

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

**«Затверджено»**

Голова приймальної комісії,  
в.о. ректора Волинського національного  
університету імені Лесі Українки

\_\_\_\_\_ **Анатолій ЦЬОСЬ**

Протокол приймальної комісії № 3  
від 23 квітня 2025 р.\*



**ПРОГРАМА  
ВСТУПНОГО ІСПИТУ  
ІЗ СПЕЦІАЛЬНОСТІ А4 СЕРЕДНЯ ОСВІТА  
ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ  
ДОКТОРА ФІЛОСОФІЇ  
освітньо-наукова програма – ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

ЛУЦЬК – 2025

## **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 із спеціальності А4 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 і 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 щодо організації і забезпечення освітнього процесу з фізичної культури у закладах освіти.

Приймальна комісія Університету допускає до участі в конкурсному відборі для вступу до аспірантури вступників на основі повної вищої освіти (диплом магістра/спеціаліста).

# 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. Рациональне 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.

## **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 5-6 класів НУШ, 7-9, 10-11 класів ЗЗСО (2023-2024 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, джімбар, 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: рудфінгу, скайуокінгу, дигерство, сталкерство, бейс-кламбінгу, 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.

### **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.**

Передумови відродження Олімпійських ігор сучасності. Спроби проведення олімпійських змагань у XVIII-XIX 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 освітній процес школярів. Методика проведення Олімпійських уроків у закладах загальної середньої освіти.

### **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 Стюдента, 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.

## **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. Режим 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 швидко-силових якостей. Біомеханічні аспекти гнучкості та спритності. 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 2023/2024 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.

## **РОЗДІЛ 7. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

### **Тема 1. Теоретичні та правові основи фізичного виховання у закладах вищої освіти.**

Значення, мета та завдання фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Принципи національної системи фізичного виховання та освітнього процесу з фізичного виховання. Нормативно-правова база освітнього процесу з фізичного виховання у закладі вищої освіти. Сучасна педагогічна концепція підходів до фізичного виховання у закладі вищої освіти.

### **Тема 2. Планування фізичного виховання у закладі вищої освіти.**

Структура та особливості змісту навчальної базової програми з фізичного виховання у закладі вищої освіти. Запровадження елементів європейської кредитно-трансферної системи в систему вищої освіти України. Вимоги до складання робочої навчальної програми (силабусу) з фізичного виховання. Робоча навчальна програма з фізичного виховання для здобувачів вищої освіти основного медичного відділення. Форми і види організації занять з фізичного виховання у здобувачів вищої освіти. Система контролю з фізичного виховання у здобувачів вищої освіти.

### **Тема 3. Рухова активність, фізичний розвиток та фізична підготовка здобувачів вищої освіти.**

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

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

Планування роботи із забезпечення фізкультурно-оздоровчих послуг. Організація активного дозвілля здобувачів вищої освіти. Напрямки та форми фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Нетрадиційні системи фізичного виховання. Використання традицій фізичного виховання. Забезпечення новітніх технологій у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Система студентських спортивних змагань.

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

Основи формування мотиваційно-ціннісного ставлення здобувачів вищої освіти 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 здобувачів вищої освіти основного медичного відділення.**

Планування інтенсивності навантажень з урахуванням розумового навантаження. Структура занять, методи організації рухової активності здобувачів вищої освіти, 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 здобувачів вищої освіти різного віку

### **Тема 7. Методика фізичного виховання здобувачів вищої освіти ЗВО у спеціальному медичному відділенні.**

Вимоги щодо формування здобувачів вищої освіти у спеціальні медичні відділення за нозологіями. Організація занять фізичного виховання зі здобувачів вищої освіти 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 здобувачів вищої освіти. Фізична культура у професійній діяльності здобувачів вищої освіти.**

Мета та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів освіти ЗВО. Основні та допоміжні фактори, які визначають зміст ППФП. Методика підбору засобів; організація і форми професійно-прикладної підготовки здобувачів вищої освіти. Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичної культури. Вимоги до змісту лекцій з ППФП для здобувачів вищої освіти різного напрямку підготовки та галузі знань.

## **Тема 10. Вплив засобів фізичного виховання на працездатність здобувачів вищої освіти.**

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

# **РОЗДІЛ 8. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ**

## **Тема 1. Загальні основи організації та управління спортивно-масовою роботою**

Предмет та задачі вивчення курсу, його зв'язок з іншими освітніми компонентами. 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-масовою роботою**

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. Види планування та їх взаємозв'язок. 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 заводууправління. 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. 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.

## **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.

## **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», 2011. 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.С., 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. Чернівці. 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

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. Якщо вступник надав правильні відповіді менш ніж на п'ять запитань, вступний іспит вважається не складеним.

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 БЄЛІКОВА

Відповідальний секретар  
приймальної комісії



Олег ДИКИЙ