

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ  
УКРАЇНКИ**

**«Затверджено»**

Голова приймальної комісії  
Волинського національного  
університету імені Лесі Українки

« 02 » \_\_\_\_\_ 2023 р.



**ПРОГРАМА  
ВСТУПНОГО ІСПИТУ  
ІЗ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА  
ДЛЯ ВСТУПУ ДО АСПІРАНТУРИ**

**(освітньо-наукова програма – ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ)**

ЛУЦЬК – 2023

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Підготовка докторів філософії у системі вищої освіти спрямована на створення умов для творчого розвитку обдарованої особистості і поглиблену наукову підготовку фахівців за однією з наукових спеціальностей.

Вступний іспит до аспірантури зі спеціальності «Середня освіта (фізична культура)» має на меті визначення рівня знань вступників, з'ясування їх світоглядної позиції, ступеня осмислення і усвідомлення науковцями-початківцями генези розвитку науки про фізичне виховання та спорт, засад національної освіти; стану їх готовності до дослідницької діяльності в галузі теорії в методики фізичного виховання.

Особа, яка вступає до аспірантури на основі освітніх ступенів «магістр» або «спеціаліст», повинна володіти поглибленими знаннями з обраної спеціальності, вміннями інноваційного характеру, навичками науково-дослідної (творчої) або науково-педагогічної діяльності, набути певний досвід використання одержаних знань і вміти продукувати (створювати) елементи нових знань для вирішення завдань у відповідній сфері професійної діяльності.

Підготовка докторів філософії здійснюється за очною або заочною формами навчання.

# ТЕМАТИЧНИЙ ЗМІСТ

## Розділ 1. Фізична рекреація

### **Тема 1. Понятійна основа фізичної рекреації**

Характеристика понять «рекреація», «фізична рекреація». Теорії походження рекреації. Функції фізичної рекреації. Принципи, форми і засоби фізкультурно-оздоровчої діяльності. Нормативно-правова база фізкультурно-оздоровчої діяльності.

### **Тема 2. Характеристика сфери рекреації у фізичній культурі**

Сутність та цільова спрямованість фізичної рекреації. Значення і функції фізичної рекреації. Класифікаційні ознаки оздоровчо-рекреаційної діяльності. Значення занять фізичною рекреацією.

### **Тема 3. Засоби фізичної рекреації**

Фізичні вправи – основний засіб фізичної рекреації. Класифікація фізичних вправ. Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.

### **Тема 4. Особливості організації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення**

Зміст рекреативно-оздоровчих форм занять. Чинники впливу на рекреаційну активність населення. Основні мотиви, що зумовлюють участь у програмах рухової активності. Фактори, що перешкоджають фізичній рекреаційній діяльності. Рекреаційна діяльність за місцем проживання.

### **Тема 5. Методи фізичної рекреації**

Загальнопедагогічні засоби і методи (метод слова, метод наочного впливу). Специфічні методи (методи навчання техніки фізичних вправ, методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей).

### **Тема 6. Фізична рекреація та здоров'я населення**

Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти та передумови. Показники здорового способу життя, можливостей його реалізації та засобів впливу на його формування. Раціональне харчування і здоров'я людини.

### **Тема 7. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини**

Закономірності розвитку моторики (рухової функції) людини в онтогенезі. Структура фізичної підготовленості людини. Концепції щодо діагностування рівнів фізичної підготовленості людини.

### **Тема 8. Методи визначення рухової активності**

Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Методика хронометражу. Розрахунок добових енергозатрат. Моніторинг частоти серцево-судинних скорочень.

### **Тема 9. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять**

Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності. Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять. Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.

### **Тема 10. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ**

Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу, плавання, пересуванні на велосипедах та лижах.

### **Тема 11. Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ**

Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування з бігу для середньо підготовлених людей. Особливості складання програм оздоровчого тренування з їзди на велосипеді. Особливості складання програм оздоровчого тренування із плавання для початківців. Особливості складання програм оздоровчого тренування на лижах.

### **Тема 12. Використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності**

Українські народні ігри, розваги та забави у рекреаційно-оздоровчій роботі: основні визначення; класифікація рухових забав; поділ народного ігрового фольклору за правилами. Застосування спортивних ігор в рекреаційно-оздоровчих заняттях.

### **Тема 13. Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях**

Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації. Головні методичні особливості гімнастики. Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика (оздоровчий фітнес, аеробні види гімнастики, атлетичні види гімнастики, стретчинг, косметичні види оздоровчої гімнастики, східні види гімнастики, лікувально-профілактичні види гімнастики).

### **Тема 14. Організація оздоровчо-рекреаційних занять з різними групами населення**

Форми організації рекреаційних занять у фізичному вихованні. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми дошкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку. Фізкультурно-рекреаційні заняття з дітьми шкільного віку. Форми занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку. Види фізичних вправ для рекреаційних занять з особами зрілого та середнього віку.

#### **Орієнтовні питання для підготовки до іспиту з розділу «Фізична рекреація»**

1. Розкрити підходи щодо визначення поняття рекреація.
2. Дати загальну характеристику фізичної рекреації.
3. Розкрити основні характеристики рекреації: предмет, завдання, форми, засоби.
4. Охарактеризувати значення та функції фізичної рекреації.
5. Розкрити зміст сучасних рекреаційно-оздоровчих форм занять.
6. Розкрити стан та перспективи розвитку рекреаційно-оздоровчої роботи в Україні.
7. Дати загальну характеристику розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні.
8. Розкрити методи фізичної рекреації
9. Охарактеризувати організаційні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності населення за місцем проживання.
10. Охарактеризувати рекреаційно-оздоровчу діяльність у закладах відпочинку.
11. Розкрити вплив природних та гігієнічних чинників на ефективність рекреаційно-оздоровчих занять
12. Провести аналіз зарубіжних систем підготовки спеціалістів з оздоровчої фізичної культури.
13. Розкрити особливості визначення раціональних обсягів рухової активності людини.
14. Охарактеризувати вплив фізичного стану людини на вибір засобів оздоровчого тренування.
15. Обґрунтувати нормування рухової активності дітей і підлітків.
16. Обґрунтувати нормування рухової активності дорослого населення.
17. Розкрити особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять із дітьми.
18. Розкрити особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять зі студентською молоддю.
19. Розкрити особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять із людьми похилого та старшого віку.
20. Охарактеризувати сучасні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-оздоровчі технології у фізичному вихованні.
21. Розкрити значення аеробних вправ у програмуванні рекреаційно-оздоровчого тренування.
22. Визначити чинники впливу на рекреаційно-оздоровчу активність населення.
23. Розкрити оздоровчо-рекреаційні можливості паркових ландшафтів.
24. Розкрити історію розвитку рекреаційної діяльності у зарубіжжі.
25. Охарактеризувати заклади рекреаційно-оздоровчої діяльності.
26. Розкрити нормативно-правову базу рекреаційно-оздоровчої діяльності.

27. Розкрити інфраструктуру рекреаційної індустрії.
28. Охарактеризувати контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.
29. Розкрити особливості складання програм оздоровчого тренування із застосуванням циклічних вправ.
30. Розкрити особливості використання рекреаційних ігор в оздоровчій діяльності.

## **Розділ 2. Нові технології фізичного виховання і спорту**

### **Тема 1. Поняття про технології та новації у фізичному вихованні та спорті.**

Поняття про технології та новації. Життєві цикли технології. Типи споживачів технології. Технологічний підхід в освіті. Поняття «Педагогічні технології». Аспекти педагогічних технологій (науковий, формально-описовий, процесуально-дієвий). Структурні та функціональні компоненти педагогічної технології. Педагогічні технології навчання, виховання, розвитку, діагностики.

### **Тема 2. Інноваційні здоров'язберігаючі та здоров'язабезпечуючі технології. Сучасні фітнес-програми.**

Мета, завдання, принципи, види здоров'язберігаючих технологій. Основні принципи здоров'язберігання та здоров'язабезпечення. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Основні закономірності, що визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій. Класифікація фітнес-програм. Структура і зміст фітнес-програм. Характеристика компонентів (блоків) фітнес програм. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності аеробного спрямованості. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики. Фітнес-програми, засновані на видах рухової активності силової спрямованості. Фітнес-програми, засновані на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості. Аквафітнес. Комп'ютерні фітнес-програми. Характеристика інноваційних фітнес-програм для корекції і профілактики надлишкової маси тіла. Фітнес технології для розвитку фізичних якостей на уроці фізичної культури. Особливості професійної діяльності фахівців із оздоровчого фітнесу.

