

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

**ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ**

ОДФФ.02 Теорія і методика фізичного виховання

для здобувачів освіти

Спеціальності: 017 – Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: 017.00.01 Фізичне виховання

Київ – 2024

## ОПИС ПРОГРАМИ ЕКЗАМЕНУ

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка	Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту
<b>ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ</b> з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»	
Курс	IV
Спеціальність (спеціалізація)	017 Фізична культура і спорт (Фізичне виховання)
Форма проведення:	дистанційна (комп'ютерне тестування)
Тривалість проведення:	1 година
Максимальна кількість балів:	40 балів

### Проведення екзамену у дистанційному форматі та критерії оцінювання екзаменаційних питань

Обов'язкова умова допуску до екзамену: отримання мінімум 35 балів за результатами поточного контролю.

Форма проведення екзамену – у вигляді комп'ютерного тестування. Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування.

Кількість питань – 40 різнорівневих тестових питань з варіантами відповідей (банк питань 120).

Критерії оцінювання: 1 питання – 1 бал.

Максимальна кількість балів за екзамен – 40 балів.

Кількість спроб – 1. Обмеження в часі – 60 хвилин.

Оцінка підсумкового контролю (екзамен): сума балів поточного контролю і набраних балів здобувачем освіти під час проведення екзамену у дистанційному форматі.

Шкала відповідності оцінок:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b>	90-100
<b>Дуже добре</b>	82-89
<b>Добре</b>	75-81
<b>Задовільно</b>	69-74
<b>Достатньо</b>	60-68
<b>Незадовільно</b>	35-59
<b>Незадовільно</b>	1-34

## Перелік допоміжних матеріалів

Перелік допоміжних матеріалів:	відсутній
--------------------------------	-----------

### Орієнтовний перелік питань до семестрового екзамену

1. Дайте визначення поняттям: перспективне планування, поточне планування, оперативне планування.
2. Охарактеризуйте вимоги до планування у фізичному вихованні.
3. Поясніть чим забезпечується гнучкість планування.
4. Поясніть термін: вихідна інформація.
5. Перерахуйте види діяльності з яких складається загальний план.
6. Охарактеризуйте рухову активність як чинник здоров'я дітей та підлітків.
7. Поясніть термін: навчальний план.
8. Поясніть термін: навчальна програма.
9. Перерахуйте основні документи планування у фізичному вихованні школярів
10. Поясніть терміни: загальне планування, конкретне планування.
11. Поясніть сутність адміністративно-організаційної та господарської роботи, до якого виду планування вона належить.
12. Поясніть чи входить бюджет часу до складу вихідної інформації планування.
13. Поясніть чи входять кліматичні умови до складу вихідної інформації планування.
14. Поясніть чи входять дані про календарний план фізкультурно-оздоровчих та спортивно – масових занять до складу вихідної інформації планування.
15. Поясніть який вплив має цільова спрямованість педагогічного процесу до вимог планування у фізичному вихованні.
16. Поясніть призначення документу перспективного планування «План-графік проходження навчального матеріалу».
17. Поясніть призначення документу «Графічний поурочний план».
18. Поясніть призначення документу оперативного планування «План-конспект уроку».
19. Поясніть яка інформація входить до складу документу планування «План-календар фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів».
20. Розкрийте зміст контролю та обліку у процесі фізичного виховання.
21. Надайте характеристику видам контролю.
22. Поясніть термін: педагогічний контроль.
23. Охарактеризуйте самоконтроль як метод контролю.
24. Поясніть терміни: моторна та загальна щільність уроку.
25. Поясніть, які варіанти отримання інформації передбачає опитування.
26. Охарактеризуйте метод хронометрування діяльності учнів на уроці.
27. Поясніть суть методу пульсометрії.

