

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

«Затверджено»

декан факультету педагогічної  
освіти

\_\_\_\_\_ Петрина Р.Л.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.



**ПРОГРАМА**  
**КОМПЛЕКСНОГО АТЕСТАЦІЙНОГО ІСПИТУ**  
***З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП***  
***НАСЕЛЕННЯ***

для здобуття ступеня «бакалавр»

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт

освітня програма – «фізична культура різних груп населення»

Розглянуто і затверджено  
на засіданні кафедри ТіМФК  
протокол № 12 від 28 березня 2022 р.

Зав.каф. \_\_\_\_\_ Боднар І.Р.

**ЛЬВІВ – 2022**

## I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Комплексний атестаційний іспит має на меті виявити рівень теоретичних знань і практичних навичок, набутих студентами під час навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр». До змісту іспиту включено завдання з дисциплін: «Теорія і методика фізичного виховання», «Методика викладання фізичного виховання в спеціальних медичних групах», «Основи інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні» та «Рухова активність у культурі вільного часу різних груп населення».

### Теоретичні знання:

- методологічні та теоретичні основи побудови педагогічного процесу фізичного виховання;
- законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання;
- теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання;
- зміст, засоби та методи фізичного виховання;
- основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей;
- основи планування та педагогічного контролю у фізичному вихованні;
- методологічні та теоретичні основи педагогічного процесу фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку;
- законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку;
- закономірності фізичного розвитку дітей дошкільного та шкільного віку;
- теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в навчально-виховних установах з дітьми дошкільного та шкільного віку;
- зміст, засоби та методи фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку;
- основи планування, педагогічного контролю та обліку навчального процесу з фізичного виховання з дітьми дошкільного та шкільного віку;
- особливості організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти;
- методичні основи фізичного виховання в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділеннях;
- документи планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти;
- мету і завдання фізичного виховання дорослого населення;
- основні напрями фізичного виховання дорослого населення;
- цілі і стратегію управління процесом фізичного виховання дорослого населення;
- особливості методики фізичного виховання дорослого населення;
- засоби і методи контролю у фізичного виховання дорослого населення;
- сучасний стан і перспективи удосконалення фізичного виховання учнів СМГ;
- сучасні теоретико-методичні підходи щодо змісту і організації фізичного виховання в ЗЗСО;
- завдання, принципи і функції фізичного виховання учнів СМГ; критерії поділу учнів СМГ на групи і підгрупи для занять з фізичного виховання;
- особливості побудови і методики уроку фізичної культури і позаурочних форм фізичного виховання учнів СМГ;
- сучасні підходи у плануванні, обліку і контролю у фізичного виховання учнів СМГ;
- особливості методики занять з фізичного виховання для учнів з різними захворюваннями, рекомендовані і протипоказані їм засоби фізичного виховання;

- поняття про «інновацію», «нововведення», «новизну», види та структуру педагогічної інноватики, класифікацію педагогічних нововведень та результат педагогічної творчості;
- закони перебігу та принципи управління інноваційними освітніми процесами;
- рівні та етапи зародження інноваційних педагогічних технологій;
- типи структур та умови ефективності інноваційних педагогічних процесів;
- сутність, особливості, класифікацію, головні ознаки інноваційної педагогічної технології;
- різновиди технологій, що можуть бути інтегровані у процес фізичного виховання різних груп населення («Будинок вільної дитини» Марії Монтесорі; «Йена-план-школа» Петера Петерсена; «Антропософські школи» Рудольфа Штейнера; «Школа успіху і радості» Селестена Френе; «Театр фізичного розвитку та оздоровлення» Миколи Єфименка; ігрові, проектні, групові технології тощо);
- теоретичні основи рухової активності людини;
- особливості впливу культури вільного часу на рухову активність людини;
- норми та способи визначення обсягу рухової активності людей різного віку;
- законодавчі та програмно-нормативні засади забезпечення форм фізичного виховання різних груп населення України;
- особливості рухової активності дошкільнят, дітей шкільного віку, студентів та дорослого населення у вільний час;
- тенденції та світовий досвід вивчення проблем рухової активності у вільний час.

### **Практичні вміння:**

- планувати, організовувати і здійснювати роботу з фізичного виховання, проведення навчальних і тренувальних заходів та спортивних змагань осіб різних вікових категорій та з обмеженими фізичними можливостями;
- творчо використовувати отримані знання при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань із застосуванням інноваційних педагогічних технологій;
- вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання;
- формувати в підопічних систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях з фізичного виховання та ведення здорового способу життя;
- організовувати спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу в різних ланках фізичного виховання;
- аналізувати, узагальнювати і розповсюджувати передовий досвід, зокрема застосовувати системні зарубіжні та вітчизняні інноваційні педагогічні технології у фізичному вихованні;
- застосовувати інноваційні й інтерактивні методи, нестандартне та мультимедійне обладнання під час проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів;
- планувати, організовувати і здійснювати процес фізичного виховання зі школярами, які за станом здоров'я скеровані до СМГ в умовах ЗЗСО;
- оволодіти нетрадиційними методиками, що сприяють ліквідації або стійкій компенсації порушень з боку органів і систем, викликаних тим чи іншим захворюванням;
- здійснювати науково-дослідну та методичну роботу, орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі згідно профілю підготовки;
- систематично підвищувати свою професійну кваліфікацію.

**ПРОГРАМУ склала:** доцент кафедри ТiМФК ЛДУФК ім. І. Боберського, доцент, к.фіз.вих. і спорту Ханікянц О.В.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ  
КОМПЛЕКСНОГО АТЕСТАЦІЙНОГО ІСПИТУ**

Рівні компетенції	Бали	Критерії
I. Початковий	<b>0-34</b>	У відповіді студент не продемонстрував знання основного програмного матеріалу; не орієнтується в питаннях програми; не знає основної літератури. Студент демонструє низький рівень володіння мисленєвими операціями.
	<b>35-60</b>	У відповіді студент демонструє суттєві недоліки в знаннях з основного програмного матеріалу; недостатньо орієнтується в питаннях програми; допускає принципові помилки; допускає помилки при формуванні основних положень відповіді; програмний матеріал засвоєно частково.
II. Середній	<b>61-67</b>	У відповіді студент демонструє знання основного програмного матеріалу, але допускає помилки при формуванні основних положень відповіді; не засвоїв програмний матеріал в цілому. Студент може визначити характерні ознаки тільки за допомогою викладача. Не може виділити самостійно логічність викладення інформації, встановлення причинно-наслідкових зв'язків.
III. Достатній	<b>68-74</b>	Студент демонструє знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; дещо невірно будує відповідь, допускає непослідовність у викладенні матеріалу, не може чітко висловити ключові моменти.
	<b>75-81</b>	Студент демонструє знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; правильно побудував відповідь, але допускає логічну непослідовність у викладенні матеріалу, або не підкреслює ключові моменти. Аналіз, порівняння, узагальнення, класифікація непереконливі, або висловлюються при допомозі ззовні.
IV. Високий	<b>82-89</b>	У відповіді студент демонструє знання програмного матеріалу; здатність до аналізу, узагальнення ключових положень та знання основної літератури, але поверхневі знання у додатковій літературі; допускає окремі огріхи.
	<b>90-100</b>	Студент демонструє всебічні, систематизовані, глибокі знання програмного матеріалу; демонструє здатність до творчого аналізу, узагальнення ключових положень та знання основної й додаткової літератури; демонструє наявність власного судження, ставлення та оцінки.

# ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ»

## *І. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання*

### **Тема 1. Теорія і методика фізичного виховання як навчальна і наукова дисципліна.**

Базові поняття; предмет і об'єкт навчальної дисципліни теорії і методики фізичного виховання; джерела, етапи розвитку та зв'язок теорії і методики фізичного виховання з іншими науками і дисциплінами; структура навчальної дисципліни з теорії і методики фізичного виховання; значення теорії і методики фізичного виховання в системі підготовки спеціалістів галузі фізичного виховання і спорту; теорія і методика фізичного виховання як наукова дисципліна; зв'язок теорії і методики фізичного виховання з іншими науками та дисциплінами; актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання; методологія і методи наукових досліджень у фізичному вихованні.

**Тема 2. Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.** Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання. Основні напрямки фізичного виховання. Мета та завдання фізичного виховання.

**Тема 3. Закономірності та принципи фізичного виховання. Система фізичного виховання.** Закономірності та принципи фізичного виховання. Поняття системи фізичного виховання та її засади. Загальні принципи фізичного виховання; методичні (дидактичні) принципи фізичного виховання; принципи побудови занять в процесі фізичного виховання.

**Тема 4. Засоби фізичного виховання.** Фізична вправа – основний засіб фізичного виховання. Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Поняття про техніку фізичної вправи. Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.

**Тема 5. Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.** Загальна характеристика фізичного навантаження. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження, регулювання фізичного навантаження. Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів.

**Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні.**

Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини. Закономірності формування накопичувальної адаптації в процесі фізичного виховання.

**Тема 7. Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.** Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом». Структурні основи методів фізичного виховання (навантаження і відпочинок). Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні і загальні вимоги до їх вибору.

**Тема 8. Рухові дії, як предмет навчання.** Методологічні основи процесу навчання руховим діям (рухове вміння та навичка; закономірності і механізми формування рухових вмінь і навичок; відмінні риси рухових вмінь та навичок; перенос навичок). Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Структура процесу навчання руховим діям (передумови та етапи навчання; загальна характеристика процесу навчання; початковий етап навчання руховим діям; поглиблене навчання; етап закріплення і вдосконалення рухових дій).

**Тема 9. Фізичні якості людини.** Поняття про фізичні якості людини та їх характеристика.

**Тема 10. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку сили.** Загальна характеристика сили, як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Основи методики розвитку силових якостей.

**Тема 11. Бистрість як рухова якість людини. Основи методики розвитку бистрості.** Загальна характеристика бистрості. Фактори, що зумовлюють прояв бистрості. Основи методики розвитку бистрості.

**Тема 12. Витривалість як рухова якість людини.** Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.

**Тема 13. Основи методики розвитку витривалості.** Основи методики розвитку витривалості.

**Тема 14. Гнучкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку гнучкості.**

Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості.

**Тема 15. Спритність як рухова якість людини. Основи методики розвитку спритності.**

Загальна характеристика спритності. Фактори, що зумовлюють прояв спритності. Основи методики розвитку спритності.

**Тема 16. Форми організації занять фізичними вправами.** Загальна характеристика форм організації занять. Урочні форми організації занять. Загальна характеристика занять неурочного типу.

**Тема 17. Планування процесу занять фізичними вправами.** Поняття планування, його види та зміст.

**Тема 18. Контроль за процесом занять фізичними вправами.** Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Його значення, види та зміст.

### ***III. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного та шкільного віку***

**Тема 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку.** Мета та завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку; фактори, що впливають на стан здоров'я дитини, засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку; правове та нормативне забезпечення фізичного виховання дітей дошкільного віку, вікові особливості дітей дошкільного віку.

**Тема 2. Основи фізичного виховання дітей першого та другого року життя.** Фізичне виховання дітей до 3 місяців та віком від 3 до 4 місяців; фізичне виховання дітей віком від 4 до 6 місяців; фізичне виховання дітей віком від 6 до 9 місяців та віком від 9 до 12 місяців; фізичне виховання дітей другого року життя.

**Тема 3. Організаційні форми фізичного виховання дітей дошкільного віку.** Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня дошкільнят; методика проведення занять з фізичної культури з дітьми дошкільного віку; особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах.

**Тема 4. Особливості навчання руховим діям дітей дошкільного віку.** Навчання рухових дій, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей; принципи побудови процесу навчання фізичного виховання; характеристика засобів та методів, що використовуються в процесі навчання рухових дій дітей на різних етапах.

**Тема 5. Особливості розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.** Загальні особливості розвитку рухових якостей; сприятливі періоди розвитку основних рухових якостей; особливості методики розвитку рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості; контроль за станом розвитку фізичних якостей.

**Тема 6. Особливості застосування вправ ігрового характеру у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.** Характеристика змісту вправ ігрового характеру; значення вправ ігрового характеру для розвитку організму дітей; групування вправ ігрового характеру за складністю їх змісту; загальні вимоги до підбору вправ ігрового характеру для застосування у фізичному вихованні дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

**Тема 7. Управління процесом фізичного виховання дітей дошкільного віку.** Планування та облік роботи з фізичного виховання у дошкільному закладі; створення умов для фізичного виховання дітей у дошкільному закладі; функціональні обов'язки працівників дошкільного

закладу в організації фізичного виховання дітей; лікарсько-педагогічний контроль.

**Тема 8. Теоретико-методичні основи фізичного виховання школярів.** Мета, цілі і завдання фізичного виховання школярів; анатоמו-фізіологічні особливості школярів; контрольні якісні показники фізичної культури школярів.

**Тема 9. Організаційні форми фізичного виховання школярів.** Значення організаційних форм фізичного виховання школярів та їх класифікація; характеристика урочних форм занять школярів; характеристика позаурочних форм занять школярів (позакласна та позашкільна робота з фізичної культури).

**Тема 10. Урок – як основна форма фізичного виховання школярів.** Характерні риси, зміст і побудова уроку; види і типи уроків; визначення завдань уроку; організація діяльності учнів на уроці; підготовка і проведення уроку.

**Тема 11. Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя.** Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя; просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів; створення матеріальної бази та боротьба проти травматизму в школі; роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів.

**Тема 12. Особливості методики розвитку фізичних якостей школярів.** Вікова динаміка розвитку рухових якостей; особливості методики розвитку витривалості у школярів; особливості методики розвитку сили у школярів; особливості методики розвитку швидкості у школярів; особливості методики розвитку спритності у школярів; особливості методики розвитку гнучкості у школярів.