### **Тема 3. Інноваційні технології навчання в сучасній системі фізичного виховання школярів.**

Модель «Здорової школи» як складова Президентської програми «Здорова Україна - 2021». Система здоров'язберігаючих технологій у освітньо-виховному процесі учнів ЗЗСО. Зміст реформи «Нова українська школа» (НУШ) та місце фізичної культури у ній. Інновації фізичної культури учнів 1- 4 класів НУШ. Характеристика навчальних модулів з фізичної культури для учнів 5 класів НУШ, 6- 9, 10-11 класів ЗЗСО (2022-2023 н.р.). Нові підходи до змісту і структури уроків фізичної культури у НУШ. Нові підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у НУШ. Характеристика «Ліг активних учнів та учениць здорової України». Нові підходи до оцінювання освітніх результатів з фізичної культури у НУШ (формувальне та підсумкове). Передовий досвід реалізації нових підходів до фізичної культури учнів НУШ.

### **Тема 4. Інноваційні види вуличного спорту.**

Характеристика сучасних видів вуличної гімнастики. Поняття про воркаут, джимбар, вуличну гімнастику як види сучасного вуличного тренування. Паркур, фріран, акростріт, трикінг як види вуличної акробатики. Історія зародження та поширення воркауту, паркуру, фрірану, акростріту, трикінгу у світі та в Україні. Аспекти удосконалення організації вуличних гімнастичних тренувань. Характеристика небезпечних екстремальних видів вуличної рухової активності: руфінгу, скайуокінгу, дигерство, сталкерство, бейс-клямбінгу, бейс-джампінгу, бокінгу та інших, методи запобігання їх розповсюдженню серед дітей та підлітків.

### **Тема 5. Активні парки – організація тренувань у місцях масового відпочинку.**

Завдання та зміст Програми Президента «Здорова Україна-2021». Характеристика «Активних парків» як локацій «Здорової України». Роль Всеукраїнського центру фізичного

здоров'я населення "Спорт для всіх" у координації «Активних парків» як локацій «Здорової України». Характеристика напрямків та рівнів складності тренувань, які висвітлені на офіційному вебсайті Програми Президента «Активні парки - локації здорової України». Зміст складової «Здоров'я дорослих» у програмі «Здорова Україна».

#### **Тема 6. Інформаційні технології у фізичному вихованні.**

Значення комп'ютерних технологій у фізичному вихованні. Організація освітнього процесу з фізичного виховання з використанням цифрових інструментів. Методика організації й проведення онлайн-уроків та тренувань. Значення цифрової компетентності вчителя фізичної культури. Форми і методи підвищення цифрової компетентності фахівця з фізичної культури.

#### **Тема 7. Інформаційні технології у спорті.**

Значення цифрових технологій у спорті. Загальна характеристика інноваційних пристроїв для відстеження стану організму при руховій діяльності. Характеристика пульсометрів, фітнес-браслетів, спортивних годинників та їх використання у фізичних тренуваннях. Комп'ютерні технології як допомога у зростанні рухової активності. Характеристика бездротових трекерів рухової активності й сну. Характеристика біометричних браслетів для контролю фізичного стану людини.

### **Орієнтовні питання для підготовки до іспиту**

з розділу «Нові технології фізичного виховання і спорту»

1. Поняття про технології та новації. Життєві цикли технології. Типи споживачів технології
2. Поняття «Педагогічні технології». Здоров'язбережувальні аспекти педагогічних технологій.
3. Мета, завдання, види здоров'язберігаючих технологій.
4. Основні принципи здоров'язберігання та здоров'язабезпечення.
5. Характеристика компонентів здорового способу життя як основи здоров'язберігаючих технологій.
6. Роль сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні.
7. Основні закономірності, що визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій.
8. Класифікація фітнес-програм.
9. Характеристика структури і змісту фітнес-програм.
10. Характеристика інноваційних фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності аеробного спрямованості.
11. Характеристика фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
12. Характеристика фітнес-програм, заснованих на видах рухової активності силової спрямованості.
13. Характеристика фітнес-програм, заснованих на поєднанні оздоровчих видів гімнастики і занять силової спрямованості .
14. Характеристика фітнес-програми «Аквафітнес».
15. Характеристика комп'ютерних фітнес-програм.
16. Фітнес технології для розвитку фізичних якостей на уроці фізичної культури.
17. Характеристика інноваційних фітнес-програм для корекції і профілактики надлишкової маси тіла.
18. Зміст реформи «Нова українська школа» (НУШ) та місце фізичної культури у ній.
19. Нова українська школа: інновації фізичної культури учнів 1-4 класів.
20. Нова українська школа: інновації варіативних модулів з фізичної культури для учнів 5 класів (2022-2023 н.р.).
21. Характеристика інноваційних варіативних модулів з фізичної культури для учнів 6-11 класів. (2022-2023 н.р.).

22. Інновації у реалізації компетентнісного підходу на уроках фізичної культури в сучасних умовах.
23. Нові підходи до змісту і структури уроків фізичної культури у НУШ.
24. Нові підходи до оцінювання освітніх результатів з фізичної культури у НУШ (формульальне та підсумкове).
25. Характеристика стратегій для проведення дистанційних уроків фізичної культури.
26. Нові підходи до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у НУШ.
27. Характеристика «Ліг активних учнів та учениць здорової України».
28. Система здоров'язберігаючих технологій у освітньо-виховному процесі учнів ЗЗСО.
29. Завдання і зміст загальнонаціональної програми «Здорова Україна-2021».
30. Модель «Здорової школи» як складова Президентської програми «Здорова Україна - 2021».
31. Характеристика «Активних парків» як локацій «Здорової України».
32. Зміст складової «Здоров'я дорослих» у програмі «Здорова Україна».
33. Загальна характеристика сучасних видів вуличної гімнастики.
34. Поняття про воркаут, джимбар, вуличну гімнастику як видів сучасного вуличного тренування.
35. Характеристика паркуру, фрірану, акростріту, трикінгу як видів вуличної акробатики.
36. Історія зародження та поширення видів вуличної гімнастики у світі та в Україні.
37. Аспекти удосконалення організації вуличних гімнастичних тренувань.
38. Характеристика небезпечних екстремальних видів вуличної рухової руфінгу, скайуокингу, бейскламбінгу, бейсджампінгу й інших та запобігання їх розповсюдженню серед дітей та підлітків.
39. Значення комп'ютерних технологій у фізичному вихованні.
40. Організація освітнього процесу з використанням цифрових інструментів.
41. Методика організації й проведення онлайн-уроків та тренувань.
42. Значення цифрової компетентності вчителя фізичної культури.
43. Форми і методи підвищення цифрової компетентності фахівця з фізичної культури.
44. Значення цифрових технологій у масовому спорті.
45. Загальна характеристика інноваційних пристроїв для відстеження стану організму при руховій діяльності.
46. Характеристика пульсометрів і їх використання у фізичних тренуваннях.
47. Характеристика фітнес-браслетів та їх використання у фізичних тренуваннях.
48. Комп'ютерні технології як допомога у зростанні рухової активності.
49. Характеристика бездротових трекерів рухової активності й сну.  
Характеристика біометричних браслетів для контролю фізичного стану людини.

### **Розділ 3. Сучасний олімпійський рух та олімпійська освіта**

#### **Тема 1. Стародавня Греція – держава зародження Олімпійських ігор**

Значення спорту в житті давніх греків. Принцип змагальності у житті стародавніх греків. Зародження давньогрецьких Олімпійських ігор. Олімпійські ігри в період їх найвищого розвитку. Програма Олімпійських ігор давнини. Кризисні явища у спорті Стародавньої Греції, втрата олімпійських принципів та ідеалів

**Тема 2. Історичні особливості розвитку міжнародного олімпійського руху сучасності.**

Передумови відродження Олімпійських ігор сучасності. Спроби проведення олімпійських змагань у ХУІІ-ХІХ ст., піонери відродження Олімпійських ігор. Міжнародний Атлетичний конгрес 1894 р., його програма та значення для відродження сучасного олімпійського руху.