28. Охарактеризуйте які вимоги висуваються до обліку роботи у фізичному вихованні.
29. Поясніть суть попереднього обліку роботи.
30. Поясніть суть поточного обліку роботи.
31. Поясніть суть підсумкового обліку роботи.
32. Поясніть, чи дає медична книжка право на відвідування або звільнення від занять фізичною культурою.
33. Перерахуйте основні документи обліку і звітності.
34. Поясніть, чи входить призначення лікування та його результати у Журнал обліку травм.
35. Поясніть, чи входять дані медичного контролю до Журналу обліку відвідування і успішності.
36. Поясніть, чи надається характеристика учнів у Щоденнику педагога.
37. Поясніть поняття «страховка».
38. Поясніть, хто несе пряму відповідальність за охорону здоров'я і життя дитини.
39. Перерахуйте основні правила безпеки та санітарії місць проведення занять, спортивного інвентарю, обладнання та до лікарського контролю.
40. Наведіть види і зміст підготовки педагога до уроку.
41. Поясніть в чому полягає процес підготовки педагога до уроку.
42. Охарактеризуйте попередній етап підготовки педагога до занять, поясніть коли він відбувається.
43. Як визначається ступінь вирішення намічених завдань уроку.
44. Перерахуйте фактори формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом дітей та підлітків.
45. Визначте критерії диференціації школярів за рівнем здоров'я у процесі фізичного виховання.
46. Поясніть зв'язок між руховою активністю та функціональними можливостями організму, який розвивається.
47. Поясніть термін: гіпокінезія.
48. Опишіть вікову періодизацію дітей (загальноприйняту та «шкільну»).
49. Розкрийте соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
50. Розкрийте соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей дошкільного віку.
51. Розкрийте соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.
52. Розкрийте соціально-педагогічне значення фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.
53. Охарактеризуйте чинники, що впливають на стан здоров'я немовлят.
54. Охарактеризуйте мету та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку.
55. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.
56. Розкрийте зміст і методику фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
57. Охарактеризуйте зміст і методику рухливих ігор у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

58. Розкрийте зміст і методику фізкультурних свят у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
59. Охарактеризуйте зміст і методику самостійної рухової діяльності у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
60. Обґрунтуйте гігієнічні фактори, як засіб фізичного виховання у дошкільному віці.
61. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання дітей переддошкільного віку.
62. Охарактеризуйте особливості медико-педагогічного контролю на заняттях з дітьми дошкільного віку.
63. Охарактеризуйте вікові особливості різних періодів життя людей зрілого віку.
64. Розкрийте проблему рухової активності людей зрілого віку.
65. Перерахуйте та опишіть чинники, що впливають на здоров'я людей зрілого віку.
66. Розкрийте загальну характеристику формам оздоровчих занять людей зрілого віку.
67. Охарактеризуйте особливості методики рекреаційно-оздоровчих занять людей зрілого віку.
68. Охарактеризуйте особливості методики профілактико-оздоровчих занять людей зрілого віку.
69. Охарактеризуйте особливості методики кондиційного тренування людей зрілого віку.
70. Надайте класифікацію програм оздоровчих занять людей зрілого віку.
71. опишіть ознаки та структуру програм оздоровчих занять дорослих людей.
72. Посніть завдання кондиційного тренування.
73. Поясніть, яке навантаження для дорослих людей вважають раціональним.
74. Охарактеризуйте оздоровчі програми людей зрілого віку з переважним використанням вправ циклічного характеру.
75. Охарактеризуйте оздоровчі програми людей зрілого віку з переважним використанням вправ силового та швидко-силового характеру.
76. Охарактеризуйте оздоровчі програми людей зрілого віку з використанням комплексного підходу щодо вибору вправ.
77. Розкрийте особливості методики занять оздоровчим фітнесом людей зрілого віку.
78. Охарактеризуйте особливості оздоровчої методики занять соматикою для людей зрілого віку.
79. Поясніть особливості оздоровчої методики занять сальсою для людей зрілого віку.
80. Розкрийте особливості оздоровчої методики занять пілатесом людей зрілого віку.
81. Розкрийте особливості оздоровчої методики занять аквафітнесом людей зрілого віку.
82. опишіть особливості методики загартування та раціонального харчування як факторів здорового способу життя людей зрілого віку.
83. Визначити та охарактеризуйте форми організації занять з фізичного виховання у ЗВО.

84. Розкрийте проблему рухової активності людей похилого віку.
85. Опишіть особливості організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у ЗВО.
86. Опишіть основні напрямки діяльності кафедри фізичного виховання.
87. Визначте шляхи формування здорового способу життя студентської молоді.
88. Розкрийте мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців.
89. Опишіть форми фізичної підготовки військовослужбовців.
90. Надайте характеристику управлінню фізичною підготовкою у Збройних Силах України.

**Тестові запитання будуть складені за такими темами дисципліни:**

***Змістовий модуль 9. Планування, контроль і облік у процесі занять фізичними вправами***

1. Поняття про планування, його види та зміст.
2. Поняття контролю та обліку у процесі фізичного виховання.

