

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**



«Затверджено»

Резолюція приймальної комісії
Львівського державного
університету фізичної культури
імені Івана Боберського

Ярослав СВИЩ

«14» березня 2025 р.



ПРОГРАМА

фахового іспиту

«ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

зі скороченим терміном навчання

за спеціальністю *A4.11 «Середня освіта (Фізична культура)»*

Розглянуто і затверджено на засіданні
приймальної комісії ЛДУФК
ім. Івана Боберського,
протокол № 3 від «14» березня 2025 р.

ЛЬВІВ – 2025

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма іспиту складається з теоретичних питань за програмою першого та другого курсів ЛДУФК імені Івана Боберського з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання».

Іспит проводиться у формі усної відповіді на питання екзаменаційного білету. Оцінки виставляються за 200-бальною системою.

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ

Рівні компетенції	Бали	Критерії
I. Початковий	0-69	У відповіді абітурієнт не продемонстрував знання основного програмного матеріалу; не орієнтується в питаннях програми; не знає основної літератури.
	70-99	У відповіді абітурієнт суттєві недоліки в знаннях основного програмного матеріалу; недостатньо орієнтується в питаннях програми; допустив принципові помилки; допустив помилки при формуванні основних положень відповіді; частково засвоїв програмний матеріал.
II. Середній	100-135	У відповіді абітурієнт продемонстрував знання основного програмного матеріалу, але допустив окремі помилки при формуванні основних положень відповіді; не повністю засвоїв програмний матеріал.
III. Достатній	136-149	Абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; дещо неправильно побудував відповідь, допустив непослідовність у викладенні матеріалу, не підкреслив ключові моменти.
	150-163	Абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; правильно побудував відповідь, але допустив логічну непослідовність у викладенні матеріалу, або не підкреслив ключові моменти.
IV. Високий	164-179	У відповіді абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до аналізу узагальнення ключових положень та знання основної літератури, поверхневі знання у додатковій літературі.
	180-200	У відповіді абітурієнт продемонстрував всебічні, систематизовані, глибокі знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до творчого аналізу узагальнення ключових положень та знання основної й додаткової літератури.

ТіМФВ як наукова і навчальна дисципліни. Розділи ТіМФВ. Базові поняття ТіМФВ. Джерела та етапи розвитку ТіМФВ, зв'язок ТіМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами. Структура навчальної дисципліни з ТіМФВ. Методи дослідження в ТіМФВ. Актуальні проблеми ТіМФВ.

Основні положення понятійного апарату ТіМФВ. Культура, фізична культура, фізичне виховання, фізичний стан, фізичне здоров'я, фізичний розвиток, фізична працездатність, фізична підготовленість.

Характеристика національної системи фізичного виховання в Україні. Система фізичного виховання - стан і перспективи її розвитку. Засади системи фізичного виховання. Сучасний стан національної системи фізичного виховання в Україні. Реформування національної системи фізичного виховання і України.

Програмно-нормативні основи системи фізичного виховання України. Закон України про фізичну культуру і спорт. Програми з фізичної культури і фізичного виховання. Єдина спортивна класифікація.

Характеристика загальних принципів системи фізичного виховання. Принцип гармонійного розвитку особистості. Принцип оздоровчого спрямування фізичного виховання, принцип зв'язку із трудовою та оборонною практикою.

Характеристика загальнопедагогічних (методичних) принципів у фізичному вихованні. Принцип усвідомлення і активності, наочності, доступності, динамічності, безперервності, індивідуалізації.

Характеристика засобів фізичного виховання. Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Класифікація фізичних вправ. Допоміжні засоби фізичного виховання.

Техніка фізичної вправи, характеристики техніки. Компоненти техніки фізичних вправ, фази виконання фізичних вправ, етапи навчання техніці.

Методи у фізичному вихованні. Базові поняття: „метод”, „методика”, „методичний прийом”. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні. Словесні, наочні та практичні методи у фізичному вихованні.

Практичні методи у фізичному вихованні, їх різновиди. Метод суворо-регламентованої вправи, ігровий та змагальний методи. Методи навчання техніці фізичних вправ.

Компоненти навантаження при виконанні фізичних вправ. Загальна характеристика фізичного навантаження. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження, регулювання фізичного навантаження. Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів. Формування адаптаційних реакцій організму людини.

Характеристика процесу навчання техніці фізичних вправ. Рухове уміння і рухова навичка. Готовність до навчання техніці. Етапи навчання техніці. Рухове уміння та рухові навички.

Зміст, засоби, методи і особливості етапу початкового вивчення техніки фізичної вправи. Мета і завдання етапу.

Зміст, засоби, методи і особливості етапу поглибленого вивчення

техніки фізичної вправи. Мета і завдання етапу.

Зміст, засоби, методи і особливості етапу закріплення і вдосконалення техніки фізичної вправи. Мета і завдання етапу.

Поняття «фізичні якості людини», їх різновиди та взаємозв'язок. Перенесення якостей. Контроль за рівнем прояву якостей.

Сила як фізична якість людини. Фактори, що зумовлюють прояв сили. Загальна характеристика сили, як фізичної якості людини.

Основи методики розвитку сили як фізичної якості людини. Засоби і методи розвитку сили.