### **Тема 3. Діяльність П'єра де Кубертена та відродження Олімпійських ігор сучасності**

Передумови до відродження Олімпійських ігор. Життя та діяльність П'єра де Кубертена. Роль П'єра де Кубертена у відродженні сучасних Олімпійських ігор. Перший Олімпійський конгрес та його історичне значення. Роль Олексія Бутовського у відродженні Олімпійського руху.

### **Тема 4. Особливості фізкультурно-спортивного руху в сучасній Україні. Україна в Олімпійському русі.**

Історичні етапи входження України в олімпійський рух, Перші виступи олімпійців з українських земель. Виступи спортсменів УРСР в Олімпійських іграх. Створення НОК України та особливості його діяльності. Особливості розвитку олімпійського руху в Україні за часів незалежності. Підсумки виступів українських спортсменів незалежними командами в Олімпійських іграх. Виступи спортсменів Волині на Олімпійських та Паралімпійських іграх

### **Тема 5 Міжнародна олімпійська система**

Загальна структура Міжнародної олімпійської системи. Міжнародний Олімпійський Комітет та основи його діяльності. Міжнародні спортивні федерації. Національні олімпійські комітети. Параолімпійські, континентальні та регіональні комітети та спортивні ігри.

### **Тема 6. Олімпізм як універсальна концепція виховання та освіти молоді**

Олімпійська освіта та процес виховання дітей і молоді. Етап становлення й розвитку олімпійської освіти. Соціально-політичні, ідеологічні та економічні системи олімпійської освіти. Мета та функції олімпійської освіти

### **Тема 7. Формування теоретико-методичних та організаційних засад олімпійської освіти у світовому контексті**

Організація впровадження олімпійської освіти у зарубіжних країнах. Впровадження олімпійської освіти у пострадянських країнах. Впровадження олімпійської освіти у країнах, що були організаторами Олімпійських ігор. Класифікація моделей і програм олімпійської освіти. Пріоритетні напрями розвитку національної освіти. Напрями розвитку олімпійської освіти в Україні

### **Тема 8. Концепція впровадження олімпійського уроку та олімпійського тижня.**

Провідна філософія олімпійського уроку. Мета та завдання олімпійського уроку. Шляхи інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес школярів. Методика проведення Олімпійських уроків у загальноосвітніх [навчальних закладах](#).

### **Орієнтовні питання для підготовки до іспиту**

#### **з розділу «Сучасний олімпійський рух та олімпійська освіта»**

1. Зародження Олімпійських ігор відбулося: а) Греції; б) Англії.
2. Перші Олімпійські ігри відбулися: а) Олімпії; б) Кротоні.
3. В програму І Олімпійських ігор входило: а) біг на одну стадію; б) панкратіон.
4. Перші Олімпійські ігри відбулися: а) в 776 році до нашої ери; б) 756 році до нашої ери.
5. Першим Олімпійським чемпіоном став: а) Геракл; б) Кореба.
6. Найпопулярнішим видом змагань на Олімпійських іграх був; а) пентатлон; б) біг на дві стадії; в) панкратіон.
7. Переможець перших Олімпійських ігор нагороджувався: а) оливкою гілкою; б) медаллю; в) сріблом.



8. Перед стартом змагань Олімпіади учасники: а) виголошували клятву про чесну боротьбу; б) приносили офіру Зевсу – Олімпійському.
9. На Олімпійських іграх окрім атлетів виступали: а) оратори; б) поети; в) скульптури.
10. Старогрецькі Олімпійські ігри були заборонені: а) у 392 році до нашої ери; б) у 376 році до нашої ери.
11. Мета спартанської системи фізичного виховання: а) виховання досконалого воїна; б) створення грецького атлетизму.
12. Мета Афінської системи фізичного виховання: а) гармонійне виховання особистості; б) використання гімнастики, музики та граматики.
13. Антична гімнастика складалася: а) рухливих ігор; б) паластриці; в) орхестриці.
14. У Стародавній Греції для занять спортом будували: а) гімнасії; б) палестри; в) стадіони.
15. Присутність жінок на I Олімпійських іграх древності заборонялося окрім: а) Гери; б) Деметри.
16. Перші Олімпійські ігри сучасності відбулися: а) у 1896 році; б) у 1887 році.
17. Окрім Олімпійських ігор у Стародавній Греції проводилися: а) Немейські; б) Істмійські; в) Піфійські.
18. Основоположником сучасного Олімпійського руху є: а) барон П'єр де Кубертен; б) Бернар де Монфако.
19. За трактуванням Кубертена засобом духовного та морального виховання людини є: а) спортивна педагогіка; б) фізичне виховання та спорт.
20. До концепції олімпізму за Кубертенем входить: а) сучасні Олімпійські ігри слід проводити кожні 4 роки; б) Ігри будуть проводитися для дорослих; в) сучасні Ігри мають проводитися у різних країнах.
21. На перших Іграх сучасності у Афінах офіційно був запрошений: а) Бутовський; б) Ріхтер.
22. Перша Всеросійська олімпіада була проведена в: а) в Москві; б) Києві
23. Зародження українського фізкультурно-спортивного руху відбулося: а) в Галичині; б) Буковині та Закарпатті.
24. В умовах іноземного панування українська молодь Західної України займалася: а) сокільських; б), пластових та спортивних товариств.
25. Офіційне визнання НОК України відбулося: а) в 1989 році; б) в 1992 році.
26. Перша олімпійська медаль українцями буда завойована на: а) на XVII зимових Олімпійських іграх; б) на літніх іграх XXVI Олімпіади.
27. Першим президентом НОК України став: а) Борзов В; б) Бубка С.
28. Основи сучасної системи фізичного виховання були розроблені: а) в Стародавній Греції; б) Стародавньому Єгипті.
29. Розвиток олімпійської освіти почався: а) в 1897 р; б) 1917 р.
30. Олімпійська освіта спрямована на формування й удосконалення в учнів: а) системи знань; б) мотивації.
31. Основними завданнями олімпійської освіти у навчальних закладах є: а) формування світогляду учнів, основу якого становлять моральність, патріотизм, здоровий спосіб життя; б) формування знань про олімпійський рух як дієвий засіб зміцнення миру та взаєморозуміння між народами.
32. Олімпійська освіта виконує: а) освітні; б) виховні; в) оздоровчі завдання.
33. Освітні завдання олімпійської освіти: а) оволодіння знаннями про історію сьогодення Олімпійських ігор, олімпійського руху; б) оволодіння знаннями про різновиди спортивної діяльності, засоби і методи досягнення високих результатів; в) набуття комплексу гуманістично-орієнтованих знань умінь, навичок
34. Виховні завдання олімпійської освіти: а) формування світогляду та громадської життєвої позиції на основах гуманістичних ідеалів олімпізму; б) виховання

зацікавленості до питань олімпійського руху; б) виховання зацікавленості до питань олімпійського руху; в) формування позитивних мотивацій до зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя.

35. Оздоровчі завдання олімпійської освіти: а) залучення до систематичної фізкультурно-спортивної діяльності; б) формування звичок здорового способу життя; в) формування знань і навичок особистої та суспільної гігієни.

36. Форми олімпійської освіти поділяються на: а) урочні; б) позаурочні; в) змішані.

37. До урочних форм належать: а) уроки фізичної культури; б) факультативні заняття; в) спеціальні курси; г) уроки загально-освітніх предметів; д) олімпійські уроки; е) всі.

38. Позаурочні форми інтеграції олімпійської освіти: а) малі олімпійські ігри; б) олімпійський день; в) заняття у спортивних секціях із видів спорту; г) спортивні змагання; д) всі

39. Форми впровадження олімпійської освіти: а) олімпійські уроки, виховні години, інтегровані уроки; б) конкурси малюнків, плакатів, літературних творів; в) олімпійські фестивалі, перерви, ігри; г) всі.

40. Програма проведення сюжетної гри „Малі Олімпійські ігри” складається: а) церемонія відкриття й закриття; б) проведення змагань; в) підняття й опускання олімпійського прапора; в) підведення підсумків та нагородження переможців.

#### **Розділ 4. Методологія та організація наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті**

##### **Тема 1. Основи наукової діяльності у фізичній культурі і спорті.**

Наука, її завдання, предмет та функції. Класифікація наук. Організація науково-дослідної діяльності в Україні. Наукові і науково-педагогічні працівники. Науково-дослідна робота у сфері фізичної культури і спорту.

