

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

Курс IV

для здобувачів

Спеціальності: 017 – Фізична культура і спорт

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Освітньої програми: 017.00.01 «Фізичне виховання»

Київ – 2025

ОПИС ПРОГРАМИ ЕКЗАМЕНУ

Київський університет імені Бориса Грінченка	Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту
ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ з дисципліни «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»	
Курс	4
Спеціальність (спеціалізація)	017 Фізична культура і спорт (Фізичне виховання)
Форма проведення:	Комп'ютерне тестування дистанційна
Тривалість проведення:	2 години
Максимальна кількість балів: 40 балів	Комп'ютерне тестування = 40 балів

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

Максимальна кількість балів за екзамен - 40 балів.

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

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

Критерії оцінювання: 1 питання – 1 бал.

Критерії оцінювання

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Вищий рівень – вияв студентом повних, систематичних знань в заданому обсязі, передбаченому навчальною програмою; здатність до самостійного інтерпретування одержаних знань; успішне виконання всіх практичних завдань; відсутність помилок.</i>	36 – 40
Дуже добре <i>Вище середнього рівень – вияв студентом повних, систематичних знань в заданому обсязі, передбаченому навчальною програмою; здатність до самостійного інтерпретування одержаних знань; наявність декількох (1-2) несуттєвих помилок у виконанні теоретичних і практичних завдань.</i>	31 – 35
Добре <i>Середній рівень – вияв студентом неповних знань, передбачених обсягом навчальної програми; неповна здатність до самостійного інтерпретування одержаних знань; наявність незначної кількості (1-2) суттєвих помилок у виконанні теоретичних і практичних завдань.</i>	21 – 30
Задовільно <i>Нижче середнього рівень – вияв студентом неповних знань,</i>	16-20

Оцінка	Кількість балів
<i>передбачених обсягом навчальної програми; наявність значної кількості (3-5) суттєвих помилок у виконанні теоретичних і практичних завдань.</i>	
Достатньо <i>Нижче середнього рівень – знання, виконання в неповному обсязі, передбачених обсягом навчальної програми, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги майбутньої фахової діяльності.</i>	11-15
Незадовільно <i>Низький рівень – знання недостатні, поверхові, фрагментарні і відповідають початковим уявленням про предмет вивчення; невміння виконувати теоретичні практичні завдання; наявні мінімальні знання дозволяють повторне складання екзамену.</i>	6-10
Незадовільно <i>Знання, вміння відсутні. Обов'язковий повторний курс дисципліни.</i>	1-5

Перелік допоміжних матеріалів

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

Орієнтовний перелік питань до семестрового екзамену

1. Надайте визначення та охарактеризуйте силові спроможності людини.
2. Охарактеризуйте режими роботи м'язів при розвитку сили.
3. Опишіть фактори, від яких залежать силові спроможності людини.
4. Надайте загальну характеристику засобів розвитку сили.
5. Охарактеризуйте методику розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси.
6. Охарактеризуйте методику розвитку вибухової сили.
7. Охарактеризуйте методику розвитку силової витривалості
8. Надайте визначення та охарактеризувати види швидкісних спроможностей людини.
9. Надайте характеристику видів рухових реакцій як елементарної форми прояву швидкості.
10. Охарактеризуйте фактори, що обумовлюють прояв швидкості.
11. Розкрийте вікову динаміку природного розвитку швидкості.
12. Охарактеризуйте засоби розвитку швидкості.
13. Охарактеризуйте методику розвитку швидкості.
14. Розкрийте методичні рекомендації до попередження «швидкісного бар'єру» та його усунення.
15. Надайте визначення та охарактеризувати види гнучкості.
16. Розкрийте фактори, що обумовлюють прояв гнучкості.
17. Охарактеризуйте засоби розвитку гнучкості.
18. Розкрийте особливості методики розвитку гнучкості.
19. Надайте визначення та охарактеризувати види витривалості.
20. Опишіть фактори, що обумовлюють прояв витривалості.

21. Розкрийте вікову динаміку природного розвитку витривалості.
22. Охарактеризуйте засоби розвитку витривалості.
23. Охарактеризуйте допоміжні засоби комплексного розвитку витривалості (дихальні вправи, використання факторів навколишнього середовища, гірського клімату).
24. Розкрийте особливості методики розвитку витривалості.
25. Надайте визначення та опишіть види координаційних здібностей.
26. Опишіть фактори, що обумовлюють прояв координаційних здібностей.
27. Надайте характеристику засобів розвитку координаційних здібностей.
28. Визначте загальні положення методики розвитку координаційних здібностей.
29. Охарактеризуйте організаційні недоліки, які призводять до травмування школярів на уроках фізичної культури.
30. Надайте характеристику контролю рівня розвитку фізичних якостей.
31. Надайте загальну характеристику урочних форм організації занять у фізичному вихованні.
32. Опишіть класифікацію занять урочного типу.
33. Охарактеризуйте структуру уроку, мету, завдання та зміст різних частин уроку.
34. Опишіть методи організації учнів на уроці.
35. Надайте загальну характеристику занять неурочного типу.
36. Охарактеризуйте соціальні і особистісні потреби школярів у руховій активності. Назвати фактори, що впливають на рухову активність.
37. Визначте особливості мотивації українських школярів до занять спортом.
38. Охарактеризуйте кінезифілію як біологічну потребу організму у руховій активності.
39. Опишіть види гіпокінезії та поясніть причини її виникнення.
40. Наведіть приклади норм рухової активності дітей та підлітків.
41. Опишіть основні вікові періоди розвитку.
42. Охарактеризуйте фактори, що впливають на стан здоров'я новонародженого.
43. Охарактеризуйте вікові особливості розвитку дітей від народження до трьох років.
44. Охарактеризуйте вікові особливості розвитку дітей від трьох до шести років.
45. Назвіть основні принципи та розкрийте зміст методики загартовування дітей.
46. Опишіть особливості методики гімнастики і масажу дітей грудного віку.
47. Опишіть особливості методики оздоровчого плавання для дітей грудного віку.
48. Охарактеризуйте форми і методи занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку.
49. Поясніть мету і значення лікарсько-педагогічного контролю на заняттях з дошкільниками.
50. Поясніть вплив способу життя батьків на здоров'я новонародженої дитини.
51. Охарактеризуйте поняття «раціональний режим дня» дітей переддошкільного віку.
52. Надайте характеристику гімнастики, як оздоровчого засобу дітей у

переддошкільний період.

53. Визначте зміст і методику рухливих ігор у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
54. Визначте міст і методику фізкультурних свят у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
55. Визначте зміст і методику самостійної рухової діяльності у системі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
56. Охарактеризуйте гігієнічні фактори, як засіб фізичного виховання у дошкільному віці.
57. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.
58. Визначте засоби розвитку фізичних якостей (швидкість, прудкість, гнучкість, сила, витривалість) дітей дошкільного віку.
59. Розкрийте соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей дошкільного віку.
60. Охарактеризуйте зміст і методику фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми перед дошкільного віку.
61. Охарактеризуйте зміст і методику фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.
62. Розкрийте особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку.
63. Визначте значення, мету і завдання фізичного виховання здобувачів вищої освіти.
64. Охарактеризуйте організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у ЗВО.
65. Охарактеризуйте зміст діючої базової програми з фізичного виховання у ЗВО.
66. Охарактеризуйте принципи кредитно-модульного навчання з фізичного виховання у ЗВО.
67. Визначте та охарактеризуйте форми організації занять з фізичного виховання у ЗВО.
68. Розкрийте особливості професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.
69. Розкрийте особливості спортивної підготовки здобувачів вищої освіти.
70. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання здобувачів вищої освіти.
71. Розкрийте основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання у ЗВО.
72. Охарактеризуйте завдання спортивного клубу закладу вищої освіти.
73. Поясніть хто опікується роботою з фізичного виховання у закладах вищої освіти.
74. Охарактеризуйте мету роботи спортивного клубу закладу вищої освіти.
75. Опишіть фактори, які впливають на мотивацію здобувачів вищої освіти до занять різними видами рухової активності.
76. Охарактеризуйте систему фізичної підготовки Збройних Сил України.
77. Визначте мету, загальні та спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців.
78. Охарактеризуйте форми фізичної підготовки військовослужбовців.
79. Розкрийте суть спортивно-масової роботи у військовій частині.
80. Опишіть розділи фізичної підготовки у Збройних Силах України.

Екзаменатор

І.І. Головач

Завідувач кафедри

О.В. Тімашева

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'V' followed by a series of loops and a final horizontal stroke.