

Київський університет імені Бориса Грінченка  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту  
*Кафедра фізичного виховання та педагогіки спорту*

**ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ**

з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| Курс:                        | 4           |
| Напрямок підготовки:         | 6.010201    |
| Форма проведення:            | комбінована |
| Тривалість проведення:       | 3 год.      |
| Максимальна кількість балів: | 40 балів    |

## Критерії оцінювання знань студентів

Екзаменаційний білет містить 1 теоретичне питання і 1 практичне завдання. Відповідь на кожне завдання оцінюється за 40-бальною шкалою залежно від рівня знань. Результат іспиту визначається шляхом ділення суми балів, отриманих за всі завдання, на їх кількість.

| Рівень знань       | Оцінка за 40-бальною шкалою | Критерії оцінювання теоретичного питання   |
|--------------------|-----------------------------|--|
| Відмінний рівень   | 30 – 40                     | Відповідь студента: <ul style="list-style-type: none"><li>- містить повний, розгорнутий, правильний виклад матеріалу з поставленого питання;</li><li>- демонструє знання основних понять і категорій та взаємозв'язку між ними, вірно розуміння змісту основних теоретичних положень;</li><li>- вказує на вміння давати змістовний та логічний аналіз матеріалу з поставленого питання;</li></ul> демонструє здатність самостійно оцінювати різноманітні ситуації та робити власні висновки в разі неоднозначності характеру поставленого питання чи проблеми. |
| Добрий рівень      | 20 – 29                     | Студент дав досить повну та логічно обгрунтовану відповідь на поставлене питання, але в наявності наступні недоліки: <ul style="list-style-type: none"><li>- незначні неточності при поясненні;</li><li>- недостатньо розкритий предмет запитання, основні поняття носять тезисний характер;</li><li>- оформлення екзаменаційної роботи в цілому є акуратним, але містить виправлення;</li></ul> окремі формулювання є нечіткими; є в наявності інформація, що не відноситься до змісту екзаменаційного питання.   |
| Задовільний рівень | 10 – 19                     | Студент дав відповідь на поставлене питання, однак допустив суттєві помилки як змістовного характеру, так і при оформленні відповіді на питання, а саме: <ul style="list-style-type: none"><li>- зміст відповіді свідчить про невірне розуміння окремих аспектів поставленого питання;</li></ul>   |

|                      |       |  |
|----------------------|-------|--|
|                      |       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- відповідь елементарна, свідчить про недостатню обізнаність з основними науковими теоріями і концепціями, що стосуються питання;</li> <li>- відповідь викладена недостатньо аргументовано, не містить аналізу проблемних аспектів поставленого питання; у роботі багато грубих орфографічних помилок.</li> </ul> |
| Незадовільний рівень | 0 – 9 | Студент взагалі не відповів на питання, або його відповідь є неправильною, тобто містить грубі змістовні помилки щодо принципів аспектів поставленого питання. Аргументація відсутня взагалі або ж є абсолютно алогічною.  |

### **Критерії оцінювання практичного завдання:**

30-40 балів виставляється за те, що:

випускник повністю оволодів теоретичним матеріалом, логічно і послідовно застосовує його при виконанні практичного завдання; виявляє творчий підхід до вивченого; засвідчує ознаки самостійної життєвої позиції, виявляє здатність застосовувати теоретичні знання в практичній діяльності вчителя фізичної культури.

19-29 балів виставляється за те, що:

Студент досить впевнено і послідовно застосовує теоретичні знання при виконанні практичного завдання, але не спроможний самостійно завершити завдання, що потребують навичок стратегічного планування та використання творчого мислення. Здатен зв'язно висловлюватися, добре відтворювати вивчений матеріал.

1-18 балів виставляється за те, що:

студент не зміг самостійно завершити практичне завдання, його відповідь характеризується низьким рівнем усвідомлення; допускаються грубі фактичні помилки; погано орієнтується у навчальному матеріалі.

### **Орієнтовний перелік теоретичних питань:**

1. Надайте загальну характеристику сили, опишіть види силових спроможностей та фактори від яких залежить їх рівень прояву.
2. Надайте загальну характеристику швидкісних здібностей людини та опишіть фактори від яких залежить їх рівень прояву.
3. Надайте загальну характеристику витривалості, опишіть її види та