**Тема 13. Особливості методики навчання техніки фізичних вправ школярів.** Методологічні основи процесу навчання руховим діям; педагогічні основи процесу навчання руховим діям школярів; структура процесу навчання руховим діям школярів.

**Тема 14. Диференційоване фізичне виховання школярів.** Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання; критерії диференціації; особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різним рівнем фізичного розвитку; особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різним типом тіло будови; особливості диференційованого фізичного виховання учнів з різними властивостями нервової системи.

**Тема 15. Особливості фізичного виховання школярів, які мають відхилення в стані здоров'я.** Стан здоров'я школярів у сучасних умовах; розподіл школярів на медичні групи для занять фізичними вправами; підходи до організації процесу фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи; загальні методичні рекомендації до проведення занять фізичними вправами з учнями СМГ.

**Тема 16. Особливості планування процесу фізичного виховання школярів.** Напрямки планування навчально-виховного процесу з фізичного виховання; технологія планування та його функції; характеристика документів планування навчального процесу з фізичного виховання, що складаються вчителем фізичної культури.

**Тема 17. Особливості методики контролю за процесом фізичного виховання школярів.** Значення та види контролю навчального процесу з фізичного виховання; оцінка теоретико-методичної підготовленості учнів; оцінка фізичної підготовленості учнів; методика педагогічних спостережень на уроках фізичної культури; особливості проведення самоконтролю учнями середнього та старшого шкільного віку.

### **III. Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення**

**Тема 1. Мета, завдання та особливості організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.** Соціально-психологічний портрет студентської молоді. Мета і завдання фізичного виховання студентів. Завдання позанавчальної роботи з фізичного виховання зі студентами. Особливості організації процесу фізичного виховання студентів.

Основні напрямки діяльності кафедри фізичного виховання у ЗВО.

**Тема 2. Методичні основи фізичного виховання в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділеннях.** Методичні особливості навчальних занять в основному навчальному відділенні. Методичні особливості навчальних занять в спортивному навчальному відділенні. Основні напрямки діяльності спортивних клубів у ЗВО. Організація процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям у ЗВО. Засоби і методи, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціального навчального відділення. Періоди ФВ студентів СНВ.

**Тема 3. Планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.** Роль планування у процесі ФВ студентів. Документи планування процесу ФВ у ЗВО. Роль педагогічного контролю у процесі ФВ студентів. Види педагогічного контролю у процесі ФВ студентів. Методи педагогічного контролю у процесі ФВ студентів.

**Тема 4. Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення.** Вікова періодизація дорослих. Мета та завдання ФВ дорослого населення. Основні напрямки ФВ дорослого населення. Розподіл дорослих на групи для занять фізичними вправами.

**Тема 5. Особливості методики розвитку фізичних якостей дорослих.** Особливості розвитку рухових якостей в перший період зрілого віку. Особливості розвитку рухових якостей в другий період зрілого віку. Особливості розвитку рухових якостей в похилому віці. Особливості розвитку рухових якостей в старшому віці.

**Тема 6. Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація принципів ФВ у роботі з дорослим населенням.** Формування мотивації до рухової активності у дорослих. Формування ФК знань у дорослих. Формування техніки фізичних вправ у дорослих. Реалізація дидактичних принципів ФВ в роботі з дорослими. Реалізація загальних принципів ФВ в роботі з дорослими. Реалізація специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.

**Тема 7. Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.** Значення контролю у фізичному вихованні дорослих. Контрольні якісні показники фізичної культури дорослих. Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ**

### **«МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ»**

**Тема 1. Сучасний стан і перспективи удосконалення фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі.** Завдання, принципи, функції фізичного виховання учнів спеціальній медичній групі. Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку учнів спеціальній медичній групі. Анатомо-фізіологічна характеристика. Педагогічна характеристика. Завдання фізичного виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я. Принципи фізичного виховання. Функції фізичного виховання учнів спеціальній медичній групі.

**Тема 2. Організація фізичного виховання у спеціальних медичних групах загальноосвітніх навчальних закладів.** Характеристика засобів і методів фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп. Організація процесу фізичного виховання учнів з послабленим здоров'ям у загальноосвітніх школах; поділ школярів на групи здоров'я; поділ школярів на медичні групи; комплектування підгруп спеціальній медичній групі.

**Тема 3. Характеристика засобів і методів фізичного виховання учнів спеціальній медичній групі.** Характеристика допоміжних засобів фізичного виховання учнів спеціальній медичній групі; природні фактори; гігієнічні чинники; гігієнічні вимоги до організації режиму



дня; характеристика фізичних вправ у фізичному вихованні дітей спеціальної медичної групи; методи фізичного виховання; сучасні підходи у застосуванні засобів фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи.

**Тема 4. Урок фізичної культури з учнями спеціальних медичних груп (організаційні та методичні особливості).** Вимоги до уроку фізичної культури у спеціальних медичних групах; побудова і методика уроку; загальна і моторна щільність уроку; інтенсивність фізичних навантажень; дозування фізичного навантаження; особливості методики розвитку фізичних якостей.

**Тема 5. Особливості методики позаурочних занять учнів спеціальної медичної групи.** Додаткові уроки фізичної культури. Фізкультурні заходи в режимі дня школи (гімнастика до уроків, фізкультхвилинки і фізкультпаузи на уроках, рухливі ігри на перерві). Організаційно-методичні особливості самостійних (індивідуальних) занять: ранкова (гігієнічна) гімнастика та виконання домашнього завдання з фізичної культури.

**Тема 6. Планування, облік і контроль у фізичному вихованні учнів спеціальної медичної групи.** Програма з фізичної культури для учнів спеціальних медичних груп; періоди фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп; контрольні заходи; лікарсько-педагогічні спостереження; самоконтроль.

**Тема 7. Особливості методики фізичного виховання учнів з різними захворюваннями.** Терміни допуску учнів до занять у спеціальній медичній групі; особливості методики занять з фізичного виховання учнів з серцево-судинними захворюваннями; методичні особливості занять при захворюваннях органів травлення; особливості методики при захворюваннях залоз внутрішньої секреції і розладах обміну речовин; особливості методики фізичного виховання з учнями, які страждають нервово-психічними захворюваннями; особливості фізичного виховання вагітних; організація і методика занять з учнями, які мають порушення зору; фізичне виховання з учнями, які мають вади постави; методика занять зі учнями з пошкодженнями опорно-рухового апарату.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ**

### **«ОСНОВИ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ»**

**Тема 1. Педагогічна інноватика у структурі наукового знання.** Сутність понять «інновація», «нововведення», «новизна». Значення поняття «іновація» в педагогічній думці. Види новизни та результат педагогічної творчості. Особливості абсолютної, відносної, суб'єктивної новизни та псевдонововведення. Результати педагогічної новизни. Зміст понять «педагогічне відкриття, винахід та вдосконалення». Діалектика взаємоперетворення інновації і традиції. Відмінності між інноваційними процесами та стабільними освітніми процесами. Структура педагогічної інноватики. Основні характерні ознаки блоку створення нового у педагогіці; блоку сприйняття, освоєння й оцінювання нового; блоку використання та застосування нового. Класифікація педагогічних нововведень.