##### **Тема 2. Вибір проблеми і напрямів наукових досліджень.**

Сутність та види наукових досліджень. Загальна схема наукового дослідження. Вибір проблеми та вимоги до теми досліджень. Формулювання проблеми. Методологічна база для виконання наукової роботи у сфері фізичного виховання і спорту. Визначення мети, постановка завдань, формулювання предмета, об'єкта, гіпотези наукового дослідження. Планування наукового дослідження.

##### **Тема 3. Порядок роботи з науковою літературою та пошук джерел інформації.**

Особливості наукового тексту. Роль інформації в наукових дослідженнях. Критерії якості інформації. Класифікація наукової літератури. Особливості роботи з літературними джерелами. Порядок роботи з науковою літературою. Конспектування, анотування, реферування наукових джерел.

##### **Тема 4. Основні правила та вимоги до кваліфікаційних робіт.**

Основні вимоги до кваліфікаційних робіт. Структурні елементи наукової роботи. Мова та стиль написання наукової роботи. Критерії підсумкової оцінки роботи.

##### **Тема 5. Основні положення наукової методології.**

Місце теорії в наукових дослідженнях. Сутність теорії та її зв'язок з практикою. Методологія і методи наукового пізнання. Класифікація методів наукового дослідження.

##### **Тема 6. Загальні методи наукового дослідження.**

Емпіричні методи дослідження: спостереження, порівняння, вимірювання, експеримент. Класифікація та характеристика педагогічних експериментів. Структура педагогічного експерименту. Методологія експериментальних досліджень. Методи, що використовуються як на емпіричному, так і на теоретичному рівнях дослідження. Методи, що використовуються на теоретичному рівні дослідження.

##### **Тема 7. Спеціальні методи наукових досліджень.**

Загальна характеристика спеціальних методів дослідження. Методи визначення фізичного розвитку. Методи визначення фізичної працездатності. Методи визначення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної і нервово-м'язової систем. Методи визначення фізичної підготовленості різних категорій населення.

#### **Тема 8. Статистичні методи обробки результатів експериментальних досліджень.**

Обробка первинного статистичного матеріалу. Абсолютні і відносні показники. Метод середніх величин та його практична реалізація. Вибірковий метод. Поняття про статистичну вірогідність. Критерій Стьюдента, Фішера. Взаємозв'язок результатів вимірювань. Кореляційний аналіз.

#### **Тема 9. Упровадження результатів наукових досліджень у практику.**

Загальна характеристика форм упровадження. Рецензування науково-дослідної роботи. Підготовка наукових матеріалів до друку. Викладення результатів дослідження. Оформлення наукової статті, характеристика її структурних елементів. Оформлення тез, їх складові частини. Характеристика структурних елементів наукової доповіді за матеріалами статті, тез. Оформлення актів упровадження.

#### **Тема 10. Інтелектуальна власність. Авторське і патентне право.**

Поняття прав інтелектуальної власності, їх об'єкти та суб'єкти. Поняття, об'єкти, суб'єкти та види авторського права. Особисті немайнові та майнові права автора. Захист авторського права. Патентне право. Права автора винаходу, корисної моделі.

### **Орієнтовні питання для підготовки до іспиту з розділу «Методологія та організація наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті»**

1. Поняття наукового методу, його риси та характеристика.
2. Методи емпіричного рівня пізнання, їх загальна характеристика.
3. Методи експериментально-емпіричного рівня пізнання, їх загальна характеристика.
4. Методи теоретичного рівня пізнання, їх загальна характеристика.
5. Метод спостереження, його риси та характеристика.
6. Метод вимірювання, його риси та характеристика.
7. Метод опитування, його риси та характеристика.
8. Метод контент-аналізу, його риси та характеристика.
9. Метод експертних оцінок, його риси та характеристика.
10. Метод аналізу та синтезу, його риси та характеристика.
11. Метод узагальнення та абстрагування, його риси та характеристика.
12. Метод аналогії, його риси та характеристика.
13. Метод моделювання, його риси та характеристика.
14. Метод педагогічного спостереження, його риси та характеристика.
15. Види педагогічних експериментів.
16. Підготовка до дослідження.
17. Види послідовних педагогічних експериментів та їх загальна характеристика.
18. Види паралельних педагогічних експериментів та їх загальна характеристика.
19. Експеримент одиничної різниці, його характеристика та схема доказовості.
20. Експеримент супутніх змін, його характеристика та схема доказовості.
21. Експеримент одиничної подібності, його характеристика та схема доказовості.
22. Прямий експеримент, його характеристика та схема доказовості.
23. Перехресний експеримент, його характеристика та схема доказовості.
24. Багатофакторний експеримент, його характеристика та схема доказовості.
25. Анкетування як метод дослідження. Види анкетування.
26. Побудова анкети.
27. Класифікація питань анкети та їх характеристика.
28. Проведення контрольних випробувань.

29. Аналіз документальних матеріалів.
30. Літературно-графічне оформлення дослідження.

## **Розділ 5. Біомеханіка спорту та оздоровчої рухової активності**

### **Тема 1. Вступ до біомеханіки спорту та оздоровчої рухової активності.**

Предмет та задачі біомеханіки спорту та оздоровчої рухової активності. Основні поняття про форми руху. Теорія та методи біомеханіки спорту та оздоровчої рухової активності. Місце біомеханіки у тренувальному процесі. Проблеми методики у спортивному та оздоровчому тренуванні. Дидактичні методи у спортивному та оздоровчому тренуванні. Використання засобів загальної та спеціальної підготовки у тренувальному процесі. Етапи підвищення якості тренувального процесу. Фазова структура рухів. Використання методів біомеханіки у системі підготовки спортсменів.

### **Тема 2. Руховий апарат людини, як біомеханічна система, її склад та структура.**

Будова рухового апарату людини. Біокінематичні пари та ланцюги. Ступені вільності. Геометрія мас тіла людини. Загальний центр мас тіла людини, методи його визначення. Біодинаміка м'язів. Біомеханічні властивості м'язів. Режими роботи м'язів. Механічна дія м'язів. Види і різновидності роботи м'язів. Групові взаємодії м'язів. Функціональні групи м'язів. Рухова функція людини. Критерії оптимальності рухової діяльності.

### **Тема 3. Біомеханічний контроль, як елемент комплексного контролю.**

Класифікація характеристик руху тіла людини. Вимірювання біомеханічних характеристик – основа контролю. Кінематичні характеристики тіла людини. Динамічні характеристики тіла людини. Інерційні характеристики руху тіла людини. Силкові характеристики руху тіла людини. Класифікація сил. Енергетичні характеристики тіла людини. Особливості визначення біомеханічних характеристик при поступальному. Особливості визначення біомеханічних характеристик при обертальному русі. Біомеханічний контроль рухової діяльності людини при різних видах спортивної та оздоровчої діяльності. Апаратурні комплекси та системи, які використовуються у біомеханіці.

### **Тема 4. Біомеханіка фізичних вправ.**

Рухова дія як система рухів. Склад і структура системи рухів. Біомеханіка фізичних вправ. Біомеханічна класифікація вправ. Різновидності загальнорозвиваючих вправ. Послідовність біомеханічного аналізу загальнорозвиваючих вправ: біомеханічний опис рухів, вплив вправ на руховий апарат, робота м'язів, диференціальні особливості у рухах. Біомеханіка вправ, які впливають на гнучкість та поставу. Біомеханіка вправ, які сприяють розвитку м'язової сили. Вплив положень тіла, пози та обтяжень на ефект вправи. Оздоровчі ходьба і біг: оптимальні режими, попутні ефекти, принцип комфортабельності. Біомеханіка фізичних вправ, які сприяють розвитку апарату зовнішнього дихання.

### **Тема 5. Біомеханічні закономірності навчання фізичним вправам.**

Фізична вправа як управляюча система. Управління рухами в перемінних умовах. Формування та перебудова системи рухів. Закономірності розвитку моторики в процесі онтогенезу. Рухові якості як різносторонні прояви рухових можливостей людини. Класифікація рухових якостей. Витривалість та втома. Біомеханічні аспекти силових, швидкісних та швидкісно-силових якостей. Біомеханічні аспекти гнучкості та спритності. Координація та її різновидності. Координаційні здібності людини та методи їх визначення.

## **Орієнтовні питання для підготовки до іспиту**

### **з розділу «Біомеханіка спорту та оздоровчої рухової активності»**

1. Предмет та задачі біомеханіки спорту та оздоровчої рухової активності.
2. Теорія та методи біомеханіки спорту та оздоровчої рухової активності.
3. Місце біомеханіки у тренувальному процесі. Проблеми методики у спортивному та оздоровчому тренуванні.
4. Дидактичні методи у спортивному та оздоровчому тренуванні.

5. Використання засобів загальної та спеціальної підготовки у тренувальному процесі.
6. Будова рухового апарату людини. Біокінематичні пари та ланцюги.
7. Геометрія мас тіла людини. Загальний центр мас тіла людини, методи його визначення.
8. Біодинаміка м'язів. Біомеханічні властивості м'язів.
9. Режими роботи м'язів. Групові взаємодії м'язів.
10. Вимірювання біомеханічних характеристик – основа контролю.
11. Кінематичні характеристики руху тіла людини
12. Динамічні характеристики руху тіла людини
13. Енергетичні характеристики руху тіла людини.
14. Біомеханічний контроль рухової діяльності людини при різних видах спортивної діяльності.
15. Апаратурні комплекси та системи, які використовуються у біомеханіці.
16. Рухова дія як система рухів. Склад і структура системи рухів.
17. Біомеханіка фізичних вправ. Біомеханічна класифікація вправ. Різновидності загальнорозвиваючих вправ.
18. Послідовність біомеханічного аналізу загальнорозвиваючих вправ: біомеханічний опис рухів, вплив вправ на руховий апарат, робота м'язів, диференціальні особливості у рухах.
19. Біомеханіка вправ, які впливають на гнучкість та поставу.
20. Біомеханіка вправ, які сприяють розвитку м'язової сили.
21. Вплив положень тіла, пози та обтяжень на ефект вправи.
22. Оздоровчі ходьба і біг: оптимальні режими, попутні ефекти, принцип комфортабельності.
23. Біомеханіка фізичних вправ, які сприяють розвитку апарату зовнішнього дихання.
24. Фізична вправа як управляюча система. Управління рухами в перемінних умовах. Формування та перебудова системи рухів
25. Закономірності розвитку моторики в процесі онтогенезу.
26. Рухові якості як різносторонні прояви рухових можливостей людини. Класифікація рухових якостей.
27. Витривалість та втома.
28. Біомеханічні аспекти силових, швидкісних та швидкісно-силових якостей.
29. Біомеханічні аспекти гнучкості та спритності.
30. Координація та її різновидності. Координаційні здібності людини та методи їх визначення.

## **Розділ 6. Теорія і методика викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти**

### **Тема 1. Правові та програмно-нормативні основи фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти**

Навчальні програми з фізичної культури. Концепція НУШ. Інваріантна складова та варіативні модулі. Junior – фізична культура майбутнього. Авторські навчальні програми. Основні положення викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році. Ціннісні орієнтири та основні компетентності, які формує базова середня освіта.

### **Тема 2. Методика викладання фізичної культури у 1-4 класах**

Мета та завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Формування ключових компетентностей в учнів молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. Предмет навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання. Особливості методики

проведення уроків ФК у 1-4 класах. Основні мотиви, що спонукають до занять фізичним вихованням дітей молодшого шкільного віку. Особливості оцінювання навчальних досягнень учнів молодшого шкільного віку.

### **Тема 3. Особливості викладання фізичної культури у 5-9 класах**

Мета та завдання фізичного виховання дітей середнього шкільного віку. Формування ключових компетентностей в учнів середнього шкільного віку на уроці фізичної культури. Особливості організації навчального процесу з фізичної культури серед учнів 5-6 та 7-9 класів. Основні мотиви, що спонукають до занять фізичним вихованням дітей середнього шкільного віку.

### **Тема 4. Методика викладання фізичної культури у 10-11 класах**

Мета та завдання фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Формування ключових компетентностей в учнів старшого шкільного віку на уроці фізичної культури. Особливості організації навчального процесу з фізичної культури серед учнів 10-11 класів. Особливості оцінювання навчальних досягнень учнів старшого шкільного віку. Основні мотиви, що спонукають до занять фізичним вихованням дітей старшого шкільного віку.

### **Тема 5. Фізична культура як інклюзивне середовище**

Головна умова підготовки до життя школярів з обмеженими можливостями здоров'я. Засоби і методи фізичної, психічної, соціальної адаптації дітей з особливими потребами. Головні пріоритети та специфічні принципи роботи з дітьми з особливими освітніми потребами.

### **Тема 6. Критерії оцінювання учнів на уроках фізичної культури в сучасних умовах**

Особливості оцінювання школярів молодшого шкільного віку на уроці фізичної культури. Особливості оцінювання досягнень учнів основної медичної групи. Особливості оцінювання досягнень учнів підготовчої медичної групи. Особливості оцінювання досягнень учнів спеціальної медичної групи.

### **Тема 7. Організація самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів**

Методи і прийоми, що сприяють формуванню звички у школярів регулярно займатися фізичними вправами. Важливість диференційованого підходу до навчання школярів самостійних занять. Роль вчителя фізичної культури у формуванні звички в учнів самостійно займатися фізичними вправами. Мета домашніх завдань з фізичної культури.

## **Орієнтовні питання для підготовки до іспиту з розділу «Теорія і методика викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти»**

1. Вкажіть особливості організації освітнього процесу у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році.
2. Охарактеризуйте основні положення викладання фізичної культури у закладах загальної середньої освіти у 2022/2023 навчальному році.
3. Назвіть ціннісні орієнтири та визначте основні компетентності, які формує базова середня освіта.
4. Вкажіть мету та завдання фізичного виховання дітей шкільного віку.
5. Дайте визначення ключових компетентностей що формуються на уроці фізичної культури.
6. Зазначте власну думку щодо впровадження модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (позитивні та негативні сторони).
7. Визначте мету та завдання фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.
8. Вкажіть особливості методики проведення уроків ФК у 1-4 класах.
9. Окресліть основні мотиви, що спонукають до занять фізичним вихованням дітей молодшого шкільного віку.

10. Визначте мету та завдання фізичного виховання дітей середнього шкільного віку.
11. Охарактеризуйте особливості організації навчального процесу з фізичної культури серед учнів 5-их класів.
12. Охарактеризуйте особливості організації навчального процесу з фізичної культури серед учнів 6-9 класів.
13. Окресліть основні мотиви, що спонукають до занять фізичним вихованням дітей середнього шкільного віку.
14. Визначте мету та завдання фізичного виховання дітей старшого шкільного віку.
15. Охарактеризуйте особливості організації навчального процесу з фізичної культури серед учнів 10-11 класів.
16. Окресліть основні мотиви, що спонукають до занять фізичним вихованням дітей старшого шкільного віку.
17. Визначте, що є головною умовою підготовки до життя школярів з обмеженими можливостями здоров'я.
18. Назвіть, що є найголовнішим пріоритетом в роботі з неповносправними дітьми.
19. Дайте розширену відповідь на запитання. Чи можна розвинути фізичні здібності дітей з особливими освітніми потребами, і їх здорових однолітків на спільних уроках фізичної культури в інклюзивному класі без шкоди для кожного?
20. Опишіть Ваше бачення організації і проведення сучасного уроку з фізичної культури.
21. Визначте доцільність використання інтерактивних методів навчання на уроці фізичної культури, наведіть приклад.
22. Дайте визначення методів і прийомів, що сприяють формуванню звички у школярів регулярно займатися фізичними вправами.
23. Вкажіть у чому полягає важливість диференційованого підходу до навчання школярів самостійних занять.
24. Визначте мету домашніх завдань з фізичної культури.
25. Вкажіть, що насамперед передбачає оцінювання на уроці фізичної культури.
26. Охарактеризуйте особливості оцінювання досягнень учнів основної медичної групи.
27. Охарактеризуйте особливості оцінювання досягнень учнів підготовчої та спеціальної медичної групи.
28. Визначте суть педагогічної майстерності, як вона проявляється.
29. Вкажіть шляхи що ведуть до мистецтва навчання і виховання.
30. Визначте якими здібностями повинен володіти вчитель фізичної культури?

## **Розділ 7. Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти**

### **Тема 1. Теоретичні та правові основи фізичного виховання у вищих навчальних закладах.**

Значення, мета та завдання фізичного виховання студентів. Принципи національної системи фізичного виховання та навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Нормативно-правова база навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Сучасна педагогічна концепція підходів до фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

### **Тема 2. Планування фізичного виховання у вищому навчальному закладі відповідно до вимог Болонської конвенції.**

Структура та особливості змісту навчальної базової програми з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Запровадження елементів європейської кредитно-трансферної системи в систему вищої освіти України. Вимоги до складання робочої навчальної програми

з фізичного виховання. Робоча навчальна програма з фізичного виховання для студентів основного медичного відділення. Робоча навчальна програма з фізичного виховання для студентів відділення фізичної реабілітації. Зміст програми. Форми і види організації занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Система контролю з фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

### **Тема 3. Рухова активність, фізичний розвиток та фізична підготовка студентів.**

Соціальні і духовні потреби студентів у руховій активності. Шляхи підвищення рухової активності та рівня фізичного стану студентів. Критерії фізичного розвитку студентів. Фізична підготовка та розвиток фізичних якостей студентів. Структура, оцінка та динаміка фізичної підготовленості студентів протягом навчання у ВНЗ. Вплив індивідуальних особливостей на фізичну підготовленість студентів. Нові форми та технології фізичної підготовки студентів

### **Тема 4. Діяльність спортивного клубу, спортивно-оздоровчого центру та кафедри фізичного виховання у вищому навчальному закладі.**

Планування роботи із забезпечення фізкультурно-оздоровчих послуг. Організація активного дозвілля студентів. Напрямки та форми фізичного виховання студентів. Нетрадиційні системи фізичного виховання. Використання традицій фізичного виховання. Забезпечення новітніх технологій у фізичному вихованні студентів. Система студентських спортивних змагань. Застосування Формування у студентів потреби до занять фізичними вправами.

### **Тема 5. Формування у студентів потреби до занять фізичними вправами. Основи здорового способу життя.**

Основи формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя. Фактори здорового способу життя: загартування, харчування, особиста гігієна, культура спілкування. Шкідливі звички та їх наслідки для здоров'я. Шляхи формування здоров'я. Фізичне самовиховання та самовдосконалення – запорука здорового способу життя.

### **Тема 6. Методика викладання фізичного виховання у групах студентів основного медичного відділення.**

Планування інтенсивності навантажень з урахуванням розумового навантаження. Структура занять, методи організації рухової активності студентів, зміст та дозування навантаження, шляхи підвищення фізичного стану. Межа інтенсивності фізичного навантаження на занятті, пульсовий режим ЧСС/ПАНО ( частота серцевих скорочень / поріг анаеробного обміну) у студентів різного віку

### **Тема 7. Методика фізичного виховання студентів вищого навчального закладу у спеціальному медичному відділенні.**

Вимоги щодо формування студентів у спеціальні медичні відділення за нозологіями. Організація занять фізичного виховання зі студентами відділення фізичної реабілітації. Лікарсько-педагогічні спостереження за студентами відділення фізичної реабілітації. Вимоги до занять: структура, зміст та самоконтроль: дозування, щільність. Особливості методики занять фізичного виховання при окремих захворюваннях.

### **Тема 8. Зміст роботи студентських спортивних секцій. Методика організації самостійних занять фізичними вправами.**

Студентський спорт, його організаційні можливості. Студентські спортивні змагання як засіб і метод загальної фізичної, професійно-прикладної, спортивної підготовки і контролю їх інтенсивності. Формування мотивів і організація самостійних занять фізичними вправами. Форма і зміст самостійних занять Планування обсягу та інтенсивності фізичних вправ із урахуванням розумового навантаження. Самоконтроль ефективності самостійних занять. Профілактика травматизму.

### **Тема 9. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів. Фізична культура у професійній діяльності студентів.**

Мета та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ. Основні та допоміжні фактори, які визначають зміст ППФП. Методика підбору засобів; організація і форми професійно-прикладної підготовки студентів. Профілактика професійних захворювань і



травматизму засобами фізичної культури. Вимоги до змісту лекцій з ППФП для студентів різного напрямку підготовки та галузі знань.

#### **Тема 10. Вплив засобів фізичного виховання на працездатність студентів.**

Об'єктивні і суб'єктивні фактори навчання та реакція на них організму студента. Регулювання працездатності студентів засобами фізичного виховання у процесі навчання. Методика проведення занять фізичного виховання з метою підвищення працездатності студентів. Зміна стану організму студента під впливом різних режимів та умов навчання. Психоемоційний клімат в колективі студентів.

#### **Орієнтовні питання для підготовки до іспиту**

##### **з розділу «Теорія і методика фізичного виховання у закладах вищої освіти»**

1. Визначте основні функції, мету та завдання фізичного виховання студентів.
2. Визначте значення теоретичної, методичної та практичної підготовки у програмі з фізичного виховання для закладів вищої освіти
3. Розкрийте сутність оперативного, поточного та підсумкового контролю з фізичного виховання у закладах вищої освіти
4. Визначте основні форми організації занять із фізичного виховання
5. Розкрийте особливості структури та змісту практичних занять з фізичного виховання студентів
6. Визначте особливості застосування методів організації фізичної підготовки студентів (ігрового, змагального та методу колового тренування)
7. Розкрийте особливості організації фізичної підготовки студентської молоді
8. Розкрийте методичні особливості розвитку силових здібностей
9. Окресліть основні напрями діяльності кафедри фізичного виховання, спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центру.
10. Визначте правові основи управління фізичною культурою у закладах вищої освіти України
11. Визначте основи програмно-нормативного забезпечення процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти
12. Опишіть вікові особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості майбутніх фахівців
13. Охарактеризуйте особливості навчальних програм із фізичного виховання
14. Опишіть сутність та специфіку системи контролю з фізичного виховання у закладах вищої освіти
15. Визначте основну мету та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
16. Охарактеризуйте особливості організації та проведення студентських універсіад.
17. Визначте шляхи підвищення рухової активності, рівня фізичного стану та фізичної підготовки студентів
18. Охарактеризуйте основи формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до здорового способу життя
19. Обґрунтуйте значення самоконтролю, як профілактики травматизму, при організації самостійних занять фізичними вправами
20. Охарактеризуйте методичні особливості розвитку фізичних якостей у студентів.
21. Розкрийте основні методичні вимоги до організації занять з фізичного виховання студентів у спеціальній медичній групі
22. Визначте основні напрями діяльності спортивного клубу та спортивно-оздоровчого центру
23. Визначте та подайте характеристику особливостей роботи викладача фізичного виховання закладу вищої освіти

24. Опишіть специфіку лікарсько-педагогічного спостереження за студентами спеціального медичного відділення та здійснення самоконтролю
25. Проаналізуйте особливості організації занять студентів реабілітаційного відділення: структура, дозування, щільність
26. Визначте та опишіть вимоги до структури, змісту та нормування тренувальних навантажень
27. Проаналізуйте основні вимоги до планування занять спортивних секцій
28. Розкрийте методичні особливості проведення занять фізичного виховання з метою підвищення працездатності студентів.
29. Опишіть особливості методики викладання фізичного виховання у групах студентів основного медичного відділення
30. Розкрийте особливості методики організації, підбору засобів і форми професійно-прикладної підготовки студентів.

## **Розділ 8. Теорія і методика спортивно-масової роботи**

### **Тема 1. Загальні основи організації та управління спортивно-масової роботи**

Предмет та задачі вивчення курсу, його зв'язок з іншими дисциплінами. Структура організаторської діяльності та її місце в системі управління фізкультурним рухом. Види та напрямки організаційно-масової роботи. Управлінські відносини в організаційно-масовій роботі на різних рівнях. Задачі вдосконалення спортивно-масової роботи на сучасному етапі. Методологія та методи наукових досліджень проблем організаційно-масової роботи з фізичної культури та спорту.

### **Тема 2. Система управління спортивно-масовою роботою**

Поняття управління. Види і рівні управління. Об'єкт і суб'єкт управління. Система управління спортивно-масовою роботою. Системний, процесний та ситуативний підходи до управління спортивно-масовою роботою. Методи управління спортивно-масовою роботою.

### **Тема 3. Організаційна структура управління спортивно-масовою роботою**

Загальна характеристика організаційної структури управління в Україні. Система державних органів управління: головна мета, завдання, напрямки діяльності. Система громадських органів управління: мета, завдання, напрямки діяльності. Спортивні клуби, колективи фізичної культури. Комерційні організації в системі спортивно-масової роботи. Взаємозв'язок державних і громадських органів управління спортивно-масовою роботою.