- фактори від яких залежить рівень їх прояву.
4. Надайте загальну характеристику гнучкості, опишіть її види та фактори від яких залежить її рівень прояву.
  5. Надайте загальну характеристику координаційних здібностей, опишіть їх види та фактори від яких залежить їх рівень прояву.
  6. Опишіть методи контролю рівня розвитку фізичних якостей.
  7. Перерахуйте та охарактеризуйте форми організації занять у фізичному вихованні.
  8. Надайте загальну характеристику урочних форм організації занять у фізичному вихованні та класифікацію занять урочного типу.
  9. Перерахуйте ознаки уроку у фізичному вихованні.
  10. Охарактеризуйте завдання, які вирішуються на уроці фізичного виховання.
  11. Охарактеризуйте методи організації учнів на уроці.
  12. Визначте зміст та структуру побудови уроку, надайте мету, завдання та розкрийте організаційно-методичні особливості різних частин уроку.
  13. Охарактеризуйте основні правила побудови розминки в уроці.
  14. Опишіть способи рухової діяльності молодших школярів згідно розділів Програми «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів.
  15. Опишіть особливості фізичного виховання учнів віднесених до спеціальної медичної групи.
  16. Надайте загальну характеристику занять позаурочного типу, охарактеризуйте позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами у режимі навчального дня школи.
  17. Визначте мету, завдання і спрямованість фізичного виховання дітей шкільного віку.
  18. Визначте зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 5-9 класах загальноосвітніх навчальних закладів.
  19. Визначте зміст і особливості викладання предмету «Фізична культура» у 10-11 класах загальноосвітніх навчальних закладів.
  20. Охарактеризуйте поняття: «щільність уроку», визначте її види та способи регулювання.
  21. Розкрийте зміст попередньої та безпосередньої підготовки педагога до уроку фізичної культури.
  22. Опишіть методику складання плану-конспекту уроку фізичної культури.
  23. Визначте суть планування у фізичному вихованні, назвіть його види та розкрийте зміст.
  24. Надайте характеристику управління процесом фізичного виховання та опишіть передумови його здійснення.
  25. Охарактеризуйте суть та перерахуйте види та методи контролю у фізичному вихованні.
  26. Визначте зміст моделювання у процесі фізичного виховання.

27. Охарактеризуйте зміст та методику фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
28. Визначте вплив рухової активності на стан здоров'я дітей і підлітків.
29. Надайте вікову періодизацію та охарактеризуйте фактори, що впливають на здоров'я дорослих.
30. Розкрийте зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять дорослого населення.

### **Орієнтовні питання практичного завдання.**

1. Розробіть комплекс з 8-10 фізичних вправ для корекції та профілактики порушень постави школярів молодших класів та обґрунтуйте їх використання.
2. Розробіть комплекс з 5-8 вправ на засвоєння техніки кидка м'яча в стрибку з двох кроків у баскетболі.
3. Розробіть комплекс вправ на засвоєння техніки удару по нерухомому м'ячу внутрішньою частиною стопи у футболі.
4. Розробіть комплекс з 8-10 вправ, спрямованих на розвиток гнучкості для самостійних занять школярів.
5. Розробіть комплекс з 5-8 вправ на засвоєння техніки удару внутрішньою частиною стопи по м'ячу, який котиться, у футболі.
6. Розробіть комплекс підвідних вправ на засвоєння техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи у футболі.
7. Розробіть комплекс вправ ігрового характеру для проведення їх з дітьми дошкільного та молодшого шкільного віку.
8. Розробіть комплекс вправ для комплексного розвитку рухових якостей в умовах шкільного уроку з легкої атлетики.
9. Розробіть комплекс з 5-8 вправ на засвоєння техніки плавання на початковому етапі.
10. Розробіть комплекс вправ, спрямованих на переважний розвиток швидко-силових якостей юнаків 14-15 років.
11. Розробіть комплекс з 5-8 вправ на засвоєння техніки передачі м'яча двома руками від грудей в русі (баскетбол).
12. Опишіть технологію складання робочого плану з фізичного виховання на семестр.
13. Розробіть комплекс з 5-8 вправ на розвиток рівноваги у школярів початкових класів.
14. Розробіть комплекс з 8-10 вправ, спрямованих на переважний розвиток швидкості в учнів молодших класів.
15. Розробіть комплекс з 8-10 вправ, спрямованих на переважний розвиток гнучкості школярів молодших класів.
16. Розробіть комплекс з 8-10 спеціальних вправ для корекції та профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку та обґрунтуйте їх використання.

17. Опишіть методику тестування рівня розвитку сили на уроці фізичної культури.
18. Розробіть комплекс з 8-10 вправ, спрямованих на переважний розвиток швидкісних здібностей учнів середніх класів.
19. Розробіть комплекс з 8-10 вправ для розвитку витривалості учнів 5-6 класів.
20. Розробіть комплекс підвідних вправ для підготовки до кросового бігу.
21. Розробіть комплекс з 8-10 вправ для розвитку силових якостей юнаків-підлітків.
22. Розробіть комплекс з 5-8 вправ на засвоєння техніки рухів руками при плаванні кролем на грудях.
23. Розробіть комплекс з 5-8 вправ на засвоєння техніки навчання передачі м'яча руками знизу (волейбол).
24. Розробіть комплекс підвідних вправ для виконання стрибків у довжину з розбігу.
25. Розробіть та обґрунтуйте методику навчання перекиду вперед.
26. Розробіть комплекс з 8-10 загально-розвиваючих вправ з гімнастичною палицею для школярів молодших класів.
27. Складіть та обґрунтуйте комплекс ранкової гігієнічної гімнастики з 8-10 вправ для школярів початкової школи.
28. Розробіть комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості школярів за методом колового тренування.
29. Розробіть план-конспект уроку з фізичної культури для учнів 11-го класу.
30. Складіть програму фізкультурно-оздоровчих занять для осіб I зрілого віку з застосування новітніх фітнес-технологій за власним вибором. Обґрунтуйте свою відповідь.

Екзаменатор

к.н.ФВіС Ясько Л.В.

Завідувач кафедри

к.н.ФВіС Ясько Л.В.