Закони перебігу інноваційних педагогічних процесів: закон незворотної дестабілізації педагогічного інноваційного середовища; закон фінальної реалізації інноваційного процесу; закон стереотипізації педагогічних інновацій; закон циклічного повторення, зворотності педагогічних інновацій.

Принципи управління інноваційними освітніми процесами.

**Тема 2. Структура і динаміка розвитку освітніх інноваційних процесів.** Рівні та етапи зародження інноваційних педагогічних технологій: етап зародження нової ідеї, виникнення нової концепції нововведення (старт); етап винаходу; етап реалізації нововведення; етап

розповсюдження нововведення (зрілість); етап насичення в конкретній галузі; етап спаду (криза, фініш); іррадіація.

Типи структур інноваційних процесів: діяльнісна; суб'єктна; рівнева; змістова; управлінська; організаційна структури інноваційного процесу.

Умови ефективності інноваційних педагогічних процесів.

**Тема 3. Інноваційна педагогічна технологія.** Сутність поняття «інноваційна педагогічна технологія», «педагогічна майстерність». Основні характеристики технології як науки про майстерність. Особливості інноваційної педагогічної технології. Характеристика рівнів, на яких може функціонувати на практиці педагогічна технологія. Поняття «освітня технологія, педагогічна технологія, технологія навчання».

Класифікація інноваційних педагогічних технологій за рівнем застосування; за провідним чинником психічного розвитку; за філософською основою; за науковою концепцією засвоєння досвіду; за ставленням до дитини; за орієнтацією на особистісні структури; за типом організації та управління пізнавальною діяльністю. Основні ознаки інноваційних педагогічних технологій та критерії оцінювання ефективності інноваційних педагогічних технологій.

**Тема 4. Системні зарубіжні та вітчизняні інноваційні педагогічні технології.** Основні положення концепції та змісту інноваційної педагогічної технології Марії Монтесорі. Дидактичне забезпечення в технології Монтесорі. Можливість застосування дидактичного забезпечення за методикою Монтесорі та в уроці фізичної культури на сучасному етапі. Рівні застосування Монтесорі-матеріалів.

Мета, завдання, основні концептуальні ідеї технології «Йена-план-школа» Петера Петерсена. Принципи технології «Йена-план-школи». Значення особливостей технології «Йен-план-школа» у фізичному вихованні.

Концептуальні засади технології Рудольфа Штейнера – «Антропософські школи» та основні засади вальдорфської педагогіки.

Концептуальні засади педагогічної технології «Школа успіху і радості»: важливі етапи в житті дитини для формування успішної особистості.

Мета, концептуальні засади інноваційної педагогічної технології Жан-Овід Декролі «Школа життя через життя»; основні елементи навчання: асоціація, вираження, учнівська конференція.

Мета, основні особливості змісту технології раннього навчання Глена Домана; концептуальні засади. Етапи формування технології раннього навчання.

Технологія Миколи Єфименка «Театр фізичного розвитку та оздоровлення». Концепція, основні положення та особливості цієї методики. Позитивні моменти та недоліки застосування цієї методики у фізичному вихованні.

**Тема 5. Системні сучасні інноваційні педагогічні технології в Україні.** Основні принципи та сутність розвивального навчання. Аналіз впливу технології розвивального навчання на розвиток фізичних якостей. Основні особливості моделі раннього навчання.

Концептуальні положення, мета, завдання та зміст технології групової навчальної діяльності. Аналіз способів застосування цієї технології у фізичному вихованні. Переваги групової технології у навчанні руховим діям та вимоги до педагогічного працівника у застосуванні групової технології.

Мета, завдання, концептуальні засади та рівні застосування технології навчання як дослідження.

Мета, завдання, концептуальні положення проєктної технології. Типи проєктів за характером результату. Аналіз основних складових технології та їхнє застосування у фізичному вихованні. Схема укладання та реалізації проєктної технології у ФВ. Сутність ігрових технологій; поняття «ігрових технологій». Основні особливості ігрових технологій; концептуальні основи ігрових технологій та класифікація ігор. Застосування ігрової технології у фізичному вихованні.

Концептуальні засади та особливості технології формування творчої особистості. Основні засади та сутність педагогіки партнерства.

Термін «дистанційне навчання»; основні концептуальні засади та зміст технології дистанційного навчання. Вимоги до педагога у підготовці до дистанційного навчання. Окреслюють переваги та недоліки цієї технології зважаючи на пандемію Covid-19. Значення відео-роликів та відео презентацій в технології дистанційного навчання у фізичному вихованні.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ**

### **«РУХОВА АКТИВНІСТЬ У КУЛЬТУРІ ВІЛЬНОГО ЧАСУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ»**

**Тема 1. Поняття рухової активності. Норми рухової активності людини.** Підходи до визначення поняття «рухова активність». Складники рухової активності людини. Програмно-нормативне забезпечення форм рухової активності різних груп населення. Підходи до визначення норм рухової активності людини. Організації, які визначають норми рухової активності різних груп населення. Переваги та недоліки різних способів визначення рівня рухової активності людини.

**Тема 2. Теоретичні основи вільного часу.** Підходи до визначення поняття «вільний час», «дозвілля» та «культура вільного часу». Структура вільного часу людини. Функції вільного часу. Підходи до вивчення рухової активності в культурі вільного часу людини.

**Тема 3. Структура вільного часу дітей і місце у ній різних форм рухової активності.** Структура вільного часу дітей дошкільного віку. Рухова активність дошкільнят у вільний час. Структура вільного часу дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Рухова активність школярів у вільний час.

**Тема 4. Порівняльний аналіз індикаторів, пов'язаних з руховою активністю школярів, в Україні та країнах-членах Active Healthy Kids Global Alliance.** Особливості оцінювання рухової активності за методикою Active Healthy Kids Global Alliance. Рівень залучення дітей шкільного віку до неорганізованої ігрової діяльності (active play) в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance. Рівень залучення дітей шкільного віку до організованих занять спортом та руховою активністю (organized sport and physical activity) в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance. Рівень залучення дітей шкільного віку до активного переміщення (active transportation) в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance.

**Тема 5. Рухова активність як елемент інформаційного середовища учнів.** Рухова активність в інформаційному середовищі учнів середнього шкільного віку. Рухова активність в інформаційному середовищі учнів старшого шкільного віку.

**Тема 6. Структура вільного часу студентів та дорослого населення і місце у ній різних форм рухової активності.** Структура вільного часу студентської молоді. Рухова активність студентів у вільний час. Структура вільного часу дорослого населення. Рухова активність дорослих у вільний час.

**Тема 7. Місце рухової активності у структурі вільного часу школярів зарубіжних країн.** Форми рухової активності школярів у вільний час (на прикладі США, Великої Британії та Польщі). Світові тенденції наукових досліджень проблем рухової активності школярів у вільний час.

**Тема 8. Місце рухової активності у структурі вільного часу дорослого населення за кордоном.** Структура вільного часу дорослих у різних країнах світу. Проблеми рухової активності дорослих у вільний час.

**Тема 9. Світовий досвід організації та управління руховою активністю громадян у вільний час.** Державні організації, які займаються сферою вільного часу населення за кордоном. Управління руховою активністю дорослих в різних країнах світу.

## ПРОГРАМОВІ ВИМОГИ ДО КОМПЛЕКСНОГО АТЕСТАЦІЙНОГО ІСПИТУ

1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна та її зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Характеристика понять «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізична вправа», «фізична підготовка», «фізична підготовленість», «рухова активність», «здоров'я», «спорт».
3. Мета та завдання фізичного виховання. Основні напрямки фізичного виховання. Роль і значення фізичного виховання в сучасному суспільстві.
4. Основи системи фізичного виховання в Україні (ідейні, організаційні, програмно-нормативні, науково-методичні).
5. Характеристика світоглядних, науково-методичних, програмно-нормативних та організаційних основ системи фізичного виховання.
6. Загальні та дидактичні принципи фізичного виховання, їх характеристика.
7. Засоби фізичного виховання (основні, допоміжні) та їх характеристика. Класифікації фізичних вправ.
8. Характеристика методу слова та демонстрації у фізичному вихованні.
9. Характеристика практичних методів фізичного виховання.
10. Загальна характеристика фізичного навантаження та відпочинку між фізичними навантаженнями.
11. Характеристика рухових дій як предмету навчання, рухове вміння та рухова навичка. Етапи навчання техніці фізичних вправ.
12. Загальна характеристика та методика розвитку «сили» як фізичної якості людини.
13. Загальна характеристика та методика розвитку «швидкості» як фізичної якості людини.
14. Загальна характеристика та методика розвитку «витривалості» як фізичної якості людини.
15. Загальна характеристика та методика розвитку «гнучкості» як фізичної якості людини.
16. Загальна характеристика та методика розвитку «спритності» як фізичної якості людини.
17. Види та стадії формування адаптаційних реакцій організму людини.
18. Загальна характеристика форм організації занять (урочні, позаурочні).
19. Планування та контроль у процесі фізичного виховання.
20. Характеристика анатомо-фізіологічних особливостей дітей дошкільного віку
21. Завдання та засоби фізичного виховання дітей першого року життя
22. Організаційні форми фізичного виховання дітей дошкільного віку
23. Методика застосування загально розвиваючих вправ, шикунвань та перешикувань, танцювальних рухів в заняттях з дітьми дошкільного віку
24. Основи методики розвитку рухових якостей у дітей дошкільного віку
25. Характеристика анатомо-фізіологічних особливостей дітей молодшого шкільного віку.
26. Принципи побудови процесу навчання руховим діям школярів
27. Характеристика урочних форм занять фізичною культурою
28. Структура уроку фізичної культури. Її варіативність. Види уроків.
29. Завдання та зміст частин уроку: підготовчої, основної, заключної.
30. Вирішення освітніх завдань на уроках фізичної культури. Типи уроків.
31. Вирішення оздоровчих завдань на уроках фізичної культури.
32. Вирішення виховних завдань на уроках фізичної культури.
33. Методи організації учнів при проведенні уроків фізичної культури.

34. Способи виконання фізичних вправ учнями при проведенні уроків фізичної культури.
35. Загальна характеристика позаурочних форм фізичного виховання школярів.
36. Створення вчителем фізичної культури бази та заходи проти травматизму.
37. Характеристика анатоμο-фізіологічних особливостей дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.
38. Характеристика анатоμο-фізіологічних особливостей учнів середнього шкільного віку.
39. Характеристика анатоμο-фізіологічних особливостей учнів старшого шкільного віку.
40. Характеристика обсягу та інтенсивності навантажень на уроках фізичної культури.
41. Особливості методики розвитку витривалості в учнів середнього та старшого шкільного віку.
42. Особливості методики розвитку силових якостей в учнів середнього та старшого шкільного віку.
43. Особливості методики розвитку швидкісних якостей і спритності в учнів середнього та старшого шкільного віку.
44. Особливості методики розвитку гнучкості в учнів середнього та старшого шкільного віку.
45. Зумовленість і значення диференційованого фізичного виховання.
46. Розподіл школярів на медичні групи для занять фізичними вправами.
47. Характеристика основних документів планування.
48. Технологія планування процесу фізичного виховання та його функції. Підготовка до планування.
49. Характеристика навчальної програми «Фізична культура в школі» для загальноосвітніх навчальних закладів.
50. Особливості проведення педагогічного контролю в учнів середнього і старшого віку.
51. Зміст та методика проведення педагогічних спостережень на уроці фізичної культури.
52. Зміст та методика проведення хронометражу уроку на уроці фізичної культури.
53. Зміст та методика визначення фізіологічної кривої навантаження на уроці фізичної культури
54. Педагогічні функції, педагогічні вміння, педагогічна техніка, педагогічна майстерність вчителя фізичної культури.
55. Мета та завдання фізичного виховання студентської молоді.
56. Особливості методики організації та проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.
57. Характеристика контингенту і спрямованості процесу фізичного виховання зі студентами різних відділень: основного, спортивного відділення, спеціального.
58. Специфіка засобів і методів, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні.
59. Впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес ЗВО.
60. Структура, зміст, класифікація фітнес-програм.
61. Роль планування, педагогічного контролю та самоконтролю у процесі фізичного виховання студентів.
62. Роль педагогічного контролю у процесі фізичного виховання студентів.
63. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів і шляхи їх вирішення.

64. Характеристика «Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
65. Вікова періодизація дорослих.
66. Мета та завдання фізичного виховання дорослого населення.
67. Особливості розвитку рухових якостей в осіб зрілого віку, старшого віку, похилого віку.
68. Особливості формування мотивації до рухової активності в осіб молодіжного віку, зрілого віку, старшого віку, похилого віку.
69. Особливості фізкультурних знань в осіб молодіжного віку, зрілого віку, старшого віку, похилого віку.
70. Особливості методики навчання руховим діям осіб зрілого віку, старшого віку, похилого віку.
71. Значення та види контролю у фізичному вихованні дорослих.
72. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб молодіжного віку, зрілого віку, старшого віку, похилого віку.
73. Комплектування медичних груп для занять з фізичного виховання у загальноосвітніх школах.
74. Організація процесу фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи
75. Відмінності програмного матеріалу для учнів спеціальної медичної групи.
76. Вимоги до уроку фізичної культури в спеціальної медичної групи.
77. Методичні і організаційні особливості уроку з фізичної культури у спеціальній медичній групі.
78. Загальна і моторна щільність уроків фізичної культури для дітей спеціальної медичної групи.
79. Розвиток фізичних якостей у дітей спеціальної медичної групи.
80. Організація і методика масових фізкультурно-оздоровчих заходів і фізкультурних занять в режимі навчального дня з дітьми спеціальної медичної групи
81. Планування процесу фізичного виховання в спеціальній медичній групі.
82. Особливості методики фізичного виховання учнів з захворюваннями (на вибір студента).
83. Розкрийте сутність понять «інновація», «нововведення», «новизна».
84. Проаналізуйте особливості абсолютної, відносної, суб'єктивної новизни та псевдонововведення.
85. Виокреміть групи педагогів за їхнім ставленням до нововведень.
86. Розкрийте сутність педагогічних нововведень: залежно від сфери застосування; залежно від масштабу перетворень; залежно від інноваційного потенціалу; залежно від позиції щодо свого попередника; залежно від місця появи; залежно від часу появи; залежно від рівня очікування, прогнозування і планування; залежно від галузі педагогічного знання.
87. Розкрийте суть таких законів: незворотної дестабілізації педагогічного інноваційного середовища; перебігу інноваційних педагогічних процесів; фінальної реалізації інноваційного процесу; стереотипізації педагогічних інновацій; циклічного повторення, зворотності педагогічних інновацій.
88. Проаналізуйте такі принципи: управління інноваційними освітніми процесами; управління інноваційними освітніми процесами; управління інноваційними освітніми процесами; інформаційної, матеріально-технічної, кадрової забезпеченості реалізації основних етапів інноваційних освітніх процесів; управління інноваційними освітніми процесами.
89. Охарактеризуйте рівні та етапи зародження інноваційних педагогічних технологій та наведіть приклади їх застосування у фізичному вихованні (етапу зародження нової ідеї; етапу виникнення нової концепції нововведення (старт); етапу винаходу; етапу реалізації новітньої

ідеї; етапу розповсюдження нововведення; етапу насичення інновації в конкретній галузі; етапу спади, кризи та фінішу освітнього нововведення; етапу іррадіації нововведення).

90. Дайте характеристику структур інноваційного педагогічного процесу: діяльнісному типові; суб'єктивному типові; рівневому типові; змістовому типові; управлінському типові; організаційному типові.

91. Розкрийте сутність поняття «інноваційна педагогічна технологія», «педагогічна майстерність», «освітня технологія», «педагогічна технологія», «технологія навчання».

92. Охарактеризуйте різні класифікації інноваційних педагогічних технологій: за рівнем застосування, за провідним чинником психічного розвитку, за філософською основою, за науковою концепцією засвоєння досвіду, за ставленням до дитини, за орієнтацією на особистісні структури, за типом організації та управління пізнавальною діяльністю.

93. Дайте характеристику технології «Будинок вільної дитини» Марії Монтесорі. Концептуальні засади та особливості змісту.

94. Дайте характеристику технології «Йена-план-школа» Петера Петерсена. Концептуальні засади та особливості змісту.

95. Дайте характеристику технології «Школа успіху і радості» Селестена Френе. Концептуальні засади та особливості змісту.

96. Дайте характеристику технології «Школа життя через життя» Жан-Овіда Декролі. Концептуальні засади та особливості змісту.

97. Дайте характеристику технології раннього навчання Глена Домана. Концептуальні засади та особливості технології.

98. Дайте характеристику технології Миколи Єфименка «Театр фізичного розвитку та оздоровлення». Концептуальні засади та особливості технології.

99. Дайте характеристику технології групової навчальної діяльності. Концептуальні положення організації групової навчальної діяльності.

100. Дайте характеристику проєктній технології. Проаналізуйте типи проєктів за характером результату: дослідницькі, творчі, ігрові, інформаційні, практично-орієнтовані.

101. Дайте характеристику ігровим технологіям. Особливості ігрових технологій. Концептуальні основи ігрових технологій. Класифікація ігор. Зміст ігрової технології.

102. Охарактеризуйте основні особливості та сутність педагогіки партнерства щодо ставлення до учнів в освітньому процесі; навчання без примусу; ідеї складної мети.

103. Проаналізуйте термін «дистанційне навчання» та охарактеризуйте вимоги до педагога у підготовці до дистанційного навчання.

104. Окреслюють переваги та недоліки технології дистанційного навчання, зважаючи на пандемію Covid-19.

105. Охарактеризуйте стан здоров'я населення України в сучасних умовах. Охарактеризуйте чинники, що на нього впливають, зокрема умови пандемії Covid-19.

106. Форми рухової активності як компоненти структури вільного часу людини.

107. Структура вільного часу дітей дошкільного віку і місце у ній різних форм рухової активності.

108. Структура вільного часу учнів молодшого шкільного віку і місце у ній різних форм рухової активності.

109. Структура вільного часу учнів середнього шкільного віку і місце у ній різних форм рухової активності.

110. Структура вільного часу учнів старшого шкільного віку і місце у ній різних форм рухової активності.

111. Структура вільного часу студентської молоді і місце у ній різних форм рухової активності.

112. Структура вільного часу дорослого населення і місце у ній різних форм рухової активності.

113. Рівень залучення учнів загальноосвітніх шкіл до різних форм та видів рухової активності.
114. Особливості оцінювання рухової активності за методикою Active Healthy Kids Global Alliance (Глобальний альянс активні здорові діти).
115. Рівень залучення до неорганізованої ігрової діяльності (active play) в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance (Глобальний альянс активні здорові діти).
116. Рівень залучення до організованих заняття спортом та руховою активністю в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance (Глобальний альянс активні здорові діти).
117. Рівень залучення до активного переміщення в Україні та країнах членах Active Healthy Kids Global Alliance (Глобальний альянс активні здорові діти).
118. Рухова активність як елемент інформаційного середовища учнів загальноосвітніх шкіл.
119. Підходи до формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності.
120. Інфраструктурний потенціал реалізації різних форм рухової активності у вільний час.

### ***Література:***

#### ***Основна:***

1. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання учнів у спеціальній медичній групі : навч. посіб. / І. Р. Боднар. – Львів: ЛДУФК, 2013. – 170 с. – Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3751>.
2. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : моногр. / Іванна Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 316 с. ISBN:978-966-2328-74-5. – Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3763>.
3. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : навч. посіб. / Іванна Боднар. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с. Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15661>.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Вільчковський Е. С., Курок О. І. – Суми : ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
5. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті : [монографія] / М. В. Дутчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.
6. Завидівська Н. Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді : Навч. посіб. з фіз. виховання для студ. ВНЗ / Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц. – Львів : Укр. технології, 2010. – 216 с.
7. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів / М. Линець. – Львів : Штабор, 1997. – 204 с.
8. Мандюк А. Б. Теоретико-методичні основи формування культури вільного часу школярів з використанням різних форм рухової активності : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Мандюк Андрій Богданович. – Львів, 2021. – 570 с.
9. Мандюк А. Б. Напрями реалізації концепції формування культури вільного часу дітей шкільного віку з використанням різних форм рухової активності / Мандюк А. Б. // Optimization of the training process of future specialists in physical culture and sports : scientific and pedagogic internship (February 15 –March 26, 2021, Republic of Poland). – Wloclawek, 2021. – P. 13–17.