Швидкість як фізична якість людини. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. Загальна характеристика розвитку швидкості. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості.

Основи методики розвитку швидкості як фізичної якості людини. Засоби і методи розвитку швидкості.

Витривалість як фізична якість людини. Фактори, що зумовлюють прояв витривалості. Загальна характеристика витривалості.

Основи методики розвитку витривалості як фізичної якості людини. Засоби і методи розвитку витривалості.

Гнучкість як фізична якість людини. Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості. Загальна характеристика гнучкості.

Основи методики розвитку гнучкості як фізичної якості людини. Засоби і методи розвитку гнучкості.

Спритність як фізична якість людини. Фактори, що зумовлюють прояв спритності. Різновиди спритності.

Основи методики розвитку спритності як фізичної якості людини. Засоби і методи розвитку спритності.

Методики формування правильної постави. Порушення постави. Зміст колекційної гімнастики.

Урок – основна форма занять з фізичного виховання. Структура уроку. характерні риси, зміст і побудова уроку; види і типи уроків; визначення завдань уроку; організація діяльності учнів на уроці; підготовка і проведення уроку.

Реалізація виховних завдань у процесі фізичного виховання. Виховання морально-вольових якостей в процесі фізичного виховання. Естетичне виховання.

Типи та види планування і контролю у процесі фізичного виховання. Поняття планування, його види та зміст. Значення планування процесу фізичного виховання. Характеристика основних документів планування навчального процесу з фізичного виховання. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання.

Список використаних джерел

Основна література

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 2. – 272 с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
4. Худолій О.М. (2007). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. Харків: ОВС, 406.
5. Теорія і методика фізичного виховання [Текст] : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич ; [пер. з рос. Л. К. Кожевникової]. – К. : Олімпійська література, 2012. Т. 1 : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 2012. – 391 с.

Додаткова література

1. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посіб. для викл. та студ. вищ. навч. закл. освіти І–ІІ рівнів акредитації] / Є. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – Київ : Вища школа, 1984. – 232 с.
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.
3. Осипенко Г.А. Основи біохімії м'язової діяльності. Олімпійська література, К., 2007. – 198 с.
4. Боднарчук О.М., Стефанишин В.М., Маланчук Г.Г. Динаміка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Х., 2017. № 4. С. 152 – 156.
5. Боднарчук О. М. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні : лекція з навчальної дисципліни "Теорія і методика фізичного виховання" для студентів 2 курсу спеціальності 014 "Середня освіта" / Боднарчук О. М. – Львів, 2018. – 22 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20121>.
6. Особливості фізичного виховання учнів першого класу в умовах школи та сім'ї / Ігор Заневський, Олена Боднарчук, Ольга Римар, Алла Соловей, Галина Маланчук // Фізична активність, здоров'я і спорт. - 2019. - № 2(34). – С. 3–10.
7. Bodnarchuk, O., Rymar, O., & Solovey, A. (2018). Interaction of school and family in physical education of first grade pupils. Journal of physical education and sport, 18(2), 1092 – 1098.
8. Bodnarchyk, O., Stefanyshyn, V., & Malanchuk, G. (2017). Dynamic of primary school age pupils' physical fitness. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 21(4), 152–156. doi: <https://doi.org/10.15561/18189172.2017.0401>.
9. Zanevsky, I., & Bodnarchuk, O. (2020). A Model of Pedometer Determined Physical Activity in Primary School Children. Teoriâ ta Metodika

Fizičnogo Vihovannâ, 20 (1), 18–24. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.03> ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online).

10. Solomonko A., Zanevskyi I., Bodnarchuk O., Andres A., Petryna R., Lapychak I. Attitude of law college students towards physical culture and sports. *Journal of Physical Education and Sport*. – 2022, – Vol. 22, (issue 3), Art 99. – P. 780–787. DOI:10.7752/jpes.2022.03099.

11. Боднарчук О. Активне дозволя учнів молодших класів : метод. посіб. / Олена Боднарчук, Софія-Євгенія Боднарчук, Маркіян Стефанишин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 32 с.

12. Боднарчук О. Програма заходів взаємодії школи та сім'ї у фізичному вихованні учнів молодших класів: метод. посіб. / Олена Боднарчук, Софія-Євгенія Боднарчук, Маркіян Стефанишин. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 56 с.

13. Сороколів Н., Римар О. та Боднарчук О. (2020). Порівняльний аналіз ставлення викладачів фізичної культури до освітніх реформ у загальноосвітніх навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт та культура здоров'я в сучасному суспільстві*, (2 (50)), 20–25. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-02-20-25>

14. I. Zanevskyi, O. Bodnarchuk and L. Zanevska, "An Improved Indicator of Asymmetry in the Coronal Body Plane," 2022 IEEE 3rd KhPI Week on Advanced Technology (KhPIWeek), 2022, pp. 1-5, doi: 10.1109/KhPIWeek57572.2022.9916333.

15. Zanevskyi, I., Bodnarchuk, O., & Zanevska, L. (2022). Indicators of body asymmetry in relation to the prevention of scoliosis in first graders. *Physical rehabilitation and recreational health technologies*, 7(4), 179–186. [https://doi.org/10.15391/prrht.2022-7\(4\).29](https://doi.org/10.15391/prrht.2022-7(4).29).