***Змістовий модуль 10. Рухова активність і здоров'я дітей та підлітків***

3. Характеристика рухової активності і здоров'я дітей та підлітків.
4. Біологічна потреба організму у руховій активності.
5. Проблеми мотивації дітей і підлітків до рухової активності в шкільному віці.
6. Складання опитувальників для визначення мотивації дітей і підлітків до рухової активності.
7. Складання опитувальників для визначення мотивації батьків учнів до сімейного активного дозвілля з використанням засобів фізичного виховання.
8. Заходи популяризації рухової активності серед дітей та підлітків. Складання сценарію для проведення фізкультурно-оздоровчого сімейного заходу.
9. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчого сімейного заходу.
10. Норми рухової активності дітей та підлітків.
11. Методи дослідження рухової активності дітей і підлітків.

***Змістовий модуль 11. Фізичне виховання дітей дошкільного віку***

12. Соціально-педагогічне значення та основи фізичного виховання дітей дошкільного віку.
13. Особливості періоду новонародженості. Показники фізичного розвитку та особливості дітей грудного віку.
14. Показники фізичного розвитку та особливості дітей переддошкільного та дошкільного віку (раннє та перше дитинство).
15. Зміст і методика фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного та дошкільного віку.
16. Складання комплексів вправ для фізичного розвитку дітей переддошкільного віку.

17. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми переддошкільного віку.
18. Організація та проведення фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
19. Інноваційні підходи щодо організації занять фізичними вправами у дошкільних закладах.
20. Лікарсько-педагогічний контроль на заняттях з дошкільниками.
21. Оцінка фізичного розвитку та стану здоров'я дітей дошкільного віку.

#### ***Змістовий модуль 12. Фізичне виховання студентів***

22. Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Зміст діючої базової програми з фізичного виховання.
23. Основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, робота спортивного клубу закладу вищої освіти.
24. Визначення мотивації студентів до занять різними видами рухової активності.
25. Складання програм самостійних занять для фізичного розвитку студентів.

#### ***Змістовий модуль 13. Фізичне виховання дорослого населення***

26. Фізичне виховання дорослого населення.
27. Зміст різних видів фізкультурно-оздоровчих занять.
28. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять.
29. Методика та організація фізкультурно-оздоровчих занять.
30. Медично-педагогічний контроль на заняттях оздоровчої спрямованості з людьми зрілого та похилого віку.
31. Методи визначення фізичного стану. Оцінка інтенсивності навантаження під час занять фізичними вправами.

#### ***Змістовий модуль 14. Система фізичної підготовки Збройних сил***

##### **України**

32. Система фізичної підготовки Збройних сил України.
33. Управління фізичною підготовкою у Збройних силах України. Засоби фізичного виховання військовослужбовців та форми організації занять.

### **ПРИКЛАД ТЕСТОВОГО ЗАВДАННЯ**

- 1. Навчальною програмою з фізичного виховання у закладах вищої освіти виділяють три основні форми фізкультурної діяльності здобувачів вищої освіти:**

- А. фізичне виховання, студентський спорт, активне дозвілля
- Б. фізичне виховання, студентський спорт, організація спортивно-масової роботи
- В. фізичне виховання, студентський спорт, організація спортивно-масової роботи розробка положень спортивних змагань.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва ОВ. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: ТОВ НВП Поліграфсервіс; 2014. 280 с.
2. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. Ред. В.Г.Арефьев -2-ге вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 378 с.
3. Дикий Б. В. Загартування : методичні рекомендації / Б. В. Дикий ; МОНУ, ДВНЗ "УНУ". – Ужгород, 2012. – 54 с.
4. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів». За заг. ред. Вихляєва Ю. М., КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.
5. Пічугін М.Ф. Фізичне виховання військовослужбовців: навчальний посібник / М.Ф. Пічугін, Г.П. Грибан, В.М. Романчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2011. – 820 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. –[2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Олімпійська літ., 2017. – Т. 1. – 384 с.; Т. 2. – 448 с.
7. Фізична культура в школі : навчальна програма для 1-5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. Київ : Літера ЛДТ, 2013. – 350 с.
8. Фізична культура в школі : навчальна програма для 10-11 класів загальноосвіт. навч. закладів. Київ : Літера ЛДТ, 2018. 368 с.
9. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу : навчальний посібник / В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська. – Київ : НАУ, 2011. – 118 с.
10. Шаповалов М., Сушко Р. Особливості організації дистанційного навчання як форми проведення уроків фізичної культури. Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК, 2021. № 1(81). С. 42-46.

Екзаменатор \_\_\_\_\_ к.фіз.вих., доцент І.І. Головач

Завідувачка кафедри \_\_\_\_\_ к.фіз.вих., доцент О.В. Ярмолюк