

Міністерство освіти і науки України  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини



**ПРОГРАМА ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ**  
**«Теорія і методика фізичного виховання та медико-біологічні основи»**

*ОС Бакалавр*

*на основі ОС бакалавр, магістр, ОКР спеціаліст (НРК 6, НРК7)*

*Освітня програма: Середня освіта (Фізична культура)*

*Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)*

*(денна та заочна форми навчання)*



Умань–2023

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Теорія і методика фізичного виховання та медико-біологічні основи – являють собою систему знань про роль і місце фізичного виховання в житті людини та суспільства, особливостях і загальних закономірностях її функціонування й розвитку, біологічні особливості людського організму з огляду на виконання різних видів навантаження, розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: організації, програмування оздоровчих заходів фізичного виховання, формування поняття про здоровий спосіб життя, ознайомлення з методикою навчання навичкам самоконтролю, раціонального харчування, загартовування.

Формування теорії і методики фізичного виховання та медико-біологічні основи пов'язано з можливістю використання різних напрямків наукових досліджень: соціологічного, культурологічного, педагогічного, психологічного, біологічного.

Об'єктом вивчення є процес фізичного виховання та здоров'я людини. Предметом дослідження виступають загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини, здатність до розуміння специфічних цінностей та важливості фізичної культури та спорту в житті людини. Формування теорії і методики фізичного виховання та медико-біологічних основ пов'язано з можливістю використання різних напрямків наукових досліджень: соціологічного, культурологічного, педагогічного, психологічного, біологічного.

Культурологічний напрямок виключає дослідження педагогічної діяльності як процесу засвоєння людиною цінностей фізичної культури, формування в неї знань, інтересів, потреб використання засобів фізичного виховання для вирішення широкого кола соціально значущих задач серед яких збереження і зміцнення здоров'я, фізичне вдосконалення, організація вільного часу, рекреації, естетичного, морального виховання тощо. Дослідження відношення різних груп населення до фізичної культури і

формування мотиваційно-ціннісного відношення до неї.

В педагогічному напрямку теорії і методики фізичного виховання вивчаються загальні закономірності управління процесом фізичного виховання та його різновидів (професійно-прикладна фізична підготовка, рекреація, адаптивне фізичне виховання), використання засобів і методів фізичного виховання для вирішення освітніх, оздоровчих і виховних задач з урахуванням індивідуальних, вікових, гендерних особливостей різних груп населення тощо.

Психологічний напрям дослідження включає вікові особливості формування психомоторної організації людини, когнітивного розвитку, інтелекту, емоційної, потребово-мотиваційної, вольової сфери особистості для визначення адекватних педагогічних підходів і створення умов для саморозвитку, рефлексії і самовдосконаленню особистості.

В біологічному напрямку вивчається дія рухової активності на процес життєдіяльності організму людини; норми рухової активності для досягнення оптимального функціонування органів і систем; адаптацію організму до рухової активності різної за обсягом та інтенсивністю; умови в яких рухова активність справляє позитивну дію на організм людини, підвищує її життєдіяльність та рівень здоров'я (фактори здорового способу життя).

**Метою курсу** «Теорія і методика фізичного виховання та медико-біологічні основи» є: виклад студентами теоретико-методичних основ, на яких базується підготовка вчителя фізичної культури та спеціаліста в галузі фізичної культури та спорту, загальні основи теорії і методики фізичного виховання, які розповсюджуються на широку галузь застосування (спорт, базова фізична культура, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп), основні поняття теорії і методики фізичного виховання; зміст завдання, мету та умови функціонування національної системи фізичного виховання; засоби фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я людини; загальні основи навчання фізичних вправ і методику вдосконалення фізичних якостей; структуру особливості підготовки і проведення занять

різних типів з фізичної культури; значення міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання; різні форми занять фізичними вправами; основи системи організаційного та методичного управління педагогічним процесом, формування у студентів певної системи знань та уявлень про структуру і функції людського організму, для подальшого свідомого і повноцінного виконання профілактичних, оздоровчих, корекційних, реабілітаційних заходів, методів тренувальної роботи та оздоровлення.

**Основними завдання** вивчення курсу теорії і методики фізичного виховання та медико-біологічних основ є узагальнення практичного досвіду, осмислювання сутності фізичного виховання, закономірностей розвитку й функціонування, формування цілей, завдань, принципів, оптимальних способів управління процесом, сприяти вихованню у студентів педагогічного мислення і формуванню системи спеціальних знань і умінь, що дозволить майбутньому спеціалісту використовувати фізичне виховання для оздоровлення людей різного віку, узагальнювати досвід передової педагогічної практики, самостійно розробляти нові педагогічні технології, сформуванню у майбутнього вчителя фізичної культури чіткі уявлення про мету і завдання фізичного виховання людей різного віку, виховувати почуття професійного обов'язку і розуміння соціальної значимості майбутньої роботи, закономірності фізіологічного функціонування тіла людини, його органів і систем, взаємодії форми і функції з урахуванням раціональної організації різних видів рухової діяльності, знання науково-практичної бази фізичної культури та здорового способу життя, знати закономірності роботи організму людини в спокою і в руховій діяльності; розуміти роль фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності

Оволодіння такими знаннями дасть можливість сформуванню такі уміння: реалізувати методичні принципи фізичного виховання, правильно застосовувати ефективні засоби і методи навчання збереження і зміцнення здоров'я тих, що займаються; методично правильно будувати, проводити і аналізувати уроки та інші форми організації фізичного виховання; планувати

і контролювати процес фізичного виховання; реалізувати міжпредметні зв'язки в процесі фізичного виховання; проводити педагогічні дослідження процесу фізичного виховання, контролювати належний фізичний розвиток школярів, вміти застосовувати набуті знання у оцінюванні функціонального стану організму в спокою і під час фізичних навантажень; вміти аналізувати літературу з проблем медико - біологічного забезпечення фізичної культури і спорту; оволодіти основними фізіологічними методами дослідження організму людини; вміти проводити елементарне дослідження та аналіз діяльності серцево-судинної і дихальної систем при фізичних навантаженнях; вміти пояснювати процеси, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ.

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ**

<i>Рівень</i>		<i>Бали</i>	<i>Характеристика усних відповідей</i>
Не склав		0 – 99	Вступник називає окремі поняття про фізичне виховання, медико-біологічні основи та за допомогою екзаменатора знаходить відмінності між ними.
<b>Склав</b>	Початковий	100	Вступник виявляє поверхневі знання навчальної програми; не вміє виділити теоретичний і фактичний матеріал; неправильно відповідає на запитання; допускає грубі порушення норм літературної мови.
		101 – 109	Вступник відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про фізичне виховання та медико-біологічні основи; з допомогою екзаменатора дає відповідь на питання.
		110 – 119	Вступник виявляє поверхневі знання навчальної програми; не вміє виділити теоретичний і фактичний матеріал; непослідовно і невпевнено відповідає на запитання; допускає порушення норм літературної мови.
	Середній	120 – 129	Вступник за допомогою екзаменатора відтворює основний навчальний матеріал.

		Називає визначення з фізичного виховання та медико-біологічних основ; під час відповіді користується конспектом.
Середній	130 – 139	Вступник виявляє знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає значні помилки у викладі матеріалу, які свідчать про недостатньо глибоке засвоєння теоретичних понять; володіє матеріалом на репродуктивному рівні, демонструє початкові вміння; допускає помилки в мовному оформленні.
	140 – 149	Вступник виявляє знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає значні помилки у викладі матеріалу, які свідчать про недостатньо глибоке засвоєння теоретичних понять; володіє матеріалом на репродуктивному рівні, демонструє початкові вміння; допускає помилки в мовному оформленні. Вступник частково розкриває питання при допомозі викладача.
Достатній	150 – 159	Вступник виявляє достатні знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає деякі помилки, які сам виправляє; у відповіді є поодинокі недоліки в послідовності викладу матеріалу і незначні порушення норм літературної мови. Вступник уміє зіставляти та узагальнювати засвоєний матеріал.
	160 – 169	Вступник виявляє достатні знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає деякі помилки, які сам виправляє; у відповіді є поодинокі недоліки в послідовності викладу матеріалу і незначні порушення норм літературної мови. Вступник уміє зіставляти та узагальнювати засвоєний матеріал, робить власні висновки.
	170 – 179	Вступник виявляє достатні знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, але допускає деякі помилки, які сам виправляє; у відповіді є поодинокі недоліки в послідовності викладу матеріалу і незначні порушення норм літературної мови. Вступник уміє зіставляти та узагальнювати засвоєний матеріал, робить власні висновки,

			виявляє частково евристичний інтерес.
Високий	180 – 189		Вступник ґрунтовно викладає навчально-науковий матеріал, володіє методами дослідження, уміє виділити теоретичне і фактичне в матеріалі; виявляє повне розуміння матеріалу, обізнаний з теоретичними підходами і концепціями, послідовно обґрунтовує свої думки; глибоко розкриває суть питання, застосовує теоретичні знання для аналізу питань з фізичного виховання, наводить приклади досліджень у фізичному вихованні та спорті.
	190 – 199		Вступник ґрунтовно і повно викладає навчально-науковий матеріал, володіє методами дослідження, уміє виділити теоретичне і фактичне в матеріалі; виявляє повне розуміння матеріалу, обізнаний з теоретичними підходами і концепціями, логічно і послідовно обґрунтовує свої думки; глибоко розкриває суть питання, застосовує теоретичні знання для аналізу питань з фізичного виховання, наводить приклади досліджень у фізичному вихованні та спорті.
	200		Вступник ґрунтовно, повно та послідовно викладає навчально-науковий матеріал, володіє методами дослідження, уміє виділити теоретичне і фактичне в матеріалі; виявляє повне розуміння матеріалу, обізнаний з теоретичними підходами і концепціями, логічно і послідовно обґрунтовує свої думки; глибоко розкриває суть питання, застосовує теоретичні знання для аналізу питань з фізичного виховання, наводить приклади з власного досвіду в фізичному вихованні та спорті.

### СТРУКТУРА ОЦІНКИ

Питання екзаменаційного білета оцінюється за шкалою від 0 до 200 балів. Загальна оцінка за вступне випробування визначається як середнє арифметичне оцінок за кожне питання поділене на кількість питань екзаменаційного білету.

## **ЗМІСТ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ**

### **Теорія і методика фізичного виховання та Медико-біологічні основи**

1. Загальна характеристика засобів фізичного виховання як цілісної системи впливу на організм людини.
2. Особливості змісту і методики проведення уроків із дітьми різного віку та стану здоров'я.
3. Визначити причини зниження рівня здоров'я населення.
4. Спритність і гнучкість як фізичні якості (механізми, що лежать в основі їх проявлення, вимірювання цих якостей, засоби і методи розвитку). Особливості розвитку цих якостей у школярів.
5. Форми організації фізичного виховання в позашкільних закладах і в сім'ї.
6. Небезпеки здоров'ю дітей та підлітків, спричинені вживанням алкоголю.
7. Охарактеризувати мету системи фізичного виховання стосовно сучасного етапу розвитку нашого суспільства.
8. Позакласна робота з фізичного виховання в школі (завдання, особливості, форми організації занять, колектив фізичної культури загальноосвітньої школи).
9. Опишіть стадії алкоголізму.
10. Методи перевірки і оцінки знань, умінь і навиків та рівня рухової підготовленості учнів.
11. Фізичне виховання як соціальна система, його взаємозв'язок з іншими системами суспільства.
12. Охарактеризуйте профілактику наркоманій та токсиманій школярів.
13. Облік і звітність в роботі з фізичної культури (значення обліку та вимоги до нього, види обліку, документи обліку та звітності).
14. Розкрити механізм впливу (фізіологічний, механізм «установки») фізичних вправ на організм людини.
15. Які небезпеки здоров'ю дітям та підліткам, викликає паління?
16. Розкрити суть правил «від знання до навика», «від основи до деталей», «від головного до другорядного», що використовуються при навчанні руховим діям.
17. Перетренування, причини виникнення його і шляхи профілактики.
18. Напишіть засоби боротьби з палінням.



19. Загальна характеристика рухових якостей (розвиток якостей з віком, перенос між якостями в залежності від віку і рівня підготовленості, критерії розрізнення якостей).
20. Розкрити поняття: зміст, засоби, методи навчання, виходячи із специфіки предмету «фізична культура».
21. Поясніть соціально-педагогічний вплив на ситуацію сімейної наркоманії.
22. Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей.
23. Значення і завдання фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, спрямованість і форми організації занять.
24. Перша медична допомога при загрозливих для життя станах.
25. Охарактеризувати значення дихальних вправ для фізичного виховання дітей з ослабленим здоров'ям.
26. Система спортивної підготовки, її мета і основні завдання.
27. Поняття про асептику і антисептику.
28. Науково-методичні основи української національної системи фізичного виховання.
29. Принципи системи фізичного виховання.
30. Мета та види пов'язок.
31. Сила як фізична якість (механізми, що лежать в основі її проявлення, вимірювання сили, види силових здібностей, засоби і методи розвитку).
32. Значення фізичного виховання дорослого населення країни виходячи із перспектив соціально-економічного розвитку суспільства.
33. Склад аптечки невідкладної допомоги.
34. Шкільний урок фізичної культури; історія розвитку, рівні структури уроку, типи і види уроків та їх розподіл по мірі переходу від молодших до старших школярів.
35. Пояснити, як можна виховувати молодих людей, які були б не тільки фізично сильними, вольовими, естетично розвиненими, а й були здатні власні інтереси підпорядковувати інтересам Вітчизни.
36. Опишіть першу медичну допомогу при шоківому стані потерпілого.
37. Класифікація методів навчання і розвитку фізичних якостей та загальні вимоги до їх відбору.
38. Особливості фізичного виховання студентів вищих, навчальних закладів педагогічного профілю.
39. Опишіть тактику і невідкладну допомогу при судомних станах і колапсі.

40. Завдання фізичного виховання молодіжної, середньої та старшої вікових груп населення.

41. Обґрунтувати, що в роботі з предмету «фізична культура» повинне бути провідним, чи формування рухових умінь і навиків, чи розвиток фізичних якостей.

42. Опишіть транспортування потерпілих.

43. Витривалість як фізична якість (механізми, що лежать в її основі; вимірювання витривалості, види витривалості, засоби і методи розвитку, особливості методики впливу на аеробні можливості організму.

44. Виховання в учнів творчого ставлення до занять фізичною культурою.

45. Охарактеризуйте загальні принципи і методи реанімації.

46. Причини виникнення і розвитку фізичного виховання, його історичний характер.

47. Особливості розвитку витривалості у школярів.

48. Опишіть першу медичну допомогу при пошкодженні черепа і мозку.

49. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: значення, основні завдання і їх особливості, форми організації і особливості методики занять фізичними вправами.

50. Поради щодо профілактики травм у процесі силової підготовки.

51. Перша медична допомога при кровотечах і гострому малокрів'ї.

52. Підготовка педагога до проведення уроку фізичної культури і основні складові його керівної діяльності.

53. Значення і завдання фізичного виховання дітей в середній загальноосвітній школі.

54. Основні принципи і способи надання ПМД при гострих розладах дихальної системи.

55. Особливості фізичного вдосконалення студентів на факультетах фізичної культури.

56. Характеристика тренувальних занять з точки зору навантаження і відновлення; спрямованість занять.

57. Опишіть основні принципи і способи надання ПМД при гострих захворюваннях і травмах живота.

58. Контроль навчального процесу (педагогічний, фізкультурний самоконтроль, часові параметри контролю).

59. Характеристика специфіки застосування принципів поступовості і міцності засвоєння навчального матеріалу з фізичного виховання.

60. Охарактеризуйте ПМД при ужаленнях комах.
61. Характеристика провідних понять теорії і методики фізичного виховання: фізична освіта, фізичний розвиток, фізична досконалість, спорт.
62. Особливості вдосконалення витривалості у спортивних іграх та поєдинках.
63. Опишіть інфекційні і інвазійні захворювання дітей та підлітків.
64. Технологія планування та його функції.
65. Основні вимоги до уроку фізичної культури на сучасному етапі шкільного фізичного виховання.
66. Охарактеризуйте інфекційні хвороби органів дихання.
67. Проблеми і перспективи розвитку шкільного фізичного виховання на сучасному етапі.
68. Прудкість як фізична якість (механізми, що лежать в основі проявлення прудкості, засоби і методи розвитку, вимірювання прудкості, швидкісний бар'єр: заходи його попередження і шляхи боротьби з ним).
69. Опишіть повітряно-крапельні інфекції, що викликаються специфічними збудниками.
70. Документи планування, що складаються вчителем.
71. Обґрунтувати, чому при написанні конспекта уроку фізичної культури обмежується визначенням завдань уроку, а тема уроку не визначається.
72. Опишіть інфекційні та грибкові захворювання шкіри.
73. Створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі.
74. Характеристика специфіки застосування принципів усвідомлення і активності, наочності в фізичному вихованні.
75. Опишіть інфекційні хвороби крові.
76. Дати визначення понять «фізична рекреація», «фізична реабілітація».
77. Розвиток знань про фізичне виховання і виникнення ТМФВ як спеціальної дисципліни.
78. Профілактика і лікування захворювань, які передаються статевим шляхом.
79. Організація і особливості методики проведення відбору дітей для занять окремими видами спорту (на прикладі обраної спеціалізації).
80. Дати визначення поняттям «загальний фітнес», «фізичний фітнес», «оздоровчий фітнес», «атлетичний фітнес».
81. Урогенітальний хламідіоз, герпес, кандидоз, папі ломовірусна інфекція.

82. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня: значення, форми, характерні особливості.
83. Вимоги до сучасного учителя фізичної культури як фахівця і як громадянина.
84. Захворювання нервової системи людини та їх профілактика.
85. Особливості вирішення освітніх, виховних і оздоровчих завдань на заняттях з фізичного виховання.
86. Особливості методики проведення уроків фізичної культури з дітьми, віднесеними до спеціальної медичної групи.
87. Захворювання органів системи травлення та заходи їхньої профілактики.
88. Характеристика специфіки застосування принципів систематичності, доступності і індивідуалізації в фізичному вихованні.
89. Запропонувати методику підготовки до здачі тесту в підтягуванні із вису на перекладині тих школярів, які не можуть ні разу підтягнутися, виходячи із розуміння механізмів, що лежать в основі розвитку сили.
90. Профілактика і лікування захворювання хребта.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 1. – Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. – 424 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 2. – Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. – 392 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
5. Степко М.Ф. та ін. Вища освіта України і Болонський процес. Навчальна програма. – Київ – Тернопіль: Вид. ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2004. – 18 с.
8. Невідкладна кардіологічна допомога на догоспітальному етапі: Навчально-методичний посібник. – К., 2005. – 17 с.
9. Основи догляду в домашніх умовах. Навчальний посібник для викладачів та інструкторів, медичних сестер. – К., 2001. – 240 с.
- 10.Петриченко Т.В. Перша медична допомога : Підручник – К. : Медицина, 2007. –248 с.
- 12.Садів А. Невідкладна долікарська допомога. Знання, здатні зберегти життя. Повна енциклопедія. - Крилов. - 2008 - 384 с.

Затверджено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання  
(Протокол № 9 від 20 квітня 2023 року)

Голова фахової атестаційної комісії

Галина ГОНЧАР

Завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання

Галина ГОНЧАР

**ЗГІДНО  
З ОРИГІНАЛОМ**