### **Тема 4. Функції управління спортивно-масової роботи**

Управлінська діяльність у сфері фізичної культури і масового спорту розглядається як серія послідовних і взаємообумовлених дій. Класифікація функцій управління. Планування як важлива функція управління. Планування тісно пов'язано з розробкою прогнозів (в науці – гіпотеза, в діяльності – концепція, в спорті – моделювання спортсмена). Прогнозування передбачає проведення спеціальних прогностичних досліджень. Результати таких досліджень дають цінну інформацію про стан, перспективи розвитку галузі в майбутньому, основні напрямки діяльності. Види планування та їх взаємозв'язок. Принципи планування забезпечують наукові підходи до організації спортивно-масової роботи. Технологія планування спортивно-масової роботи.

### **Тема 5. Організація як функція управління спортивно-масовою роботою**

Поняття «організація»; загальна характеристика. Структурна побудова фізкультурно-спортивних організацій. Види організаційних структур управління. Лінійна, функціональна та комбіновані структури управління. Повноваження як важлива функція в управлінні спортивно-масовою роботою. Делегування повноважень в науковому управлінні. Відповідальність та її значення в ефективному управлінні спортивно-масовою роботою.

### **Тема 6. Контроль та облік, як базовий елемент управління**

Визначення основних понять «контроль», «перевірка», «облік». Значення контролю в ефективному управлінні спортивно-масовою роботою. Види контролю, їх характеристика.

Принципи контролю та їх значення. Перевірка як основна форма контролю. Види перевірок та їх організація. Забезпечення ефективності контролю в управлінні спортивно-масовою роботою. Застосування новітніх інформаційно-управлінських систем контролю. Основні документи обліку спортивно-масової роботи.

#### **Тема 7. Мотивація як функція управління**

Визначення основних понять: мотивація, потреби, мотиви, вчинки. Теорія мотивації потреб А.Маслоу. Характеристика мотивів особистості. Мотиваційна сфера . Сукупність мотивів поведінки та діяльності розглядається як мотиваційна сфера особистості . Мотивація професійної діяльності (стимуляція, компенсація, покарання). Особливості мотивації навчально-фізкультурної та спортивної діяльності. Формування системи стимулювання у спортивно-масовій роботі. Зовнішні і внутрішні стимули та їх характеристика. Значення моральних і матеріальних стимулів в спортивно-масовій роботі. Виховна робота по формуванню позитивної мотивації.

#### **Тема 8. Спортивно-масова робота з різними групами населення**

Методика проведення спортивно-масової роботи з особами зрілого віку: особливості проведення занять з жінками та чоловіками, раціональне співвідношення фізичних вправ різної спрямованості. Методика фізкультурно-оздоровчих занять з людьми похилого та старшого віку. Особливості методики оздоровчого тренування жінок. Методи оперативного та поточного контролю за оздоровчим ефектом занять. Самоконтроль рівня фізичного стану. Попередження та перша допомога при травмах.

#### **Тема 9. Технологія організації спортивно-масової роботи на виробництві**

Правове, програмно-нормативне та кадрове забезпечення спортивно-масової роботи у виробничій сфері. Колективи фізичної культури: головна мета, основні завдання та зміст діяльності. Положення про колектив фізичної культури. Спортивний клуб, його організаційна структура. Статут спортивного клубу. Основні напрямки діяльності. Цехи здоров'я: мета, завдання, форми спортивно-масової роботи. Професійно-прикладна фізична підготовка. Пропаганда спортивно-масової роботи у виробничих колективах.

#### **Тема 10. Колектив фізичної культури та інші первинні фізкультурні організації**

Типи колективів фізкультури, їх мета, завдання та зміст роботи. Головні завдання ради колективу фізичної культури. Напрямки роботи колективу фізичної культури (організаційний; навчально-спортивний; фізкультурно-оздоровчий; фінансово-господарський). Об'єднаний колектив фізичної культури. Структура колективу фізичної культури. Територіальні КФК, особливості та принципи їх роботи. Спортивні клуби: структура, права, особливості роботи. Цехи здоров'я, поїзди здоров'я, відділи спортивно-масової роботи заводоуправлінь. Відображення показників фізичної культури та спорту у колективному трудовому договорі.

#### **Тема 11. Пропаганда та реклама оздоровчої фізичної культури, організація масових фізкультурно-спортивних заходів**

Основна мета пропаганди спортивно-масової роботи. Усна форма пропаганди: підготовка лекцій, бесід, диспутів з питань фізичної культури і спорту. Особливості проведення лекцій на підприємствах, в гуртожитках, місцях масового відпочинку та в сільських організаціях. Друкована форма пропаганди: випуск стінгазети колективу фізичної культури. Використання радіо та періодичної преси у пропаганді та інформації. Наочна форма пропаганди: оформлення стендів, вітрин, фотостендів, музею «Спортивної слави». Особливості агітаційно-пропагандистської роботи під час проведення спортивно-масових заходів. Показова форма пропаганди. Реклама у сфері спортивно-масової роботи. Конкурс-огляд на кращу постановку агітації та пропаганди в фізкультурних організаціях міста, району.

### **Орієнтовні питання для підготовки до іспиту з розділу «Теорія і методика спортивно-масової роботи»**

1. Визначення основних понять: «спорт», «управління», «організація».

2. Визначення основних понять «фізичне удосконалення», «тренуваність»; види тренуваності.
3. Визначення основних понять «спортивне тренування», «тренувальний ефект».
4. Форми спортивно-масової роботи та їх характеристика.
5. Визначення поняття «управління»; загальна характеристика.
6. Види і рівні управління у сфері фізичної культури і масового спорту.
7. Об'єкт і суб'єкт управління у сфері фізичної культури і спорту.
8. Принципи управління у сфері фізичної культури і спорту.
9. Методи управління у сфері фізичної культури і спорту.
10. Системний підхід в управлінні спортивно-масовою роботою.
11. Процесний підхід в управлінні спортивно-масовою роботою.
12. Ситуативний підхід в управлінні спортивно-масовою роботою.
13. Організаційна структура управління спортивно-масовою роботою: загальна характеристика.
14. Система державних органів управління та їх роль в подальшому удосконаленні спортивно-масової роботи.
15. Система громадських органів управління та їх роль в удосконаленні спортивно-масової роботи.
16. Спортивний клуб: організаційна структура, мета, завдання та напрямки діяльності.
17. Функції управління у сфері фізичної культури і масового спорту: загальна характеристика.
18. Класифікація функцій управління у сфері фізичної культури та масового спорту.
19. Планування – як важлива функція управління спортивно-масовою роботою.
20. Прогнозування в організації й управлінні спортивно-масовою роботою.
21. Види планування спортивно-масової роботи та їх взаємозв'язок.
22. Принципи планування спортивно-масової роботи та їх характеристика.
23. Технологія планування спортивно-масової роботи; характеристика основних етапів планування.
24. Організація, як важлива функція управління спортивно-масовою роботою.
25. Структурна побудова фізкультурно-спортивної організації.
26. Види організаційних структур управління у сфері фізичної культури і масового спорту.
27. Мотивація, як функція управління спортивно-масовою роботою.
28. Потреба, як джерело активності людини. Класифікація потреб.
29. Характеристика мотивів особистості. Мотиваційна сфера.
30. Мотивація фізкультурно-спортивної діяльності на різних етапах підготовки спортсмена.
31. Контроль, як важлива функція управління спортивно-масовою роботою.
32. Види контролю та обліку в управлінні спортивно-масовою роботою.
33. Принципи контролю спортивно-масової роботи.
34. Перевірка, як форма контролю спортивно-масової роботи. Види перевірок та їх організація.
35. Управлінські рішення та їх роль в ефективному управлінні спортивно-масовою роботою.
36. Класифікація управлінських рішень та основні вимоги щодо її прийняття.
37. Організація і управління спортивно-масовою роботою в трудових колективах.
38. Організація і управління спортивно-масовою роботою в навчально-виховних закладах.
39. Організація і управління спортивно-масовою роботою за місцем проживання населення.

40. Організація і управління спортивно-масовою роботою з різними групами населення.

