

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Вченою радою

Факультету здоров'я, фізичного
виховання і спорту,

протокол № 02 від «21» березня 2023р

Голова Вченої ради, декан



Георгій ЛОПАТЕНКО

ПРОГРАМА
комплексного екзамену
з «Теорії та методики фізичного виховання»

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

освітня програма: Фізичне виховання

рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

УХВАЛЕНО

на засіданні кафедри фізичного

виховання і педагогіки спорту

протокол № 2 від «16» березня 2023р.

Завідувач кафедри



Олена ЯРМОЛЮК

Погоджено з гарантом освітньої
програми «Фізичне виховання»

Гарант освітньої програми



Лілія ЯСЬКО

Київ – 2023

Перелік програмних результатів навчання

Під час іспиту студент повинен продемонструвати:

знання:

- основних понять теорії фізичного виховання;
- змісту, завдання, мети та умов функціонування національної системи фізичного виховання;
- засобів фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я людини;
- загальних основ навчання фізичних вправ і методики вдосконалення фізичних якостей;
- структури та особливостей підготовки і проведення занять різних типів з фізичної культури;
- значення міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання;
- різних форм занять фізичними вправами;
- основ системи організаційного та методичного управління педагогічним процесом;

вміння:

- працювати з літературою загального і спеціального напрямку за тематикою дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання»;
- творчо використовувати отриманні знання під час розв'язування ситуаційних завдань;
- ефективно застосовувати засоби і методи навчання, забезпечення і зміцнення здоров'я тих, хто займається;
- використовувати отримані знання у майбутній практичній діяльності;
- реалізувати методичні принципи фізичного виховання, ефективно застосовувати засоби і методи навчання, забезпечення і зміцнення здоров'я тих, хто займається;
- методично правильно будувати і аналізувати уроки та інші форми організації фізичного виховання;
- планувати і контролювати процес фізичного виховання;
- проводити педагогічні дослідження в процесі фізичного виховання.

Методика та форма проведення екзамену.

Форма проведення – комбінована. Екзамен складається з тестових запитань та типових і комплексних завдань, що потребують творчої відповіді та вміння синтезувати отримані знання і застосовувати їх при вирішенні практичних завдань.

Екзаменаційне завдання складається з:

- тестових запитань (60 питань), що автоматично, випадковим чином генеруються з банку тестових питань у системі дистанційного навчання Moodle (з перемішуванням варіантів відповідей).

- питання *відкритого типу* (складається зі стереотипних, діагностичних та евристичних завдань), яке передбачає вирішення типових професійних завдань фахівця на робочому місці та дозволяють діагностувати рівень теоретичної та практичної підготовки здобувача освіти і рівень його компетентності з навчальної дисципліни.

Питання відкритого типу генерується випадковим чином з банку тестових завдань у системі електронного навчання Moodle (за умови дистанційної форми проведення екзамену) або відображаються у екзаменаційному білеті (за умови проведення екзамену аудиторно).

Відповідь на питання відкритого типу студенти дають в усній формі.

Час складання екзамену:

- тестування 60 хвилин (по 1 хвилині на питання);
- питання відкритого типу:
 - 15 хвилин на підготовку;
 - до 10 хвилин на відповідь.
- Загальний час на підготовку і відповідь на питання відкритого типу до 25 хвилин для кожного студента.

Для проведення екзамену створюється комісія, яка складається з голови, членів комісії, представника роботодавців та секретаря. Для вибору питання відкритого типу студент має відкрити відповідний ресурс на платформі дистанційного навчання та здійснити вибір питання, натиснувши кнопку «розпочати тестування». Комісія фіксує номер питання і заносить його у атестаційну відомість.

У разі форс-мажорних обставин та неможливості проведення екзамену за описаною процедурою, методика та форма проведення екзамену може бути змінена на:

- *Комп'ютерне тестування та письмову відповідь на питання відкритого типу. Час складання екзамену: 80 хвилин.*
- *Комп'ютерне тестування (дистанційне) та усну відповідь на питання відкритого типу (з використанням телефонного зв'язку).*
- *Усну відповідь на три питання відкритого типу (з використанням відео або телефонного зв'язку).*
- *Інші варіанти проведення екзамену, які не суперечать Положенню про організацію освітнього процесу в Київському університеті імені Бориса Грінченка та Положенню про порядок створення та організацію роботи Екзаменаційної комісії у Київському університеті імені Бориса Грінченка.*

Критерії оцінювання знань студентів.

Критерії оцінювання – розподіл балів:

- тестові питання з варіантами відповідей – 60 балів (1 питання – 1 бал).
- питання з відкритим варіантом відповіді – 40 балів.

Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування і перевірки відкритого питання членами комісії.

Кількість балів	Критерії оцінювання питання з відкритим варіантом відповіді
31-40	Виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, вміння чітко і лаконічно аналізувати явища; логічно і послідовно відповідати на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
21-30	Виставляється за ґрунтовні знання навчального матеріалу; аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач.
11-20	Виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді, слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
1 – 10	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

Оцінка результату атестаційного екзамену складається з суми балів за результат тестування та відповіді на питання відкритого типу. Оцінювання результату здійснюється за 100-бальною шкалою оцінювання та відповідною рейтинговою оцінкою:

Рейтин- гова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100 балів	Відмінно – високий рівень знань (умінь)
B	82-89 балів	Дуже добре – достатньо високий рівень знань (умінь)
C	75-81 балів	Добре – в цілому добрий рівень знань (умінь)
D	69-74 балів	Задовільно – посередній рівень знань (умінь)
E	60-68 балів	Достатньо – мінімальний можливий допустимий рівень знань (умінь)
F	0-59 балів	Незадовільний – низький рівень знань, недостатній для подальшого навчання або професійної діяльності

Перелік тем, що виносяться на екзамен:

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

Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна. Вихідні поняття теорії і методики фізичного виховання (фізичне виховання, фізична культура, фізичний розвиток, фізичний стан, фізична підготовленість, рухова активність, здоров'я). Методи дослідження в теорії і методиці фізичного виховання.

Тема 2. Фізичне виховання як соціальне явище.

Фактори, що обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання. Завдання фізичного виховання. Специфічні ознаки та система фізичного виховання.

Тема 3. Навантаження та відпочинок як компоненти виконання фізичних вправ. Адаптація до фізичних навантажень.

Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ. Зовнішня і внутрішня сторони фізичного навантаження. Показники інтенсивності і обсягу навантаження. Адаптація організму учнів до фізичних навантажень

Тема 4. Засоби, методи фізичного виховання та навчання рухових дій.

Засоби фізичного виховання. Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ. Сили природи та гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні. Методи, спрямовані на здобуття знань (нової інформації). Методи виконання вправ. Методи повторення вправ, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний). Ігровий метод. Змагальний метод. Методи організації учнів на уроці. Навчання рухових дій. Предмет і задачі навчання у фізичному вихованні. Структура процесу навчання рухових дій. Характеристика рухових умінь та навичок, закономірності їх формування. Помилки і шляхи їх виправлення.

Тема 5. Розвиток фізичних здібностей у процесі фізичного виховання.

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 6. Форми організації занять.

Урочні форми побудови занять у фізичному вихованні. Ознаки уроку. Структура уроку. Характеристика занять позаурочного типу.

Тема 7. Контроль у фізичному вихованні.

Контроль та облік у процесі фізичного виховання. Педагогічний контроль. Контроль рівня розвитку рухових якостей. Методи контролю. Вимоги до тестів.

Тема 8. Рухова активність та здоров'я дітей та підлітків.

Рухова активність дітей та підлітків (поняття, види). 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 9. Фізичне виховання дітей дошкільного віку.

Соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей дошкільного віку. Особливості періоду новонародженості. 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: основні форми фізичного виховання від народження до трьох років; 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 10. Фізична культура у системі загальної освіти дітей шкільного віку. Основи фізичного виховання школярів з ослабленим здоров'ям.

Спеціальні медичні групи.

Соціально-педагогічне значення фізичної культури дітей шкільного віку. Завдання фізичного виховання в школі. Зміст та особливості викладання предмета фізична культура у школі. Програма з фізичної культури. Щільність уроку. Лікарсько-педагогічний контроль. Диференціація школярів: основна, підготовча, спеціальна група. Завдання та принципи фізичного виховання ослаблених дітей. Особливості методики фізичного виховання при різних захворюваннях та функціональних порушеннях.

Тема 11. Фізичне виховання студентів.

Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Зміст діючої базової програми з фізичного виховання. Основні форми фізкультурної діяльності студентів. Система оцінки знань, умінь і навичок студентів з дисципліни «Фізичне виховання».

Орієнтовний перелік практичних завдань:

1. Охарактеризуйте розділи програми навчальної дисципліни “Фізична культура” для 1-4 класів та розробіть комплекс з 8-10 фізичних вправ для корекції та профілактики порушень постави школярів. Використовуйте різні вихідні положення.
2. Охарактеризуйте прийоми, які входять у групу володіння м'ячем за класифікацією техніки гри баскетбол та розробіть комплекс з 5-8 вправ на засвоєння техніки виконання кидка м'яча у кошик після подвійного кроку. Поясніть правила безпеки під час занять зі спортивних ігор.
3. Розробіть комплекс вправ на засвоєння техніки удару по нерухомому м'ячу внутрішньою частиною стопи у футболі. Охарактеризуйте методи організації учнів під час виконання запропонованих вправ та вкажіть на помилки, які виникають під час навчання.
4. Розробіть комплекс з 8-10 вправ, спрямованих на розвиток гнучкості в плечових, кульшових, променево-зап'ясткових, колінних, гомілково-стопних суглобах та хребта для використання в самостійних заняттях школярами. Поясніть правила техніки безпеки під час заняття.
5. Розробіть комплекс з 6-8 вправ на засвоєння техніки удару внутрішньою частиною стопи по м'ячу, який котиться, у футболі. Охарактеризуйте методи організації учнів під час виконання запропонованих вправ та вкажіть на помилки, які виникають під час навчання.
6. Розробіть план-конспект підготовчої частини уроку для учнів 5 класу за варіативним модулем «Футбол» та запропонуйте комплекс підвідних вправ на засвоєння техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.
7. Розробіть комплекс вправ ігрового характеру, які мають сюжетну основу для проведення їх з дітьми молодшого шкільного віку, враховуючи вік учнів та місце проведення занять фізичним вихованням. Поясніть методи організації учнів під час заняття.
8. Охарактеризуйте розділи програми навчальної дисципліни “Фізична культура” для 5-9 класів та розробіть комплекс вправ для комплексного розвитку рухових якостей в умовах шкільного уроку з легкої атлетики. Поясніть правила безпеки під час занять легкою атлетикою.
9. Розробіть план-конспект підготовчої частини уроку для учнів 10 класу за варіативним модулем «Плавання» та запропонуйте комплекс з 6-8 підвідних вправ на засвоєння техніки плавання на початковому етапі навчання.
10. Розробіть комплекс вправ, спрямованих на переважний розвиток швидко-силових якостей юнаків 14-15 років та запропонуйте тестові вправи для оцінювання рівня їх розвитку. Поясніть відмінності фізичних вправ, які використовуються для розвитку рухових якостей від тих, що використовуються для оцінювання їх рівня прояву.
11. Розробіть план-конспект підготовчої частини уроку для учнів

5 класу за варіативним модулем «Баскетбол» та запропонуйте комплекс з 6-8 вправ на засвоєння техніки виконання передачі м'яча двома руками від грудей у русі для основної частини уроку. Поясніть правила безпеки під час занять зі спортивних ігор.

12. Запропонуйте план фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів для учнів середніх класів закладів загальної середньої освіти.

13. Розробіть план-конспект підготовчої частини уроку для учнів 1 класу за розділом програми «Вправи для розвитку фізичних якостей» та запропонуйте комплекс з 6-8 вправ на розвиток рівноваги для основної частини уроку.

14. Розробіть план-конспект підготовчої частини уроку для учнів 1 класу за розділом програми «Вправи для розвитку фізичних якостей» та запропонуйте комплекс з 8-10 вправ, спрямованих на переважний розвиток швидкості для основної частини уроку. Використовуйте вправи для розвитку елементарних форм прояву швидкості (швидкості реакції, швидкості одиночного необтяженого руху, темпу) та комплексних форм прояву.

15. Розробіть план-конспект підготовчої частини уроку для учнів 1 класу за розділом програми «Вправи для розвитку фізичних якостей» та запропонуйте комплекс з 8-10 вправ, спрямованих на переважний розвиток гнучкості. Поясніть правила безпеки під час занять.

16. Охарактеризуйте розділи програми навчальної дисципліни «Фізична культура» для 1-4 класів та розробіть комплекс з 8-10 спеціальних вправ для корекції та профілактики плоскостопості. Обґрунтуйте використання вправ.

17. Охарактеризуйте програму навчальної дисципліни «Фізична культура» для учнів 5-9 класів та складіть план-конспект уроку за обраною темою.

18. Розробіть комплекс з 8-10 вправ, спрямованих на переважний розвиток силових здібностей учнів середніх класів, використовуючи рухові дії з обтяженням маси предметів, маси власного тіла, комбінованим обтяженням. Поясніть правила безпеки під час їх виконання.

19. Розробіть комплекс з 8-10 вправ для розвитку загальної витривалості учнів 5-6 класів, використовуючи безперервний метод виконання вправи. Запропонуйте тестові вправи для оцінювання рівня розвитку загальної витривалості учнів середніх класів. Поясніть відмінності фізичних вправ, які використовуються для розвитку рухових якостей від тих, що використовуються для оцінювання їх рівня прояву.

20. Надайте тематику проведення бесід з батьками учнів середніх класів з питань фізичного виховання школярів та складіть комплекс з 5-6 вправ для спортивних змагань сімейних команд.

21. Розробіть план-конспект заняття спортивного гуртка із загальної фізичної підготовки для учнів 5 класу. Запропонуйте вправи для розвитку силових здібностей, які відрізняються за режимами роботи м'язів.

22. Розробіть план-конспект підготовчої частини уроку для учнів 6 класу за варіативним модулем «Плавання» та запропонуйте комплекс з 6-8 вправ на засвоєння техніки рухів руками при плаванні кролем на грудях. Поясніть правила безпеки під час виконання вправ.

23. Розробіть план-конспект підготовчої частини уроку для учнів 6 класу за варіативним модулем «Волейбол» та запропонуйте комплекс з 6-8 вправ на засвоєння техніки навчання передачі м'яча руками знизу для використання в основній частині уроку. Поясніть правила безпеки під час виконання вправ.

24. Розробіть план-конспект підготовчої частини уроку для учнів 7 класу за варіативним модулем «Легка атлетика» та запропонуйте комплекс підвідних вправ для виконання стрибків у довжину з розбігу. Поясніть правила безпеки під час заняття.

25. Розробіть та обґрунтуйте методику навчання перекиду вперед. Запропонуйте комплекс з 6-8 підвідних вправ та поясніть правила безпеки під час їх виконання.

26. Складіть план-конспект підготовчої частини уроку для учнів 5 класу за варіативним модулем «Гімнастика» та запропонуйте комплекс з 8-10 загально-розвиваючих вправ з гімнастичною палицею.

27. Складіть та обґрунтуйте комплекс ранкової гігієнічної гімнастики з 8-10 вправ для школярів молодших класів. Використовуйте різні вихідні положення. Поясніть послідовність виконання вправ та правила безпеки.

28. Розробіть комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості школярів за методом колового тренування. Поясніть правила з техніки безпеки на заняттях.

29. Запропонуйте програму фізкультурно-спортивного заходу з залученням учнів середніх класів та їх батьків для плану фізкультурно-спортивної роботи школи. Оцініть теоретичний та фізичний рівень учасників.

30. Складіть програму фізкультурно-оздоровчих занять для осіб І зрілого віку з застосуванням новітніх фітнес-технологій за власним вибором. Обґрунтуйте свою відповідь.

Перелік рекомендованих джерел

Основні:

1. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навч. посібник. Тернопіль: Навчальна книга -Богдан, 2010. 128 с.
2. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2011. 264 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т1. 446 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання [підручник для ВНЗ фіз. вих. і спорту] під ред. Круцевич ТЮ. Київ: Олімпійська л-ра; 2017; т2. 448 с.
5. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Міністерство освіти і науки України. К.: Перун, 2004. 72 с.

Додаткові:

1. Арефьев В. Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І.А. Теорія та методика викладання гімнастики. Кам'янець-Подільський: ПП «ОІЮМ», 2012. 288с.
2. Єдинак ГА, Мисів ВМ, Юрчишин ЮВ. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі [навч. посіб.]. Кам'янець Подільський: Рута; 2014. 251 с.
3. 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.
4. Саямін 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.
5. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків: ОВС, 2008. 406 с.