10. Методика фізичного виховання школярів : навчально-методичний посібник / М. С. Солопчук, Г. В. Бесарабчук, А.О. Боднар, Д. М. Солопчук. – Кам'янець-Подільський, 2011. – 291 с.
11. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О., Ріпак М. О., Дух Т. І., Стефанишин М. В.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 132 с. – Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19444>.
12. Павлова Ю. Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія / Юлія Павлова. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 356 с. – Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7668>.
13. Про освіту : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.
14. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-1>.
15. Сенситивні періоди розвитку дитини // [Електронний ресурс] : Режим доступу : <http://www.montessori-firststeps.com.ua/uk/razvitie-rebenka/>.
16. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
17. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
18. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
19. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посібник / авт. кол. : О.Д. Дубогай, Н.Н. Завидівська, О.В. Ханікянц та ін. ; за заг. ред. О. Д. Дубогай. – К. : УБС НБУ, 2012. – 271 с. ISBN978-966-484-151-8.
20. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 1. – 272 с.
21. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2008. – Ч. 2. – 272 с.
22. Шиян Б. М. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : [навч. посіб.] / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам'янець-Поділ. : Рута, 2012. – 278 с. ISBN 978-966-2771-10-7.

#### *Допоміжна:*

1. Ашанін В. С. Оптимізація тренувального процесу юних спортсменів з використанням інформаційних технологій (на прикладі карате і таеквон-до) / В. С. Ашанін, С. С. П'ятисоцька // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. – Львів : НВФ «Українські технології», 2005. – Т.1. – С. 43 – 47.
2. Боднарчук О. М., Стефанишин В. М., Маланчук Г. Г. Динаміка фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Х., 2017. № 4. С. 152 – 156.
3. Білецька В. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості та функціонального стану організму молодших школярів з різним рівнем соматичного здоров'я / В. Білецька // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – № 4. – 2006. – С.3–7.

4. Валькевич О. В. Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні школярів / О. В. Валькевич // Молодіжний науковий вісник: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки: фізичне виховання і спорт / уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк.-Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2009. – С. 3-6.
5. Ващенко Л. Зміст та структура інноваційного педагогічного процесу / Л. Ващенко // Управління освітою : зб. наук. праць. – 2005. – № 2. – С. 4–6.
6. Вікові особливості моторики людини: Навчальний посібник / Укладачі: Хоменко П.В., Ізмайлова О.В. – Полтава, 2005 – 28 с.
7. Гакман А.В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку // Молодий вчений, 2018. - № 3.3. (55.3). С. 34-38.
8. Даниленко Л. І. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти / Даниленко Л. І. // Післядипломна освіта в Україні. – 2003. – №3. – С.70-74.
9. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні / М. Дутчак // Проблеми активізації рекреаційно\_оздоровчої діяльності населення : мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л. : ЛДУФК, 2014. – С. 9-16.
10. Жданова О.М. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С.208-214.
11. Завидівська Н. Н. Реорганізація системи фізичного виховання студентів вищої школи: проблеми й перспективи / Н. Н. Завидівська, О. В. Ханікянц // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індіка. – Луцьк : 2016. – №1 (33). – С. 51 – 56.
12. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
13. Ляховець Л. Організація активного дозвілля за місцем проживання в системі фізичного виховання дорослого населення / Лариса Ляховець, Надія Степчук // Історичні, теоретико-методичні, медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук.- практ. конференції (Чернівці, 6-7 квітня 2016 р.). – Чернівці : Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – 2016. – С. 47–55.
14. Маланчук Г. Г. Педагогічна практика у спеціальних загальноосвітніх навчальних закладах для глухих дітей : навч. посіб. [ для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту ] / Маланчук Г. Г., Грибовська І. Б. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 136 с. – ISBN 978-966-2328-18-9.
15. Мандюк А. Б. Рухова активність в культурі вільного часу як об'єкт наукового дослідження / А. Б. Мандюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – № 139(2). – С. 101–105.
16. Мандюк А. Б. Особливості використання спортивних майданчиків школярами для здійснення рухової активності під час дозвілля / Андрій Мандюк // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2017. – № 27–28. – С. 182-188.
17. Мандюк А. Б. Форми рухової активності дітей шкільного віку на відкритих спортивних майданчиках м. Львова / А. Б. Мандюк, М. Я. Ярошик, О. В. Римар, Г.Г. Маланчук // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2018. – Вип. 152, т. 2. – С. 106–110.
18. Мандюк А. Використання фітнес-трекерів для визначення обсягу рухової активності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–16 років / Мандюк Андрій // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2019. – № 3 (71). – С. 43–47.

19. Москаленко Н.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закл] / Н.В. Москаленко, О.О. Власюк, І.В. Степанова, О.В. Шиян. – Дніпропетровськ : Інновація, 2011. – 238 с.
20. Москаленко Н. В. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : [навч. посіб.] / Н. В. Москаленко, Т. Г. Кожедуб. – Дніпропетровськ, 2015. – 108 с.
21. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201–206.
22. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев, 2005. – 196 с.
23. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг. ред В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с. – Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7666>.
24. Павлова Ю. О. Вплив фізичної активності на формування якості життя осіб літнього віку / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 53–56. – doi:10.15391/snsv.2016-1.009.
25. Пальчук М. Б. Контроль фізичного розвитку учнів при переході з середньої до старшої школи в умовах навчального процесу з фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 / М. Б. Пальчук ; НУФВСУ. – К., 2014. – 20 с.
26. Пангелова Н. Е. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Е. Пангелова. – Київ, 2014. – 37 с.
27. Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення / Наказ ММ та С України. – № 4607 – м. Київ, 2018.// [Електронний ресурс] : Режим доступу : [http://search.ligazakon.ua/l\\_doc2.nsf/link1/RE32659.html](http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/RE32659.html).
28. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація» : Указ Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.
29. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури / Н. О. Прокопенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 264-269.
30. Римар О. В. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів. / Римар О. В., Соловей А. В. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. – 2013. – Вип. 17. – Т 2. – С. 181–186.
31. Римар О. В. Оцінка силових та швидко-силових якостей учнів середнього шкільного віку / Римар О. В., Ханікянц О. В. // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова : зб. наукових праць; за ред. О.В. Тимошенка. – Київ, 2020. – Випуск 3К (123) 20. – С. 364–371.
32. Сергієнко В. М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно\_оздоровчої роботи : навч. посіб. / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 164 с.
33. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання / Л. П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2017. – 271 с.

34. Сороколіт Н. С. Особливості фізичного виховання при різних захворюваннях : лекція з навчальної дисципліни «Диференційоване фізичне виховання». – [Електронний ресурс] : Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/19930>.
35. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Ю. Беляк , І. Грибовська, Ф. Музика, В. Іваночко, Л. Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с. – Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13856>.
36. Ханікянц О. Ритмо-темпові характеристики розбігу провідних стрибунів у висоту світу / Олена Ханікянц, Володимир Конестяпін // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 300 – 305.
37. Ханікянц О.В. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді / Олена Ханікянц, Володимир Максим // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинського національного університету ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козібродський. – Луцьк : 2012. – №1 (17). – С. 108 – 112.
38. Ханікянц О. В. Особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів / Ханікянц О. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 139. Т. II: Серія: Педагогічні науки. / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 176 – 180.
39. Ханікянц О. В. Удосконалення швидкісно-силової підготовки учнів середнього шкільного віку із пріоритетним використанням засобів легкоатлетичних стрибків / Ханікянц О.В., Римар О.В., Конестяпін В.Г. // Інноваційна педагогіка : наук. журнал. – Спецвипуск, 2020. – С. 74 – 78. doi.org/10.32843/2663-6085.
40. Ханікянц О. В. Динаміка рівнів розвитку фізичних якостей та компетентностей учнів середнього шкільного віку (5–9 класи) / Ханікянц О. В., Конестяпін В. Г., Лазорик Р. Б. // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : зб. матеріалів I Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. з міжнар. участю (2 грудня 2020 р.). – Полтава : Нац. ун-т імені Юрія Кондратюка, 2020. – С. 246–249.
41. Ханікянц О. В. Окремі аспекти оптимізації фізичної підготовки учнів середнього шкільного віку в умовах сьогодення / Ханікянц О. В., Конестяпін В. Г., Колесник О. В. // Priority directions of science and technology development : Proceedings of the 5th International scientific and practical conference (January 24–26, Ukraine). – Kyiv, 2021. – P. 950–956.
42. Bartoszewicz R. Estimation of indices related to physical activity in Ukraine, Poland and member countries of active healthy kids global alliance / Ryszard Bartoszewicz, Andriy Bogdanovich Mandyuk, Yevhen Nikodimovich Prystupa // Human movement. – 2019. – № 20(4). – P. 79–88. doi: <https://doi.org/10.5114/hm.2019.87337>.
43. Bodnar, I., Petryshyn, Y., Solovei, A., Rymar, O., Lapychak, I., Shevtsiv, U., Ripak, M., Yaroshyk, M. & Sorokolit, N. (2016). Health complaints and well-being complaints among secondary school children. *Journal of Physical Education and Sport*. (16), Supplement Issue 3, 905-909. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03142>.
44. Bodnarchuk, O., Rymar, O., Solovey, A. & Malanchuk, H. (2018). The interaction of school and family in physical education of first grade students. *Journal of Physical Education and Sport* (18), Supplement issue 2, 1092-1098. DOI : <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s2163>.
45. Bodnarchuk O. N., Stefanyshyn V. M., Malanchuk G. G. Dynamic of primary school age pupils' physical fitness / Bodnarchuk O. N., Stefanyshyn V. M., Malanchuk G. G. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2017. - № 4. - С. 152-156. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/7852>.
46. Ding, D., Del Pozo Cruz, B., Green, M., & Bauman, A. (2020). Is the COVID-19 lockdown nudging people to be more active: a big data analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 54(20), 1183-1184. DOI : [10.1136/bjsports-2020-102575](https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102575).

47. Khanikiants, O., Konestyapin, V., Rymar, O., Yaroshyk, M., & Sorokolit, N. (2021). The application of athletics tools in due to develop speed of secondary school children. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, (II), (May 28<sup>th</sup> 2021) Rēzekne, 383-391. <https://doi.org/10.17770/sie2021vol2.6224>.
48. Kukhar, M., Sorokolit, N., Yavorsky, A., Rymar, O., & Khanikiants, O. (2021). Students' Motivation to Attend Physical Education Classes in Universities of Ukraine. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, (I), (May 28<sup>th</sup> 2021) Rēzekne, 284-294. <https://doi.org/10.17770/sie2021vol1.6154>.
49. Moskalenko, N., Bodnar, I., Sorokolit, N., Rymar, O. & Solovey, A. (2020). Analysis of Attitudes to educational reforms in Ukraine of Physical Education teachers and primary education teachers. *Society. Integration. Education: proceedings of the International Scientific Conference*. May 22<sup>th</sup>–23<sup>th</sup>, 2, 119-129. DOI : <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol2.4846>.
50. Rymar, O., Sorokolit, N., Solovey, A., Yaroshyk, M., & Khanikiants, O. (2021). The Effectiveness of Zumba Kids Implementation Into Physical Education of Elementary School Pupils. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, (II), (May 28<sup>th</sup> 2021) Rēzekne, 548-557. <https://doi.org/10.17770/sie2021vol2.6187>.
51. Semenova, N., Rymar, O., Khanikiants, O., Malanchuk, H., & Lapychak I. (2021). The dynamics of indicators of psycho-emotional condition of college students, influenced by teambuilding technologies. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, (IV), (May 28<sup>th</sup> 2021) Rēzekne, 448-455. <https://doi.org/10.17770/sie2021vol4.6188>.
52. Yaroshyk, M., Rymar, O., Solovey, A., Malanchuk, H., Khanikiants, O., & Bubela, O. Physical activity of students at higher educational institutions with kinesiology and health majors in the setting of COVID-19 pandemic. *Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference*, (V), (May 28<sup>th</sup> 2021) Rēzekne, 260-267. <https://doi.org/10.17770/sie2021vol5.6343>.
53. Zanevsky I. A Model of Pedometer Determined Physical Activity in Primary School Children / Ihor Zanevsky, Olena Bodnarchuk // *Теорія і методика фізичного виховання*. – 2020. – Т. 20, № 1. – С. 18–24. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.03>.
54. Zavydivska, O., Zavydivska, N., Khanikiants, O. & Rymar, O. (2017). The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity. *Journal of Physical Education and Sport*. (17), Supplement Issue 1, 60-65. DOI : <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s1009>.
55. Zavydivska, O., Zavydivska, N., Kovalchuk, V., & Khanikiants, O. Features of professional training of hr-managers: the ability to create a health-oriented environment in the organization (2018) *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. (18), Supplement issue (2), Art 160, 1072 – 1078. DOI:10.7752/jpes.2018.s2160.
56. Zavydivska, N. Features of free time pedagogy in the conditions of health preserving study of student / Zavydivska N., Zavydivska O., Khanikiants O. // *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини : зб. наук. праць / [редкол.: Єдинак Г.А. (відп. ред.) та ін]. – Кам'янець-Подільський , 2019. – Вип. 13. – С. 15-23.*

### Інформаційні ресурси інтернет:

1. <http://uk.wikipedia.org> – Вікіпедія, українська відкрита та вільна енциклопедія.
2. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/5246> – Електронний репозитарій Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.
3. <http://ldufk.edu.ua> – Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського.
4. <http://old.lib.npu.edu.ua/> – Наукова бібліотека НПУ ім. М. П. Драгоманова.
5. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.

6. <http://www.nplu.kiev.ua/> – Національна парламентська бібліотека України.
  7. <http://www.mon.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України.
  8. <http://www-library.univer.kharkov.ua/ukr> – Центральна наукова бібліотека.
- Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна.