

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ПРОГРАМА

додаткового вступного іспиту до аспірантури

за спеціальністю за спеціальністю

A4 «Середня освіта (за предметними спеціальностями)»

для вступників без базової освіти

Розглянуто і затверджено

на засіданні кафедри ТіМФК

протокол № 22 від 7 липня, 2025 р.

Зав.кафедри, професор  Боднар І.Р.

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програму вступного іспиту зі спеціальності А4 середня освіта (за предметними спеціалізаціями) призначено особам, які здобули освітньо-кваліфікаційний рівень спеціаліста або магістра.

Мета іспиту полягає у визначенні глибини методичної підготовки здобувача, його наукового і культурного світогляду, здатності оволодіти навчальними дисциплінами, передбаченими навчальним планом, а також уміння виділяти проблематику в обраній галузі дослідження.

Іспит слугує для оцінювання загального обсягу базових та спеціальних знань, необхідних фахівцю високої кваліфікації для вирішення питань галузі фізичної культури. При цьому враховується рівень володіння знаннями про теоретико-методичні закономірності фізичного виховання людей різного віку, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін і спортивної підготовки, а також про використання засобів фізичного виховання з метою гармонійного розвитку людини, зміцнення здоров'я і профілактики захворювань, самоствердження і самопізнання, раціональної організації вільного часу.

Програма вступного іспиту до аспірантури створена кафедрою теорії і методики фізичного виховання.

Вступний іспит здійснюється усно на питання екзаменаційних білетів та відповідей на додаткові питання членів екзаменаційної комісії.

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

„ПРЕДМЕТ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ”.

1. ТІМФВ, ЯК НАУКОВА ТА НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА.

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.

2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ ТА ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРОЦЕС. СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання. Основні напрямки фізичного виховання. Мета та завдання фізичного виховання. Закономірності та принципи фізичного виховання. Поняття системи фізичного виховання та її засади.

3. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.

4. НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДПОЧИНОК, ЯК КОМПОНЕНТИ ВИКОНАННЯ 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.

5. МЕТОДИ, ЩО ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Базові поняття: „метод”, „методика”, „методичний прийом”. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.

„ОСНОВИ МЕТОДИК НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ТА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ. ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ”.

6. РУХОВІ ДІЇ, ЯК ПРЕДМЕТ НАВЧАННЯ.

Методологічні основи процесу навчання руховим діям. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Структура процесу навчання руховим діям.

7. ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ ЛЮДИНИ. СИЛА ЯК ФІЗИЧНА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ. ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛИ.

Поняття про фізичні якості людини та їх характеристика. Загальна характеристика сили, як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Основи методики розвитку силових якостей.

8. БИСТРІСТЬ ЯК РУХОВА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ. ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ БИСТРОТІ. ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК РУХОВА ЯКІСТЬ ЛЮДИНИ. ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ.

Загальна характеристика швидкості. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. Основи методики розвитку швидкості.

Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Основи методики розвитку витривалості.

9. ГНУЧКІСТЬ ТА СПРИТНІСТЬ, ЯК РУХОВІ ЯКОСТІ ЛЮДИНИ. ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ТА СПРИТНОСТІ.

Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості. Загальна характеристика спритності. Фактори, що зумовлюють прояв спритності. Основи методики розвитку спритності.

10. ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.

Загальна характеристика форм організації занять. Урочні форми організації занять. Загальна характеристика занять неурочного типу.

11. ПЛАНУВАННЯ ТА КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.

Поняття планування, його види та зміст. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Його значення, види та зміст.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

13. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Фактори, що впливають на стан здоров'я дитини, засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку. Правове та нормативне забезпечення фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вікові особливості дітей дошкільного віку.

14. ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО ТА ДРУГОГО РОКУ ЖИТТЯ

Фізичне виховання дітей до 3 місяців та віком від 3 до 4 місяців. Фізичне виховання дітей віком від 4 до 6 місяців. Фізичне виховання дітей віком від 6 до 9 місяців та віком від 9 до 12 місяців. Фізичне виховання дітей другого року життя.

15. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня дошкільнят. Методика проведення занять з фізичної культури з дітьми дошкільного віку. Особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах.

16. НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Принципи навчання руховим діям. Методи і методика формування рухового вміння.

17. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Загальні особливості розвитку рухових якостей. Сприятливі періоди розвитку основних рухових якостей. Методика розвитку швидкості, сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості. Контроль за станом розвитку фізичних якостей.

18. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ ІГРОВОГО ХАРАКТЕРУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Характеристика змісту вправ ігрового характеру. Значення вправ ігрового характеру для розвитку організму дітей. Групування вправ ігрового характеру за складністю їх змісту. Загальні вимоги до підбору вправ ігрового характеру для застосування у фізичному вихованні дітей дошкільного віку

19. УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Планування та облік роботи з фізичного виховання у закладі дошкільної освіти. Створення умов для фізичного виховання дітей у закладі дошкільної освіти. Функціональні обов'язки працівників закладу дошкільної освіти в організації фізичного виховання дітей. Лікарсько-педагогічний контроль.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

20. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мета, цілі і завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Організації, діяльність яких спрямована на фізичне виховання дітей. Формування знань у процесі фізичного виховання; Виховання звички до занять фізичною культурою

21. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ. ПОЗАКЛАСНА І ПОЗАШКІЛЬНА РОБОТА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Загальна характеристика позаурочних форм фізичного виховання. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Позакласні заняття фізичними вправами. Фізичне виховання учнів поза школою.

22. УРОК ЯК ОСНОВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Характерні риси, зміст і побудова уроку. Види і типи уроків. Визначення завдань уроку. Організація діяльності учнів на уроці. Підготовка і проведення уроку.

23. УЧИТЕЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ - ОРГАНІЗАТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів. Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів.

24. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Загальні правила розвитку рухових якостей. Сприятливі періоди розвитку основних рухових якостей. Методична спрямованість уроків та розвиток рухових якостей. Особливості методики розвитку основних рухових якостей. Контроль за станом розвитку фізичних якостей.

25. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Навчання дітей рухових дій з врахуванням їх анатомо-фізіологічних особливостей. Характеристика методів навчання руховим діям. Принципи побудови процесу навчання фізичного виховання. Планування і контроль у процесі навчання фізичним вправам.

26. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО І СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мета та завдання фізичного виховання дітей середнього та старшого шкільного віку. Основи організації ФВ з дітьми даної вікової категорії. Правове та нормативне забезпечення ФВ дітей середнього та старшого шкільного віку. Організаційні форми ФВ дітей середнього та старшого шкільного віку.

27. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ І МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З УЧНЯМИ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Аналіз навчальної програми з предмету ФК у 5-9 та 10-11 класах. Анатомо-фізіологічні та психологічні особливості учнів середнього та старшого шкільного віку. Особливості методики проведення уроків ФК у 5-9 та 10-11 класах.

28. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Характеристика поняття «методика». Особливості методики розвитку основних рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості.

29. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання. Підходи до диференційованого фізичного виховання та критерії диференціації. Особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різним рівнем фізичного розвитку. Особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різним типом тілобудови. Особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різним типом нервової системи.

30. ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ МАЮТЬ ВІДХИЛЕННЯ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Стан здоров'я школярів в сучасних умовах. Оцінка здоров'я школярів. Розподіл школярів на медичні групи для занять фізичними вправами. Підходи до організації уроків фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи. Загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними вправами з учнями СМГ.

31. ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Напрямки планування навчально-виховного процесу з ФВ. Технологія планування та його функції. Характеристика документів планування навчального процесу, що складаються вчителем. Особливості планування навчального процесу позаурочної роботи з ФВ школярів.

32. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ КОНТРОЛЮ ЗА ПРОЦЕСОМ ФВ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Значення та форми контролю навчального процесу з ФВ. Оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів. Методика педагогічних спостережень на уроці ФК. Особливості проведення самоконтролю учнями середнього та старшого шкільного віку.

УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

33. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЦЕСУ УПРАВЛІННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ. Термін «управління» № у фізичному вихованні. Характеристика поняття «система». Передумови до управління. Структура управління фізичним вихованням.

34. МОДЕЛЮВАННЯ І ПРОГНОЗУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ. Поняття «модель», «моделювання». Складові процесу моделювання. Способи описування моделей: словесний, графічний, математичний, фізичний. Головна задача управління: максимум даних з мінімум інформації. Види моделей: моделі фізичного стану учнів, моделі уроку фізичної культури, моделі процесу фізичного виховання, моделі функціонального стану людини. Модельні характеристики загальної фізичної підготовки.

Характеристика прогнозування у фізичному вихованні. Поняття «прогнозування», «аналіз»,

«синтез». Види прогнозування, прогноз на короткий, середній та довгий терміни.

35. КОНТРОЛЬ В УПРАВЛІННІ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ. Мета і види контролю. Особливості попереднього педагогічного контролю. Характеристика оперативного та поточного контролю. Самоконтроль у фізичному вихованні.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ.

36. СОЦІАЛЬНІ І ОСОБИСТІ ПОТРЕБИ ШКОЛЯРІВ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ. НОРМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ. Біологічна потреба організму в руховій активності. Методика визначення добової рухової активності дітей.

МОДУЛЬ 7. «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ»

37. ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛИХ.

Етапи фізичного розвитку людини. Психофізіологічна характеристика дорослих. Цілі та стратегія управління процесом фізичного виховання дорослих.

38. ЗАВДАННЯ, ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ.

Мета та завдання ФВ дорослого населення; Основні напрямки ФВ дорослого населення; Організаційні форми ФВ дорослого населення. Варіанти індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять Методика фізкультурно-оздоровчих занять. Методика загартування. Раціональне харчування як фактор ЗСЖ

39. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДОРΟΣЛИХ.

Методологічні основи теорії навчання руховим діям. Фізіологічні основи управління руховими діями. Характеристика рухових вмінь та навичок. Особливості процесу навчання та вдосконалення рухових дій у дорослих.

40. РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАГАЛЬНИХ, ПЕДАГОГІЧНИХ І СПЕЦИФІЧНИХ ПРИНЦИПІВ ФВ В РОБОТІ З ДОРΟΣЛИМ НАСЕЛЕННЯМ.

Реалізація загальних, педагогічних та специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.

41. ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ І ПІДТРИМАННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДОРΟΣЛИХ

Особливості розвитку рухових якостей в перший період зрілого віку; Особливості розвитку рухових якостей в другий період зрілого віку; Особливості розвитку рухових якостей в старшому віці; Особливості розвитку рухових якостей в похилому віці.

42. ЗАКОНОДАВЧЕ І НОРМАТИВНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ. Законодавчі основи фізичного виховання дорослого населення; Нормативні основи фізичного виховання дорослого населення;

43. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ. Методика планування навчальної роботи з фізичного виховання з дорослими. Технологія розробки планів фізичного виховання дорослого населення. Методичні рекомендації щодо особливостей планування фізичного виховання з дорослими.

44. КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОРΟΣЛОГО НАСЕЛЕННЯ. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих; Контрольні якісні показники фізичної культури дорослих; Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих; Градація рівнів фізичного стану дорослих. Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих;

45. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА. Значення і завдання ППФП студентів. Характеристика умов праці майбутніх спеціалістів та вимоги до їх фізичної підготовленості. Професіограма. Засоби ППФП студентів. Форми організації ППФП студентів.

46. СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ. Структура і зміст фітнес-програм. Класифікація фітнес-програм, їх характеристика. Особливості професійної діяльності спеціалістів з оздоровчого фітнесу.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина ІІ. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
3. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навч.книга – Богдан, 2008. – 276 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / За. ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення / За. ред.. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – 366 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт"
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти
<https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-kl-bazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf>