдання заключної частини. Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури.

18. Дозування фізичного навантаження на уроці, пульсометрія, хронометрія. Педагогічна оцінка (аналіз) уроку фізичної культури. Щільність уроку. Оцінка діяльності учнів на уроці.
19. Організаційні форми фізичного виховання школярів. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікація. Характеристика урочних форм занять школярів. Характеристика позаурочних форм занять школярів.
20. Позакласні заняття фізичними вправами. Некласифікаційні змагання школярів, Класифікаційні змагання. Змагання за шкільною програмою. Спортивно-художні вечори. День здоров'я. Положення про спортивне змагання.
21. Фізичне виховання учнів поза школою. Підготовка учнів до самостійних занять фізичними вправами. Виховання інтересу до занять, формування відповідних умінь і навичок, залучення учнів до щоденних занять.
22. Загальні основи навчання та розвитку дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання. Характеристика особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Фактори, що впливають на стан здоров'я дитини. Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку. Форми занять фізичними вправами. Особливості методики занять фізичними вправами. Зміст фізкультурно-оздоровчих занять.
23. Фізичне виховання дітей шкільного віку. Мета, завдання фізичного виховання школярів. Молодший шкільний вік. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів середнього шкільного віку. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів старшого шкільного віку
24. Диференційоване фізичне виховання школярів. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення у стані здоров'я. Розподіл школярів за медичними групами. Мета і завдання фізичного виховання учнів, що мають відхилення у стані здоров'я. Особливості занять з фізичного виховання дітей, віднесених до СМГ.
25. Професійна педагогічна діяльність вчителя фізичної культури. Учитель і учні як суб'єкти процесу фізичного виховання. Педагогічні функції вчителя. Педагогічні вміння. Специфіка роботи вчителя фізичної культури.
26. Педагогічна майстерність та педагогічна техніка вчителя фізичної культури. Сутність основних понять творчості, здібності учителя. Основні етапи і закони формування педагогічної творчості та особистісні якості творчого вчителя. Авторитет вчителя. Педагогічна техніка вчителя. Управління емоціями. Умови досягнення педагогічної майстерності.
27. Вчитель фізичної культури як дослідник. Методи дослідження. Методика проведення досліджень - педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, аналіз документальних матеріалів.

28. Оздоровча фізична культура. Фізкультурно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Реалізація принципу оздоровчої спрямованості в практиці фізичного виховання. Загальні основи побудови оздоровчого тренування. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів

29. Фітнес. Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм.

30. Особливості підготовки майбутніх фітнес-фахівців. Розвиток оздоровчої індустрії в Україні. Підготовка фахівців з фітнесу за кордоном. Підготовка фахівців з фітнесу і рекреації в Україні. Кваліфікаційні вимоги до фахівців. Комп'ютерно-інформаційні технології в роботі фахівців фізкультурно-оздоровчих напрямків.

31. Планування, контроль і облік у процесі фізичного виховання. Технологія планування та його функції. Вимоги до планування у фізичному вихованні. Принципи планування. Педагогічний контроль і облік у фізичному вихованні. Методико-біологічний контроль, лікарсько-фізкультурний контроль. Оперативно-поточний та тестовий контроль.

32. Документи планування, що складаються вчителем.. Навчальні програми (базові, регіональні). Річний графік навчально-виховної роботи. Робочий план. План-конспект уроку.

33. Управління, моделювання, прогнозування у фізичному вихованні. Стратегія управління процесом фізичного виховання людини. Структура управління фізичним вихованням. Моделювання у фізичному вихованні. Прогнозування у фізичному вихованні. Програмування та корекція програм занять в процесі фізичного виховання.

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

Екзаменатор



Андрій МІНЯЙЛУК

В.о. голови циклової комісії



Катерина ЗАЄЦЬ