## **Розділ 9. Адаптивне фізичне виховання**

### **Тема. 1. Загальні основи адаптивного фізичного виховання**

Види адаптивної фізичної культури, їх характеристика. Історія адаптивного фізичного виховання. Організація адаптивної фізичної культури в Україні. Мета, задачі, принципи та засоби адаптивного фізичного виховання. Методи адаптивного фізичного виховання. Матеріально-технічне забезпечення.

### **Тема. 2. Методика адаптивного фізичного виховання при різних нозологіях**

Адаптивне фізичне виховання для осіб з вадами слуху. Адаптивне фізичне виховання для осіб з вадами зору. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях ОРА. Адаптивне фізичне виховання при розумовій відсталості.

### **Орієнтовні питання для підготовки до іспиту з розділу «Адаптивне фізичне виховання»**

1. Розкрити зміст поняття адаптивна фізична культура.
2. Розкрити зміст поняття адаптивне фізичне виховання.
3. Розкрити зміст поняття адаптивна рухова реабілітація.
4. Розкрити зміст поняття адаптивна фізична рекреація.
5. Розкрити зміст поняття адаптивний спорт.
6. Історичні аспекти становлення адаптивної фізичної культури.
7. Характеристика адаптивної фізичної культури в Україні.
8. Розкрити цілі і задачі адаптивного фізичного виховання.
9. Основні принципи адаптивного фізичного виховання.
10. Спеціальні принципи адаптивного фізичного виховання.
11. Характеристика засобів адаптивної фізичної культури.
12. Методи адаптивного фізичного виховання.
13. Характеристика основних форм адаптивного фізичного виховання.
14. Матеріально-технічне забезпечення в адаптивному фізичному вихованні.
15. Задачі лікарсько-педагогічного контролю в адаптивному фізичному вихованні.
16. Особливості етапного контролю в адаптивному фізичному вихованні.
17. Особливості поточного контролю в адаптивному фізичному вихованні.
18. Особливості оперативного контролю в адаптивному фізичному вихованні.
19. Рекомендації щодо профілактики травм і підвищенню безпеки занять в АФВ.
20. Характеристика форм адаптивного фізичного виховання.
21. Розкрити задачі викладача адаптивної фізичної культури.
22. Специфічні задачі фізичного виховання глухих.
23. Особливості методики фізичного виховання глухих.
24. Задачі і засоби фізичного виховання людей з дефектами зору.
25. Методи навчання спортивній техніці людей з дефектами зору.
26. Цілі і задачі АФВ людей з порушеннями опорно-рухового апарату.
27. Загальні і спеціальні задачі АФВ при ураженні спинного мозку.
28. Засоби АФВ при ураженні спинного мозку.
29. Особливості застосування методик АФВ при ДЦП.
30. Загальні і специфічні методи фізичного виховання при ДЦП.
31. Задачі і засоби АФВ при розумовій відсталості.
32. Особливості фізичного виховання розумово відсталих дітей.
33. Структура системи фізичного виховання аномальних дітей.
34. Паралімпійський рух як один з головних напрямів адаптивного спорту.
35. Спеціальні Олімпіади як напрям адаптивного спорту.

36. Дефлімпіади як напрям адаптивного спорту.
37. Матеріально-технічне забезпечення в адаптивному фізичному вихованні загального і спеціального призначення.
38. Історія виникнення та проведення Спеціальних Олімпіад.
39. Історія виникнення та проведення Дефлімпіад.
40. Історія виникнення та проведення Паралімпіад.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Арєф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. 2-е вид. Перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: «Абетка-НОВА», 2001. 384 с.
2. Базилевич Н.О. Теоретичні основи біомеханіки (курс лекцій) : навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура). Переяслав: ФОП Домбровская Я.М., 2020. 150 с.
3. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: [підручник]. К. :Олімпійська література. 2006. С. 5–124.
4. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський рух: історія і сучасність. Київ: 2021. Кн.1. 640 с.
5. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський рух: історія і сучасність. Київ: 2021. Кн.2. 672 с.
6. Грибан Г. П. Управління у сфері фізичної культури і спорту. Житомир: Вид-во «Рута», 2022. 124 с.
7. Деделюк Н.А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні: навч. посібник для студентів / Н.А. Деделюк. – Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2009. – 198с.
8. Деделюк Н.А. Організація масових фізкультурно-спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання: навч. посібник для самостійної роботи студентів / Н.А. Деделюк. – Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2008. –78с.
9. Долженко Л.П., Пальчук М.Б. Лекція №1. Вступ до курсу «Нові технології у фізичному вихованні та спорті». 2019. С. 7-30. URL: ЛЕКЦІЯ № 1 Тема : Вступ до курсу «Нові технології у фізичному ... sport.mdu.edu.ua > fks > wp-content > uploads > 2020/02 > Лекція-1-Вступ
10. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ, 2011. 335 с.
11. Інноваційні методики навчання фізичної культури школярів: навч.-метод. посіб. / Н. Белікова, Л. Ващук, Т. Гнітецька та ін. / за заг. ред. проф. Н. Белікової, доц. В. Яловики. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 348 с.
12. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт»: навч. посіб. К. : Вид-во «Олімпійська література», 2018. 528 с.
13. Круцевич Т.Ю., Пангелова Н.Є., Пангелов С.Б. Історія розвитку фізичної рекреації: навч. посібник. К. : Академвидав, 2013. 160 с.
14. Лапутін А. М., Носко М. О., Кашуба В. О. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. К. : Наук. світ, 2001. 201 с.
15. Носко М.О., Бріжата І.А, Гаркуша С.В. Основи наукових досліджень у підготовці фахівця з фізичного виховання: навч. посіб. К, 2012. 236 с.
16. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання: навч. посіб. Умань: ВПЦ «Візаві». 2014. 211 с.
17. Папуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: підручники і посібники, 2011. 128 с.
18. Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич : Коло, 2010. 448 с.
19. Рибак О.Ю., Рибак Л. І., Виноградський Б.А. [та ін.]. Біомеханіка спорту : підручник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 268 с.
20. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В., Хоменко О. С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Суми: СНАУ, 2018. 120 с.
21. Сіренко Р. Удосконалення державного регулювання фізкультурно-виховної діяльності у закладах вищої освіти України: монографія. Дрогобич: Вид-во «Коло», 2019. 308 с.

22. Соколенко О. І. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. Старобільськ, 2015. 153 с.
23. Сороколіт Н. С. Удосконалення фізичного виховання учнів 5-9 класів із застосуванням варіативних модулів навчальної програми. Львів: ЛДУФК, 2015. 19 с.
24. Трояновська М.М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів. 2018. 104 с.
25. Ціпов'яз А.Т., Бондаренко В.В. Організація і управління фізичною культурою і спортом: навч. посіб. Кременчук: КПК, 2019. 128 с.
26. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2010. 276 с.
27. Ялович В. Т., Сергієнко В.М. Інноваційні технології викладання легкої атлетики у вищих навчальних закладах: монографія. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2007. 228 с.



## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

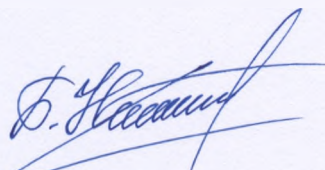
Вступний іспит зі спеціальності відбувається у формі комп'ютерного тестування. Здобувач вищої освіти повинен мати достатній рівень знань зі спеціальності, щоб відповідати наступним критеріям:

- достатність обсягу знань;
- ґрунтовність обізнаності з основними поняттями, принципами, законами, правилами, економічними явищами;
- рівень володіння економічною теорією і логікою міркувань;
- рівень здійснення аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення;
- вміння інтегрувати та диференціювати знання, рівень усвідомлення суті завдання.

Конкурсний бал вступника оцінюється за шкалою від 100 до 200 балів. Вступник розв'язує 40 завдань, правильна відповідь на кожне з яких оцінюється максимально 2,5 балів.

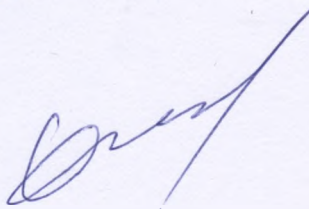
Результати виконання завдань дозволяють виявити рівень підготовки вступника: 1 рівень (високий): 200-180 балів; 2 рівень (середній): 179-160 балів; 3 рівень (достатній): 159-140 балів; 4 рівень (низький): 139-100 балів.

Голова предметної комісії



Наталія БСЛІКОВА

Відповідальний секретар  
приймальної комісії



Олег ДИКИЙ