

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**«Затверджено»**

Голова приймальної комісії

Львівського державного  
університету фізичної культури  
імені Івана Боберського



 Ярослав СВИЩ

17 квітня 2026 р.



**ПРОГРАМА**

фахового іспиту

**«ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА 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 № 5 від «17» квітня 2026 р.

**ЛЬВІВ – 2026**

## 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 I–II 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. Zanevskyuy, 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., Zanevskyuy 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 дозвілля 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. Сороколіт 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. Zanevskyu, 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. Zanevskyu, 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://10.15391/prrht.2022-7\(4\).29](https://10.15391/prrht.2022-7(4).29).