

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Голова приймальної комісії  
СумДПУ імені А. С. Макаренка



*(Handwritten signature in blue ink)*

проф. **Юрій ЛЯННОЙ**

«27» *пвітня* 2024 р.

**ПРОГРАМА ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ  
З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ  
ДЛЯ ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ МАГІСТРА  
ЗА СПЕЦІАЛІСТЮ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)**

Розглянута на засіданні

Приймальної комісії

«27» 2024 р.

Протокол № 10


Суми – 2024

Програма фахового вступного випробування з «Теорії і методики фізичного виховання» для вступу на навчання для здобуття ступеня Магістра за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура).

Ухвалена на засіданні кафедри ТМФК


від 12.03. 2024 р. протокол № 10

Завідувач кафедри ТМФК



Олександр ТОМЕНКО

Голова фахової атестаційної комісії



Олександр ТОМЕНКО

**ПРОГРАМА**  
**фахового вступного випробування**  
**з теорії і методики фізичного виховання**  
**для вступу на навчання для здобуття ступеня Магістра**  
**за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Магістр – це освітньо-кваліфікаційний рівень вищої освіти, що передбачає здобуття особою повної вищої освіти з відповідної спеціальності на базі освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» (базова вища освіта) або освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» (повна вища освіта), а також вищої освіти, здобутої до запровадження в Україні ступеневої вищої освіти.

Підготовка магістрів у системі вищої освіти спрямована на створення умов для творчого розвитку обдарованої особистості і підготовку фахівців за одним із функціональних напрямів діяльності: науково-педагогічним.

Особа, яка здобула освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр» (надалі магістр), повинна володіти поглибленими знаннями з обраної спеціальності, вміннями інноваційного характеру, навичками науково-дослідної (творчої) або науково-педагогічної або управлінської діяльності, набути певний досвід використання одержаних знань і вміти продукувати (створювати) елементи нових знань для вирішення завдань у відповідній сфері професійної діяльності.

Підготовка магістрів здійснюється за очною, заочною формами навчання.

Особи, які навчаються за освітньо-професійною програмою «магістр», є студентами. На них поширюються права та обов'язки, що визначені чинним законодавством України для студентів відповідної форми навчання (в т. ч. відстрочка від призову на дійсну військову службу).

Навчатися за програмою «магістр» можуть громадяни України, іноземці та особи без громадянства, які мають відповідну вищу освіту і виявили схильність до науково-дослідної (творчої), або до науково-педагогічної, або до управлінської діяльності, що підтверджується рекомендацією ради навчально-наукового інституту фізичної культури.

Вищий навчальний заклад може здійснювати цільову підготовку магістрів для навчальних закладів, наукових установ Національної і галузевих академій наук, підприємств, організацій тощо на умовах залучення до навчального процесу їх

наукових і науково-педагогічних кадрів та використання їх науково-дослідної і матеріально-технічної бази.

Для попереднього відбору обдарованої молоді вищий навчальний заклад організовує і проводить предметні олімпіади, наукові, науково-методичні семінари та конференції за участю у них на добровільних засадах студентів (курсантів, слухачів) третіх – четвертих курсів.

Вступний іспит до магістратури спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) абітурієнти, майбутні магістранти складають з предмету: «Теорія і методика фізичного виховання». Формою фахового вступного випробування встановлено усний іспит з питань екзаменаційного білету.

На підставі програми фахового вступного випробування з «Теорії і методики фізичного виховання» складаються екзаменаційні білети (25 білетів), кожен з яких має три теоретичні питання. Абітурієнту відводиться час на підготовку по питанням білету – 30 хвилин і пропонується 15 хвилин на відповідь.

При складанні вступного іспиту необхідно показати глибокі теоретичні знання з теорії і методики фізичного виховання. На вступний екзамен абітурієнт повинен прийти з документом, який засвідчує особу (паспорт).

Під час складання фахового іспиту кожен абітурієнт повинен сидіти за окремим столом. Не допускається використання будь-якої наукової чи методичної літератури або нормативних документів. Абітурієнт не має права виходити з аудиторії під час складання іспиту чи користуватися мобільним телефоном, списувати чи підказувати. За будь-яке порушення комісія має право відсторонити абітурієнта від вступного екзамену без права його перескладання.

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ**  
**РОЗДІЛ 1.**  
**ОСНОВИ ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*1.1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна*

Основні поняття: фізична культура, фізичне виховання, фізкультурне виховання, спорт, фізична підготовленість, фізичний розвиток, фізична реабілітація, фізична рекреація.

Зміст фізичної культури: наука, органи керування і управління, система організації, кадри і система їх підготовки, матеріальна база, специфічна рухова діяльність та активність людей.

Структура фізичної культури: склад (фізичне виховання, спорт, фізична реабілітація, фізична рекреація) і будова (субординаційний, координаційний, підпорядкований зв'язки).

Соціальні функції фізичної культури: нормативна, інформаційна, комунікативна, естетична, біологічна.

Показники рівня розвитку фізичної культури у суспільстві.

*1.2. Загальна характеристика систем фізичного виховання*

Фізичне виховання як соціальна система.

Мета, завдання і принципи національної системи фізичного виховання. Функції системи фізичного виховання: організація педагогічного процесу; підвищення матеріального, кадрового і наукового забезпечення; удосконалення роботи керівних органів і контролю; фізичне удосконалення людей.

Взаємозв'язок системи фізичного виховання з іншими системами суспільства: науковою, політичною, економічною, культурною.

Принципи державної системи фізичного виховання: всебічний гармонійний розвиток особистості; принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою; принцип оздоровчого спрямування.

Основи системи фізичного виховання: ідеологічні, програмно-нормативні, науково-методичні, організаційні.

*1.3. Засоби фізичного виховання*

Основний засіб фізичного виховання – фізичні вправи. Другорядними засобами є:

оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори.

Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ: наукові, санітарно-гігієнічні, методичні, метеорологічні фактори, індивідуальні, особливості самих фізичних вправ.

Техніка фізичних вправ. Види техніки фізичних вправ: стандартна, індивідуальна. Частина техніки: підготовча, основна, заключна. Фази техніки фізичних вправ: підготовча, ведуча, завершальна. Техніка фізичних вправ як біодинамічна структура: часові, просторові, просторово-часові та динамічні характеристики рухів. Педагогічні критерії оцінки техніки фізичних вправ: результативність, порівняння виконаної техніки зі стандартною, порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня.

Класифікація фізичних вправ.

Напрямки реалізації на практиці оздоровчих сил природи: як умови успішної організації і проведення занять, як засіб загартування організму.

Гігієнічні фактори та напрямки їх реалізації: особиста і суспільна гігієна, гігієнічні правила і норми навантаження та відпочинку.

Комплексне використання засобів фізичного виховання.

#### ***1.4. Методи навчання у фізичному вихованні***

Загальні вимоги до методів навчання руховим діям: наукова обґрунтованість методу, відповідність поставленому завданню, забезпечення виховного характеру, відповідність принципам навчання, специфіці навчального матеріалу, індивідуальній і груповій підготовленості учнів, індивідуальним особливостям і можливостям учнів і вчителя.

Методи словесної групи. Функції слова.

Методи наочного сприйняття. Розподіл методів наочності на групи: пряма, непряма. Їх реалізація на практиці. Вимоги до наочності.

Практична (специфічна) група методів: розучування по частинам, розучування в цілому, ігровий метод і змагальний метод. Їх позитивне і негативне значення в практичній діяльності.

#### ***1.5. Принципи навчання у фізичному вихованні***

Ієрархія принципів у системі фізичного виховання. Вимоги до принципів навчання.

Загальнометодичні принципи навчання. Розподіл принципів навчання на групи: свідомості і активності, наочності, систематичності, індивідуалізації і доступності, міцності і прогресування.

Специфічні принципи фізичного виховання: безперервності процесу фізичного виховання; системного чергування навантаження і відпочинку; поступового нарощування розвиваючо-тренувальної дії; принцип адаптивного збалансування динаміки навантаження (форми підвищення навантаження: прямолінійно-висхідна, ступенева, хвилеподібна); циклічної побудови занять; принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання.

### ***1.6. Структура навчання руховим діям***

Структура навчання руховим діям – визначити поняття.

Перший етап – початкового розучування рухової дії. Мета, завдання, напрями реалізації на практиці: усвідомлення цілісної рухової дії, створення основного і резервного проекту рішення рухової дії, реалізація проекту рішення рухової дії – підбір підвідних вправ.

Етап поглибленого розучування рухової дії. Мета, завдання другого етапу, стадії реалізації: формування рухового уміння, удосконалення рухового уміння аж до переходу в рухову навичку. Основні ознаки рухового уміння. Помилки: причини виникнення помилок, способи виправлення. Оцінка: функції оцінки, вимоги до оцінки, облік успішності, критерії оцінювання техніки рухових дій.

Удосконалення техніки рухової дії. Мета, завдання третього етапу, стадії реалізації: формування рухової навички, формування рухового уміння вищого порядку. Ознаки рухової навички. Ознаки рухового уміння вищого порядку. Перенесення рухової навички. Рухова навичка з фізіологічної точки зору. Фази протікання рухової навички. Види повторень при створенні рухового уміння вищого порядку: просте і варіативне, розтягнуте і концентроване.

### ***1.7. Форми побудови занять з фізичного виховання***

Форми організації занять: урочна, позаурочна (позакласна, позашкільна). Урок фізичної культури – основа урочної форми. Ознаки урочної форми. Зміст і структура уроку. Вимоги до уроку: визначення конкретних завдань, їх зв'язок з попереднім і наступним уроками; забезпечення різнобічного впливу на учнів; виховання і розвиток інтелектуальних, вольових якостей; варіативність і неперервність діяльності учнів; комплексне використання методів навчання, засобів. Класифікація уроків.

Підготовка вчителя до уроку: попередня і безпосередня. Рівні педагогічних здібностей вчителя фізичної культури: конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні.

Позакласна робота з фізичної культури: фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова. Вимоги до організації роботи: тісний взаємозв'язок з навчальною роботою, доступність занять, допомога батьків та шефів. Форми позакласної роботи

(індивідуальні, групові та масові): гуртки, секції, групи загальної фізичної підготовки, туристичні походи, свята, змагання, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гігієнічна гімнастика до уроків.

Позашкільна робота з фізичної культури. Форми занять: ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР, оздоровчі табори, робота за місцем проживання. Документи планування та обліку. Програма занять фізичною культурою і спортом.

Форми фізичного виховання в сім'ї: ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультурні хвилинки (паузи); індивідуальні заняття різними фізичними вправами у домашніх умовах; активний відпочинок на свіжому повітрі; сімейні походи; участь разом з батьками у різних змаганнях; процедури загартування організму.

### ***1.8. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні***

Класифікація педагогічних методів досліджень: методи отримання ретроспективної інформації, методи організації навчально-виховної роботи у дослідницьких групах, методи отримання поточної інформації.

Педагогічне спостереження, його види: проблемне, тематичне, розвідницьке, основне, відкрите, таємне, перервне, неперервне. Підготовка до спостереження. Способи проведення спостереження і прийоми його фіксації.

Педагогічний експеримент. Типова схема експерименту. Класифікація видів: перетворюючий, констатуючий, природний, модельний, лабораторний, абсолютний, порівняльний.

Технологія хронометрування уроку фізичної культури. Визначення рухової (моторної) та загальної щільності уроку. Пульсометрія – визначення навантаження на уроці фізичної культури.

### ***1.9. Теоретико-практичні основи розвитку фізичних якостей***

Рухові якості. Рухові здібності. Закономірності виховання рухових якостей. Принципи виховання рухових якостей.

Сила. Режими м'язових напружень при виконанні вправ на силу. Види силових здібностей: власне-силові, швидко-силові, силова витривалість. Способи реєстрації силових здібностей: апаратний (динамометри) і без вимірювальної апаратури (тестування).

Засоби розвитку силових здібностей: із зовнішнім обтяженням, з власною вагою тіла, ізометричні вправи, вправи у самоопорі.

Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку силових здібностей у школярів.

Методи розвитку силових здібностей: метод максимальних зусиль, повторний метод



(награничних зусиль), метод колового тренування.

Загальна і спеціальна витривалість.

Стомлення. Класифікація стомлення: легке, гостре, перенапруження, перетренованість, перевтома. Ступені стомлення: невеликий, середній, великий. Види фізичного стомлення: локальне, регіональне, глобальне. Фази стомлення: фаза початкового стомлення, компенсованого стомлення, декомпенсованого стомлення.

Критерії і компоненти при вихованні витривалості (максимальна, субмаксимальна, велика і помірна зони потужності).

Засоби відновлення при роботі на витривалість: педагогічні, медико-біологічні, психологічні.

Методи виховання витривалості: рівномірний, рівномірно-прискорений, повторний, перемінний, інтервальний, комбінований, змагальний, ігровий. Тести для діагностики витривалості.

Форми прояву швидкості: латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів.

Віко-статеві та індивідуальності особливості розвитку швидкісних здібностей у школярів.

Методи розвитку швидкісних здібностей: повторний, повторно-прогресуючий, перемінний, гандикап (персь'ют, біг з форою), ігровий, змагальний. Засоби виховання швидкості: вправи комплексної дії, вправи для розвитку окремих форм прояву швидкості, вправи спорідненої дії.

Гнучкість та її різновиди: статична і динамічна, загальна і спеціальна, активна і пасивна. Фактори, які впливають на розвиток гнучкості: вік, стать, тілобудова, температура тіла та інтенсивність кровообігу, температура повітря, час доби, розминка, психічний стан та емоції.

Засоби виховання гнучкості: вправи силового характеру, вправи на розтягування м'язів (активні, пасивні, комбіновані), вправи на розслаблення м'язів, стретчинг.

Методи розвитку гнучкості: повторний (повільних рухів, махових рухів, пружинних рухів, з примусовим розтягненням м'язів і зв'язок), метод світлової реєстрації, електроміографічний метод, метод електростимуляції, ізометричного напруження попередньо розтягнутих м'язів, біомеханічна стимуляція м'язів.

Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком.

Фактори, які визначають розвиток спритності: рухова пам'ять, міжм'язова координація, адаптаційні можливості різних аналізаторів. Специфічні (фундаментальні) координаційні здібності: здібність до кінестезичного диференціювання, до ритму, до орієнтації у просторі, до реакції, здібність зберігати рівновагу.

Засоби розвитку координаційних здібностей: загальнопідготовчі вправи, спеціальнопідготовчі вправи, вправи змішаної групи. Методи розвитку координаційних здібностей: метод варіативної (перемінної) вправи, метод стандартно-повторної вправи. Методи реєстрації координаційних здібностей: спостереження, метод експертних оцінок, апаратурні методи і метод тестів.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **ОСНОВИ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

#### ***2.1. Планування і контроль у фізичному вихованні***

Документи планування з фізичного виховання в школі: основні – навчальна програма, навчальний план загальноосвітнього навчального закладу на рік, графік розподілу і проходження навчального матеріалу на рік, робочий план реалізації навчальної програми, який складається на рік або півріччя, план-конспект уроку або системи уроків; додаткові – план по підготовці суддів та інструкторів з числа старшокласників, план проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, календар змагань, положення про змагання, протоколи змагань.

Структура шкільної програми «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти: типові освітні програми з фізичної культури в початковій школі («Типова освітня програма Савченко О.Я.», «Типова освітня програма Шияна Р.Б.» тощо), «Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти», «Навчальна програма з фізичної культури для 6–9 класів закладів загальної середньої освіти», «Навчальна програма з фізичної культури для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти».

Контроль і його роль в управлінні навчальною діяльністю учнів. Функції контролю: навчальна, виховна, контролююча. Види педагогічного контролю: попередній, поточний, підсумковий. Методи контролю та перевірка знань, умінь і навичок учнів (тестування).

Вимоги до обліку успішності учнів: систематичність, всебічність, об'єктивність, диференційованість (індивідуальний підхід). Критерії оцінювання знань учнів.

#### ***2.2. Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку***

Мета, завдання і значення фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Вікова періодизація. Вікові особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільного віку.

Засоби фізичного виховання дітей: фізичні вправи (основна гімнастика, рухливі ігри сюжетні і без сюжету, спрощені форми спортивних вправ); оздоровчі сили природи (сонячні, повітряні і водні процедури); гігієнічні фактори (режими сну і харчування, рухової активності і відпочинку, гігієна тіла, різновиди масажу).

Форми організації занять: у сім'ї, у дошкільних закладах: (ранкова гімнастика; гімнастика після денного сну; заняття урочного типу; рухливі ігри; фізкультурні паузи; фізкультурні хвилинки; фізкультурні свята; щоденні самостійні заняття).

Комплексні та парціальні освітні програми для дітей дошкільного віку: «Я У Світі», «Українське дошкілля», «Казкова фізкультура», «Шкіряний м'яч» та інші. Особливості методики проведення фізкультурних занять з дітьми молодшого, середнього та старшого дошкільного віку.

Медичний та педагогічний контроль (спостереження, анамнез, тестування).

### ***2.3. Фізичне виховання дітей шкільного віку***

Мета, завдання і соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей шкільного віку. Вікова періодизація (за біологічним і педагогічним напрямками).

Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. Особливості вікового розвитку. Завдання фізичного виховання. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку. Нова українська школа (НУШ): типові освітні програми з фізичної культури для учнів початкової школи; методика навчання фізичної культури у 1-4 класах. Домашні завдання.

Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку. Особливості вікового розвитку. Завдання фізичного виховання. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку. Державний стандарт базової середньої освіти: освітні галузі, ключові компетентності, наскрізні вміння, базовий навчальний план. Нова фізична культура для НУШ: модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Навчальна програма з фізичної культури для 6–9 класів закладів загальної середньої освіти. Особливості методики фізичного виховання учнів середнього шкільного віку.

Фізичне виховання дітей старшого шкільного віку. Особливості вікового розвитку. Завдання фізичного виховання. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку. Навчальні програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів: рівень стандарту та профільний рівень. Особливості методики фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

Використання технічних засобів та нестандартного обладнання на уроках фізичної культури.

