

Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Професорка з навчальної та науково-педагогічної роботи,  
голова науково-методичної ради  
Дар'я МАЛЬЧИКОВА  
«06» березня 2023 р.

## Питання до комплексного екзамену за фахом з теорії та методики спортивного тренування, фізіології людини

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма: Фізична культура і спорт

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Форма навчання: денна/заочна форми навчання/скорочений термін

ПОГОДЖЕНО

на засіданні

науково-методичної ради

факультету фізичного виховання та спорту

Голова НМР

Сергій ГОЛЯКА

«31» січня 2023 р., пр. № 4

Івано-Франківськ – 2023 р.

Затверджено на засіданні кафедри  
олімпійського та професійного спорту  
протокол № 6 від 30 січня 2023 р.

В.о. завідувача кафедри  Людмила ХАРЧЕНКО-БАРАНЕЦЬКА

## **Питання до атестації здобувачів рівня вищої освіти з теорії та методики спортивного тренування**

1. Форми організації занять і їх загальна характеристика.
2. Регламентация і способи проведення змагань.
3. Роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів.
4. Мета, зміст і структура тренувального заняття.
5. Види змагань та їх характеристика.
6. Способи визначення результату в різних видах спорту.
7. Психологічні особливості особистості тренера (основні виконавчі функції тренера).
8. Мета і завдання спортивного тренування.
9. Змагання з позиції психолога.
10. Види тренувальних занять та їх загальна характеристика.
11. Передзмагальна підготовка спортсмена.
12. Характеристика методу ігрової вправи.
13. Передстартова підготовка спортсмена.
14. Специфічні особливості спортивної діяльності.
15. Характеристика методу безперервної варіативної вправи.
16. Психологічні основи підготовки спортсмена в системі навчально-тренувальної діяльності.
17. Загальна характеристика методів спортивного тренування.
18. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Види контролю.
19. Планування спортивного тренування. Види планування.
20. Завдання етапу початкової підготовки.
21. Поняття “техніка спортивних вправ”. Визначальна ланка, основа, деталі техніки.
22. Основні завдання етапу спеціалізованої базової підготовки.
23. Основні завдання етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
24. Визначення величини навантаження в спортивному тренуванні.
25. Засоби та методи контролю за технічної підготовленістю спортсменів.
26. Принципи спортивного тренування.
27. Вплив спорту на інтелектуальний розвиток спортсмена.
28. Характеристика методу інтервальної стандартизованої вправи.
29. Головні змагання та їх завдання.
30. Контрольні змагання та їх завдання.
31. Етапи відбору в спортивному тренуванні.
32. Методи навчання техніки спортивних вправ.
33. Контроль за розвитком рухових якостей.
34. Поєднання інтенсивності і об’єму фізичного навантаження.
35. Характеристика тренувальних занять вибіркової спрямованості.
36. Види підготовки спортсменів.
37. Характеристика вербального методу спортивного тренування.
38. Основні завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки.
39. Основні завдання технічної підготовки спортсмена.
40. Загальна характеристика структури процесу навчання техніки спортивних вправ.

41. Основні завдання техніко-тактичної підготовки спортсмена.
42. Характеристика наочного методу спортивного тренування.
43. Основні завдання інтегральної підготовки спортсмена.
44. Загальна характеристика та типи мікроциклів.
45. Загальна характеристика і методика розвитку сили.
46. Загальна характеристика і методика розвитку швидкості.
47. Загальна характеристика і методика розвитку витривалості.
48. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості.
49. Загальна характеристика і методика розвитку координації.
50. Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена.
51. Загальна характеристика методу безперервної вправи.
52. Характеристика змагального методу тренування.
53. Надмірне навантаження, його ознаки.
54. Побудова програм мікроциклів в межах мезоциклів.
55. Вплив різних температурних умов навколишнього середовища на ефективність застосування фізичних вправ.
56. Характеристика методу інтервальної стандартизованої вправи.
57. Загальна характеристика методу інтервальної вправи.
58. Загальна характеристика та типи мезоциклів.
59. Характеристика методу колового тренування.
60. Загальна характеристика і методика розвитку гнучкості.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків. К.: Вища школа, 1993. 152 с.
2. Келлер В.С. Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
4. Костюкевич В.М. . «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
5. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті - : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
6. Кутек Т. Б. Інноваційні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів : метод. реком. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2015. – 24 с.
7. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
8. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар, 1997. 208 с.
9. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. – Книга 2. –

- Відбір у різні види спорту/ Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. – 784 с.
10. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор Видавництво, 2016. – 542 с.

**Додаткова:**

1. Воронова В. І. Психологія спорту: Навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. – Режим доступу: [https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf\\_5/kostukevich\\_13.pdf](https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich_13.pdf)/Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
3. Кутек Т. Б. Відновлювальні засоби на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів : наук.- метод. реком. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 28 с.
4. Солопчук М.С. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації / М.С. Солопчук, Л.Д. Гурман – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. – 27 с.
5. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

## Питання до атестації здобувачів рівня вищої освіти з фізіології людини

1. Введення в фізіологію. Предмет та завдання фізіології як навчальної та наукової дисципліни.
2. Історичний шлях розвитку та становлення фізіології.
3. Обмін речовин як основа життя. Процеси асиміляції та дисиміляції.
4. Фізіологічні властивості нервової тканини. Будова і функція нейрону, синапсу. Рефлекс, рефлексорна дуга, рефлексорне кільце.
5. Будова та функції периферичної та вегетативної нервової системи.
6. Будова, форма та функція м'язів. Механізм м'язового скорочення.
7. Будова і функції кори головного мозку.
8. Фізіологія вищої нервової діяльності. Типи вищої нервової діяльності.
9. Види аналізаторів. Властивість та класифікація рецепторів.
10. Будова і функції зорового аналізатору.
11. Будова і функції слухового аналізатору.
12. Загальна характеристика системи кровообігу. Будова серця та фізіологічні властивості серцевого м'яза.
13. Кількість, склад та функції крові. Групи крові, резус-фактор. Переливання крові.
14. Фізіологія системи дихання. Показники зовнішнього дихання. Транспорт кисню та вуглецю кров'ю.
15. Топографія і функції гіпофіза та щитоподібної залози.
16. Топографія і функції підшлункової залози та наднирників.
17. Органи та фізіологія системи виділення. Механізми утворення первинної та остаточної сечі, її кількість та склад.
18. Травлення в різних відділах шлунково-кишкового тракту. Роль печінки та підшлункової залози у травленні.
19. Фізіологічна класифікація фізичних вправ анаеробного характеру.
20. Фізіологічна класифікація фізичних вправ аеробного характеру.
21. Фізіологічна характеристика передстартового та стійкого станів.
22. Причини та механізми втоми при фізичних навантаженнях.
23. Особливості гліколітичної системи у забезпеченні м'язової діяльності.
24. Особливості окиснювальної системи у забезпеченні м'язової діяльності.
25. Вплив гормонів на обмін речовин та енергозабезпечення під час м'язової діяльності.
26. Реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, особливості крові.
27. Реакції дихальної системи на фізичне навантаження: легенева вентиляція, максимальне споживання кисню, артеріовенозна різниця за киснем.
28. Центральні та периферичні механізми, що регулюють температуру тіла. Способи віддачі тепла тілом.
29. Загальна характеристика функціонування організму жінки-спортсменки.
30. Загальна характеристика функціонування дитячого та юнацького організму під час занять спортом.

### Рекомендована література

1. Вілмор Дж. Х., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. К.: Олімп. літ-ра, 2003. 605 с.
2. Голяка С.К., Возний С.С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. / Навчально-методичний посібник. Херсон: ПП. «Вишемирський В.С.», 2015. – 256 с.
3. Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Метод. рекомен. до провед. лабор. занять. Херсон: ХДУ, 2008. 48 с.
4. Крихко З. Загальна фізіологія. Львів: 2002. 142 с.
5. Посібник з фізіології [за ред. Шевчука В.Г.]. Вінниця: Нова книга, 2005. 576 с.
6. Пушкар М.П. Основи гігієни К.: Олімпійська література, 2004. 128 с.
7. Ровний А.С., Язловецький В.С. Фізіологія спорту. Навчальний посібник. – Кіровоград: РВВ КПДУ імені Володимира Винниченка, 2005. 208 с.
8. Ровний А.С., Лизогуб В.С., Ільїн В.М., Ровна О.О. Фізіологія спортивної діяльності. Черкаси, 2016. 544 с.
9. Спортивна медицина: навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. К. : Університет “Україна”, 2007. 249 с.
10. Спортивна морфологія: навч. посіб. / за ред. Радька М. М. - Чернівці: Книги ХХІ, 2007. 196 с.
11. Фізіологія людини / Ломака Ж.М., Кулачек Я.В. ВАТ “Херсонська міська друкарня, 2010. 268 с.

Гарант ОП

Людмила ХАРЧЕНКО-БАРАНЕЦЬКА