#### ***2.4. Фізичне виховання дітей з послабленим здоров'ям***

Розподіл учнів на медичні групи: основну, підготовчу, спеціальну медичну.

Мета, завдання фізичного виховання учнів, які відносяться до підготовчої групи. Особливості організації та методики проведення занять.

Мета, завдання фізичного виховання учнів, які відносяться за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: зміцнення здоров'я, підвищення функціонального рівня, підвищення працездатності, формування правильної постави, навчання раціональному диханню, засвоєння основних навичок і умінь, самоконтроль.

Особливості організації та методики проведення занять з дітьми спеціальної медичної групи. Засоби, які використовуються на заняттях. Форми організації занять: ранкова гімнастика, гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки під час загальноосвітніх уроків, фізкультурні паузи під час виконання домашніх завдань, рухливі ігри на перервах, спортивні розваги на свіжому повітрі та ін.

Індивідуальні програми. Щоденник здоров'я.

#### ***2.5. Форми організації фізичного виховання школярів***

Основна форма занять фізичними вправами – урок. Основні ознаки урочної форми.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня: ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи; ігри і фізичні вправи на подовжених перервах; щоденні фізкультурні заняття у групах подовженого дня (спортивна година). Позакласні форми організації занять: спортивні секції; змагання; туристичні походи; свята; дні здоров'я, плавання тощо.

Форми організації занять у системі позашкільних заходів: заняття в ДЮСШ; у фізкультурно-оздоровчих центрах; фізкультурні заходи в оздоровчих таборах; фізкультурно-оздоровчі заходи в парках і зонах відпочинку тощо. Форми фізичного виховання в сім'ї: ранкова гімнастика; фізкультурні хвилинки (паузи); індивідуальні заняття; активний відпочинок на свіжому повітрі; сімейні походи; процедури загартування.

#### ***2.6. Фізичне виховання студентської молоді***

Мета і завдання фізичного виховання студентів.

Вікові особливості контингенту, який навчається у вузах.

Базові моделі викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти: секційна, професійно-орієнтована, традиційна, індивідуальна.

Програма з фізичного виховання, її розділи: теоретичний, практичний, контрольний. Зміст фізичного виховання за розділами програми.

Методичні основи фізичного виховання у вузі (юнацького і молодіжного віку). Особливості методики занять з фізичного виховання студентів в різних навчальних відділеннях: основному; спеціальному (групи А, Б, В і лікувальна); спортивному навчальному відділенні.

Форми організації занять з фізичного виховання: в режимі навчальної роботи (учбові заняття, факультативні заняття); у позанавчальний час (фізичні вправи в режимі навчального дня, організовані заняття студентів у позанавчальний час, самостійні заняття, масові фізкультурно-спортивні заняття, заняття в оздоровчо-спортивних таборах).

## ***2.7. Фізичне виховання в основний період трудової діяльності***

Соціальне значення і завдання фізичного виховання населення, зайнятого трудовою діяльністю. Вікова періодизація дорослого населення: молодіжний, середній, старший вік.

Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості людей молодого і зрілого віку.

Фізична культура в режимі трудового дня: ввідна гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультурні хвилинки.

Розподіл професій на групи: види праці переважно нервової напруги при незначному фізичному стомленні, одноманітних робочих рухах монотонного характеру, які виконуються сидячи і пов'язані з мілкими операціями в серійному виробництві; види праці, які характеризуються рухливістю і різноманітністю операцій при середньому фізичному навантаженні, виконуються у положенні стоячи і, які пов'язані з увагою; види праці, які вимагають великого фізичного навантаження з різноманітними трудовими операціями, які виконуються стоячи з частою зміною робочих поз і рухів; види праці, які вимагають довготривалого напруження, зосередження уваги, одноманітної робочої пози і характеризуються малою рухливістю.

Фізична культура у побуті трудящих: базово-продовжуюча фізична культура; гігієнічна і рекреативна фізична культура; оздоровчо-реабілітаційна фізична

культура; базовий спорт.

Контроль за здоров'ям і фізичною підготовленістю тих, хто займається фізичними вправами.

## ***2.8. Фізичне виховання у похилому і старшому віці***

Старіння і завдання спрямованого фізичного виховання у похилому і старшому віці. Старіння. Вікові зміни у м'язовій системі і зв'язковому апараті. Інволюція.

Зміст і організаційно-методичні основи занять фізичними вправами. Засоби фізичного виховання: вправи на збереження функцій опорно-рухового апарату; на покращення функцій серцево-судинної і дихальної систем. Ветеранський спорт.

Форми організації занять: самодіяльні і колективні: групи здоров'я, секції загальної фізичної підготовки, клуби любителів бігу. Методичні основи занять.

## **ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ**

1. Визначення понять: «культура», «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт», «фізична реабілітація», «фізична рекреація».
2. Фізична культура є частиною культури суспільства. Структура фізичної культури. Соціальні функції фізичної культури, їх характеристика.
3. Історично-класовий характер систем фізичного виховання. Характеристика ідейних основ системи фізичного виховання. Характеристика системи наук, які вивчають фізичне виховання і визначають в ній місце теорії і методики фізичного виховання.
4. Характеристика державних та громадських форм організації фізичного виховання.
5. Мета та завдання національної системи фізичного виховання. Соціальні принципи фізичного виховання, їх зміст. Вимоги до принципу всебічного гармонійного розвитку особистості, зв'язку фізичного виховання з трудовою і оборонною практикою, оздоровчої спрямованості фізичного виховання.
6. Визначення поняття «фізичні вправи». Ефекти в організмі людини від рухової діяльності. Техніка фізичних вправ. Основа техніки рухової дії та її частини.
7. Просторові, часові, та динамічні характеристик рухів, їх значення при формуванні техніки рухових дій.
8. Освітнє і оздоровче значення фізичних вправ. Загальні класифікації фізичних вправ у практиці фізичного виховання.
9. Взаємозв'язок між фізичними вправами, оздоровчими силами природи і

гігієнічними факторами.

10. Методи навчання у процесі фізичного виховання. Відмінні риси методу строго регламентованої вправи. Особливості методу цілісного розучування рухових дій. Особливості методу розучування по частинам.

11. Особливості ігрового методу. Головна ознака ігрового методу. Позитивне і негативне при реалізації ігрового методу.

12. Особливості змагального методу. Відмінності змагального методу від змагання. Позитивне і негативне при використанні змагального методу.

13. Методи словесної дії, які використовують на уроках фізичної культури та у позаурочний час. Функції слова.

14. Різновиди методу наочності, їх характеристика.

15. Визначення поняття «принципи навчання». Сутність принципу свідомості і активності. Вимоги до нього, напрями і методичні прийоми реалізації.

16. Визначення поняття «наочність» у фізичному вихованні. Види наочного сприйняття, їх характеристика. Навчальні картки, їх види.

17. Принцип доступності і індивідуалізації. Види доступності і індивідуалізації, їх характеристика.

18. Принцип систематичності. Завдання принципу. Шляхи реалізації принципу на практиці. Роль принципу під час навчання руховим діям і виховання фізичних якостей.

19. Визначення поняття «динамічність» (принцип міцності і прогресування). Форми підвищення навантаження.

20. Визначення поняття «рухове уміння». Головна особливість рухового уміння. Ознаки рухового уміння. Умови переходу рухового уміння у рухову навичку.

21. Основні ознаки рухової навички, їх значення при оволодінні руховою дією. Сутність перенесення рухової навички, його характер. Рухова навичка з фізіологічної точки зору, фази реалізації.

22. Етапи процесу навчання рухової дії. Визначення поняття «структура навчання руховим діям», «етап навчання руховим діям».

23. Мета і завдання на етапі початкового розучування техніки рухової дії. Методика створення загальної уяви про цілісну рухову дію. Особливості використання методів наочного сприйняття на першому етапі навчання.

24. Мета і завдання на етапі поглибленого розучування техніки рухової дії. Причини виникнення помилок при навчанні руховим діям.

25. Вимоги до оцінки. Особливості використання методів розучування дії в цілому на другому етапі навчання. Особливості використання методів словесної дії і наочності

на другому етапі навчання.

26. Мета і завдання на етапі удосконалення рухової дії. Методика закріплення рухової навички.

27. Методика формування уміння здійснювати засвоєну рухову дію в різних умовах і ситуаціях.

28. Назвати рухові здібності. Сутність координаційних здібностей. Методичні умови сприяють удосконаленню координаційних здібностей. Сутність методики виховання координаційних здібностей до збереження рівноваги і точної просторової орієнтації.

29. Визначення поняття «силові здібності». Різниця між абсолютною і відносною силою. Значення дихання під час занять силовими вправами.

30. Методи виховання силових здібностей. Особливості харчування в період силової підготовки.

31. Визначення поняття «швидкісні здібності» людини. Методи удосконалення простої і складної рухової реакції. Основи методики виховання швидкості поодинокого руху і частоти рухів.

32. Сутність швидкісно-силових здібностей. Методичні умови розвитку швидкісно-силових здібностей.

33. Визначення поняття «витривалість». Види витривалості, їх характеристика. Визначення витривалості. Засоби і методи виховання різних видів витривалості.

34. Визначення поняття «гнучкість». Види гнучкості. Фактори, які впливають на розвиток гнучкості. Засоби і методи удосконалення гнучкості.

35. Визначення поняття «постава». Вплив фізичної підготовки на формування правильної постави.

36. Форми організації занять з фізичної культури, які використовуються для дітей шкільного віку, дайте їх характеристику.

37. Особливості занять урочного типу. Типи урочних форм занять. Головні вимоги до сучасного уроку фізичної культури.

38. Попередня та безпосередня підготовка вчителя фізичної культури. Види здібностей вчителя фізичної культури.

39. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з предмета «Фізична культура». Ключові компетентності.

40. Умови виконання орієнтовних і обов'язкових тестів для оцінювання стану фізичної підготовленості учнів.

41. Перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх та професійно-технічних закладів.



42. Визначення поняття «загальна» і «рухова» щільність занять з фізичної культури. Технологія проведення хронометрування на уроці фізичної культури.
43. Технологія визначення навантаження на уроці фізичної культури і побудова графіку пульсометрії.
44. Види контролю, їх характеристика. Значення контролю при фізичній діяльності та стану учнів.
45. Методологія складання аналізу і оцінки проведеного заняття з фізичної культури.
46. Характеристика заняття позаурочного типу. Різновиди занять позаурочного типу, їх характеристика.
47. Віко-статеві та індивідуальні особливостями характеризуються дітей дошкільного віку. Періодизація вікового розвитку дітей дошкільного віку, її значення.
48. Завдання спрямованого використання фізичної культури у дошкільному віці. Загальна характеристика типової програми з фізичної культури у дитячому садку.
49. Особливості методики розвитку рухів у дітей першого, другого і третього років життя. Форми фізкультурних занять з дітьми дошкільного віку.
50. Характеристика заняття урочного типу з фізичної культури, ранкової гімнастики, рухливих ігор і фізичних вправ на прогулянці, фізкультурних хвилинок, які проводяться з дітьми дошкільного віку.
51. Соціально-педагогічне значення фізичної культури у шкільному віці. Завдання фізичної культури.
52. Особливості методики навчання руховим діям дітей шкільного віку.
53. Інноваційні підходи до фізичного виховання учнів в рамках реалізації проекту «Нова українська школа».
54. Структура і зміст типових освітніх програм з фізичної культури для учнів початкової школи.
55. Нові підходи у викладанні фізичної культури у 5 класах НУШ. Розвиток ключових компетенцій.
56. Технологія розробки документів планування і обліку у загальноосвітній школі.
57. Методика проведення контрольних іспитів з визначення рівня фізичної підготовленості учнів.
58. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального і подовженого дня у школі.
59. Завдання позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури. Організація і зміст роботи дитячих позашкільних закладів: ДЮСШ, спортивних класів, шкіл-

інтернатів спортивного профілю тощо.

60. Організація і методика роботи з фізичного виховання у таборах різного профілю: оздоровчих, оздоровчо-спортивних та інших.

61. Соціально-педагогічні аспекти фізичного виховання дітей в сім'ї.

62. Організація і методика проведення фізкультурних занять у сімейному побуті: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки, повсякденного активного відпочинку у вільний від уроків час.

63. Зміст самоконтролю учнів.

64. Завдання фізичної культури на різних вікових етапах основного періоду трудової діяльності. Динаміка працездатності і фізичної культури в режимі робочого дня.

65. Організація і методика проведення занять у фізкультурно-оздоровчих групах для людей зрілого віку.

66. Організація і методика проведення самостійних занять фізичною культурою для людей зрілого віку.

67. Організація і проведення змагань для людей зрілого віку.

68. Контроль за здоров'ям і фізичною підготовленістю людей зрілого віку.

69. Завдання спрямованого використання фізичної культури при старінні організму. Методичні особливості спрямованого використання засобів фізичної культури.

70. Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою з людьми похилого і старечого віку.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ  
ДЛЯ АБІТУРІЄНТА, ЯКИЙ ПРЕТЕНДУЄ НА ЗАРАХУВАННЯ  
ЗА СТУПЕНЕМ МАГІСТРА (за 200 бальною шкалою)**

Сума балів	Рівні	Критерії оцінювання знань
177–200	Високий	Абітурієнт дає правильні та розгорнуті відповіді на питання білету, вільно володіє навчальним матеріалом. Відповідь логічна і стисла, прослідковано зв'язок практики і теорії. Показує знання не лише основної, але й додаткової літератури. Робить узагальнюючі висновки, використовує знання з суміжних галузевих дисциплін, вдало наводить приклади. Переконаливо обґрунтовує власну думку. знання і розуміння всього програмного матеріалу в повному обсязі. Відповіді на запитання членів комісії правильні і повні.
154–176	Достатній	Абітурієнт дає правильні та достатньо повні відповіді на питання білету, але з деякими неточностями або пропусками в неосновних питаннях. Відповідь логічна і стисла, прослідковано зв'язок практики і теорії, вмє логічно побудувати відповіді на поставлені питання, орієнтується в галузі теорії і методики фізичного виховання, логічно обґрунтовує власну думку.
130–153	Задовільний	Абітурієнт в загальній формі розбирається у матеріалі, відповідь в основному розкрита, але є наявні недоліки: нечітко розкрито матеріал, неточно визначені поняття, добір прикладів не завжди доцільний, студент недостатньо точно відповідає, не всі відповіді на запитання членів комісії.
100–129	Низький	Абітурієнт не усвідомлює змісту питання білету, а тому дає відповідь не по суті поставлених запитань. Виклад матеріалу нелогічний, непослідовний, поверхневий, безсистемний. Відповіді на запитання членів комісії неточні, неповні або взагалі відсутні.

Якщо абітурієнт під час фахового вступного випробування з конкурсного предмету набрав від 0–99 балів, то ця кількість балів вважається недостатньою для допуску в участі у конкурсному відборі до Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Оцінювання рівня знань абітурієнтів проводиться кожним із членів фахової атестаційної комісії окремо, відповідно до критеріїв оцінювання. Загальний бал оцінювання рівня знань абітурієнта виводиться за результатами обговорення членами комісії особистих оцінок відповідей абітурієнтів. Бали вступного фахового

випробування виголошуються головою фахової атестаційної комісії усім абітурієнтам, хто приймав брав у випробуванні після закінчення іспиту.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бермудес Д. В. Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки : методичні рекомендації / Д. В. Бермудес – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 76 с.

URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4036>

2. Верблюдов І.Б. Організація і методика оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник для студентів ВНЗ / І.Б. Верблюдов, Т.О. Лоза, С.В. Чередніченко. - Суми: Ви--во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2011. – 244с.

3. Державний стандарт базової середньої освіти.  
URL:<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola/derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti>

4. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської та студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості / О.Я. Дубинська, Н.В. Петренко. - Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017.

5. Дубинська, О. Я. Курс лекцій «Теорія фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення» [Текст] : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 8.01020101 «Фізичне виховання» / О. Я. Дубинська ; Міністерство освіти і науки України, Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. – 250 с.

URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/7798>

6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.

URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2010. - 248 с. URL: <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/1187>

8. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти.

URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.22.08.2022.pdf>

9. Навчальні програми для 1-4 класів.

URL:<https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-pochatkovoyi-shkoli>

10. Наскрізна програма практик для студентів спеціальності 014.11 Середня освіта. Фізична культура [Текст] : навчально-методичний посібник / Л. І. Прокопова, Т. О. Лоза, С. В. Гвоздецька та ін. – Суми, 2017. – 211 с.

URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4174>

11. Нова українська школа: методика навчання фізичної культури у 1–4 класах закл. заг. сер. освіти : навч.-метод. посіб. / А. А. Боляк, Г. А. Коломоєць, А. А. Ребрина, Н. Л. Боляк. — К. : Видавничий дім «Освіта», 2021. — 160 с.

URL:<https://lib.imzo.gov.ua/wa-data/public/site/books2/navchalno-metodychny-posibnyky/dlya-pedpraysivnykiv/Metoda%20FK%202021.pdf>

12. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – С. 190 – 226.

URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>

13. Прокопова, Л. І. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» [Текст] : [навчально-методичний посібник] для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / Л. І. Прокопова, Т. О. Лоза, С. В. Гвоздецька. – Суми : [СумДПУ імені А. С. Макаренка], 2019. – 260 с. URL:

<http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/7245>

14. Прокопова, Л. І. Робочий зошит для самостійних робіт з теорії та методики фізичного виховання [Текст] / Л. І. Прокопова ; МОН України, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, НН інститут фізичної культури. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. – 101 с.

URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/9859>

15. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – С. 221 – 239.

16. Томенко, О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія [Текст] : [монографія] / О. А. Томенко. – Суми : Вид-во «МакДен», 2012. – 276 с. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/7646>

17. Фізична культура 10-11 класи. Профільний рівень. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти  
URL:[https://osvita.ua/doc/files/news/588/58889/navchalna\\_programa-2022\\_fizichna-kultura.pdf](https://osvita.ua/doc/files/news/588/58889/navchalna_programa-2022_fizichna-kultura.pdf)

18. Фізична культура 10-11 класи. Рівень стандарту. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти.  
URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>

19. Фізична культура 6-9 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти.  
URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>