

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної та
науково-педагогічної роботи,
голова науково-методичної ради


Н.А. Тюхтенко
«27» лютого 2020 р.

**ПРОГРАМА АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЗА КОМПЛЕКСНИМ ІСПИТОМ
З ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ
ТА ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ
на 2019-2020 навчальний рік**

Форма навчання: денна


Ступінь вищої освіти: «бакалавр»

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

ПОГОДЖЕНО

на засіданні науково-методичної ради
факультету фізичного виховання та спорту

Голова НМР  Андреева Р.І.

«29» січня 2020 р., пр. №3

Херсон – 2020

ЗМІСТ

Загальні вимоги до складання атестації здобувачів вищої освіти....	4
1. Теорія та методика спортивного тренування	6
1.1. Програма першого блоку атестації здобувачів вищої освіти	6
1.2. Питання до атестації здобувачів вищої освіти з теорії та методики спортивного тренування	10
1.3. Рекомендована література.....	12
2. Фізіологія людини	16
2.1. Програма другого блоку атестації здобувачів вищої освіти ...	16
2.2. Питання до атестації здобувачів вищої освіти з фізіології людини	21
2.3. Рекомендована література.....	22
Критерії оцінювання.....	23

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО СКЛАДАННЯ АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Атестація здобувачів ступеня вищої освіти «бакалавр» за спеціальністю Фізична культура і спорт передбачає присвоєння кваліфікації фахівця з олімпійського та професійного спорту і фізичного виховання, який має бути розвиненою, освіченою та інтелігентною людиною, яка може кваліфіковано здійснювати спортивну, виховну, фізкультурно-оздоровчу та навчально-тренувальну роботу з різним контингентом населення, з різними віковими групами, а також сприяти гармонійному розвитку особистості, формуванню професійних спортивних та життєво необхідних навичок, розвитку фізичних якостей, що є пріоритетними для даного виду спортивної діяльності, зміцненню здоров'я, підготовці до активної спортивної діяльності, підготовці кваліфікованих спортсменів та команд.

Атестація здобувачів вищої освіти на факультеті фізичного виховання та спорту покликана виявити рівень знань та вмінь з циклу фундаментальних і професійно-орієнтованих дисциплін та медико-біологічних та спеціальних, що відповідають ступеню вищої освіти «бакалавр».

Загальні компетентності

1. Здатність планувати та управляти часом.
2. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
3. Здатність бути критичним і самокритичним.
4. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Фахові компетентності спеціальності

1. Здатність використовувати професійно-профільовані знання й практичні навички з теорії та методики спортивного тренування для побудови навчально-тренувального процесу спортсменів різної спортивної кваліфікації на різних етапах підготовки.
2. Здатність планувати тренувальний процес в різні періоди спортивного тренування та контролювати процес адаптації до різних видів фізичних навантажень спортсменів різного рівня підготовленості.
3. Здатність до організації та проведення змагальної діяльності в різних видах спорту зі спортсменами різної кваліфікації та рівня підготовленості.
4. Здатність до формування теоретичних знань з особливостей функціонування та протікання процесів життєдіяльності організму людини
5. Здатність до аналізу результатів діагностики, їх інтерпретації та визначення основних напрямів для вивчення міжпредметних зв'язків в галузі фізичної культури та спорту
6. Здатність використовувати професійно профільовані знання й практичні навички в галузі фізичної культури та спорту, анатомії людини, динамічної морфології для дослідження явищ і процесів, що відбуваються у організмі осіб, що займаються фізичною культурою і спортом.

Програмні результати навчання здобувачів вищої освіти:

- спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;
- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; демонструвати готовність до освоєння нового матеріалу та вміння оцінювати себе критично, поглиблення базових знань за допомогою самоосвіти;
- засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;
- класифікувати основні поняття галузі фізичного виховання та спорту;
- розкривати основи сучасної підготовки спортсменів: морфологічні, фізіологічні, біохімічні, біомеханічні, загально- і спеціально педагогічні аспекти, що складають загальнонауковий фундамент системи підготовки кваліфікованих спортсменів;
- виділяти зміст, мету та основні завдання фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки спортсменів, а також умови функціонування системи підготовки спортсменів;
- обґрунтовувати етапи, принципи та періодизацію спортивного тренування; володіти засобами та методами підготовки спортсменів різної спортивної кваліфікації на різних етапах багаторічної підготовки;
- застосовувати основи змагальної діяльності спортсменів, види та системи проведення змагань, матеріально-технічне і науково-методичне забезпечення підготовки і їх проведення;
- забезпечувати необхідні передумови для ефективного навчання руховій дії, розвитку фізичних якостей, морально-вольовому, естетичному, інтелектуальному вихованню спортсменів;
- розробити методику навчання елементам техніки обраного виду спорту, методику розвитку фізичних якостей юних спортсменів, проводити як окремі частини тренувальних занять, так і заняття різних типів в цілому;
- асоціювати різні засоби регулювання навантаження в тренувальному процесі спортсменів різної спортивної кваліфікації;
- організовувати та проводити змагань різного рівня та вміти оформити документацію щодо проведених заходів;
- визначати особливості будови систем організму на різних рівнях організації живої матерії з метою розуміння сутності функціональних особливостей та протікання процесів життєдіяльності організму людини;
- розрізняти та класифікувати основні методи визначення протікання фізіологічних функцій та процесів життєдіяльності організму людини; аналізувати результати визначення фізіологічних функцій організму людини, пояснювати механізми їх протікання; оцінювати кількісні та якісні фізіологічні характеристики організму людини;
- використовувати знання та практичні навички з фізіології людини для визначення та оцінки протікання функцій та їх параметрів, регуляції

функцій для оцінки динаміки показників фізіологічних функцій, оперативних і кумулятивних ефектів, досягнутих в наслідок фізичних навантажень.

Атестація здобувачів вищої освіти складається з наступних блоків:

- перший блок – теорія та методика спортивного тренування;
- другий блок – фізіологія людини.

Кожний блок складається з програм дисциплін, які входять до нього і розкривають загальний зміст і основні вимоги щодо знань і умінь «бакалавра», а також питання основних теоретичних і практичних положень.

Атестація здобувачів вищої освіти відбувається у письмовій формі. При складанні атестації здобувачів вищої освіти студент повинен дати кваліфіковану змістовну відповідь на три питання (два питання з першого та одне з другого блоку). При необхідності відповідь доповнюється прикладами практичного використання тих чи інших видів і методів діяльності тренера (методичні розробки, структура плану-конспекту тренування, методики спортивного тренування, підготовка та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів та ін.). Тривалість написання роботи – 180 хвилин.

1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

1.1. Програма першого блоку атестації здобувачів вищої освіти

Блок «Теорія та методика спортивного тренування» спрямований на визначення рівня професійної та професійно-орієнтовної підготовки випускників. Програма включає питання вивчення особливостей системи підготовки спортсменів в різних видах спорту; засобів та методів спортивного тренування; загальних та спеціальних принципів спортивного тренування; етапів багаторічної підготовки спортсменів та періодизації кожного з етапів; системи побудови тренувального процесу в межах мікро-, мезо- та макроциклів; алгоритму розрахунку величини тренувальних навантажень, об'єму та інтенсивності роботи в залежності від рівня підготовленості спортсмена; етапів спортивного відбору обдарованих та талановитих спортсменів до специфічної діяльності в обраному виді спорту; принципів моделювання тренувальної та змагальної діяльності в різних видах спорту; загальної характеристики рухових здібностей людини, їх видів та основ методики їх розвитку; особливостей технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів; структури та змісту змагальної діяльності в спорті та принципів визначення змагального результату; види контролю та їх використання в залежності від оцінки різних сторін підготовленості спортсмена; ефективність використання різноманітних засобів відновлення для підвищення працездатності спортсменів та усунення травматичних випадків під тренувальної та змагальної діяльності; шляхів вдосконалення підготовленості спортсменів за допомогою використання допоміжного обладнання та інших засобів матеріально-технічного забезпечення спорту.

Метою навчальної дисципліни «Теорії та методика спортивного тренування» є накопичення у майбутніх фахівців знань у сфері підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті, що повинно сприяти підвищенню рівня підготовленості студентів, майбутніх тренерів.

Система підготовки спортсменів. Засоби та методи спортивної підготовки.

Мета і завдання спортивної підготовки. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Засоби та методи спортивного тренування.

Мета та завдання спортивного тренування. Характеристика засобів тренування. Класифікація основних методів спортивного тренування. Метод спрямовані на розвиток рухових якостей спортсменів. Методи переважно спрямовані на навчання рухових навичкам. Особливості використання різних засобів та методів в залежності від етапу підготовки спортсмена.

Принципи підготовки спортсменів.

Специфічні принципи підготовки спортсменів.

- а) принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень;
- б) принцип поглибленої спеціалізації;
- в) принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів;
- г) принцип поступового збільшення навантаження;
- д) принцип варіативності навантажень;
- є) принцип циклічності процесу підготовки;
- ж) принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена.

Дидактичні принципи та їх використання в системі підготовки спортсменів.

Періодизація спортивного тренування.

Характеристика основних етапів підготовки спортсменів.

Загальна характеристика різних періодів спортивного тренування. Основні завдання етапу початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищих досягнень.

Основи методики відбору в спорті.

Спортивна обдарованість. Взаємозв'язок спортивного відбору і спортивної орієнтації. Види спортивного відбору: мета, завдання, характеристика. Критерії спортивного відбору та визначення спортивної орієнтації юних спортсменів: соматична діагностика; психофізіологічна діагностика; діагностика рівня розвитку фізичних здібностей.

Основи методики розвитку рухових здібностей спортсменів.

Загальна характеристика та методика розвитку силових здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку швидкісних здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку витривалості. Загальна характеристика та методика розвитку координаційних здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку гнучкості. Особливості розвитку рухових здібностей в циклічних та ациклічних видах спорту.

Технічна і тактична підготовка спортсменів.

Структура і зміст тренувального заняття. Типи та організація тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Загальна характеристика мікроциклу. Основні типи мікроциклів в системі підготовки спортсменів. Структура та зміст мікроциклів різних типів. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Циклічність застосування мікроциклів різних типів. Особливості побудови занять в мікро циклах на різних етапах підготовки спортсмена. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль за тактичною підготовленістю спортсмена.

Психологічна підготовка спортсменів.

Мета та завдання психологічної підготовки на різних етапах спортивного тренування. Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів. Мотивація спортсмена. Загальна характеристика та структура

психофункціонального стану. Фактори впливу на психологічну підготовку спортсмена. Психодіагностика в спорті. Психологічні особливості спортивного колективу. Соціально-психологічні особливості взаємовідносин у спортивній групі. Розміри та ознаки спортивних груп.

Моделювання та прогнозування у спорті.

Загальні положення про моделювання у спорті. Загальні положення про прогнозування у спорті. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних можливостей спортсменів.

Особливості побудови тренувальних занять в межах мікроциклу.

Структура і зміст тренувального заняття. Типи та організація тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Загальна характеристика мікроциклу. Основні типи мікроциклів в системі підготовки спортсменів. Структура та зміст мікроциклів різних типів. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Циклічність застосування мікроциклів різних типів. Особливості побудови занять в мікро циклах на різних етапах підготовки спортсмена.

Особливості побудови тренувальних занять в межах мезоциклу.

Загальна характеристика мезоциклу. Структура, зміст та основні типи мезоциклів. Основні завдання втягуючих, базових, контрольних-підготовчих, предзмагальних, змагальних мезоциклів. Дозування навантаження в межах окремого мезоциклу. Співвідношення різних мікроциклів в мезоциклах на різних етапах підготовки. Чергування мезоциклів різної спрямованості. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Особливості планування та побудови тренувального процесу в макроциклах.

Загальна характеристика макроциклів. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. Співвідношення мезоциклів в макроциклах в залежності від головних змагань. Особливості побудови макроциклів в залежності від різних етапів підготовки спортсменів. Динаміка спортивної форми, як передумова побудови макроциклу.

Змагальна діяльність в тренувальному процесі підготовки спортсменів.

Роль та місце змагань в системі підготовки спортсменів. Види спортивних змагань. Характеристика та основні завдання підготовчих, контрольних, модельних, відбіркових та головних змагань. Способи проведення змагань в різних видах спорту. Особливості проведення змагань за коловою, олімпійською, змішаною системами. Класифікація способів визначення спортивного результату в циклічних та ациклічних видах спорту.

Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності.

Загальна характеристика засобів відновлення і стимулювання працездатності. Психолого-педагогічні засоби відновлення і стимулювання спортсменів. Медико-біологічні засоби відновлення і стимулювання працездатності спортсменів. Фармакологічне забезпечення. Основні напрямки використання засобів керування працездатністю та процесами відновлення.

Планування засобів відновлення й стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Навантаження у спорті та їх вплив на організм спортсменів.

Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантажень. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовки. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Види навантаження в різних видах спорту. Фактор перенавантаження, характерні ознаки перенавантажень.

Травматизм та захворювання у спорті.

Загальні положення травматизму. Причини захворювань і травматизму у спорті. Захворювання і травматизм в різних видах спорту. Основні напрямки профілактики травм і захворювань спортсменів. Реабілітація спортсменів та відновлення після різних видів травм в спорті.

Допінг і боротьба з його застосуванням у спорті.

Виникнення та розповсюдження допінгу у спорті. Фактори, що понукають до застосування допінгу. Характеристика різних видів допінгу Дії допінгу на організм спортсменів. Відношення до допінгу та боротьба з ним в різних видах спорту.

Контроль у спорті.

Мета та завдання контролю в спортивному тренуванні. Основні види контролю у спорті та їх характеристика. Застосування різних видів контролю від характеру етапу підготовки. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Особливості контролю за рівнем технічної, тактичної, психологічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Матеріально-технічне забезпечення тренувального і змагального процесів у спорті.

Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань. Загальні положення про тренажери, допоміжне обладнання та інвентар в спорті. Використання тренажерів в навчанні руховим діям. Застосуванні різних тренажерних пристроїв для розвитку рухових здібностей спортсмена. Класифікація тренажерів в спортивних іграх. Тренажери в підготовці гімнастів, одноборців та представників циклічних видів спорту.

1.2. Питання до атестації здобувачів вищої освіти з теорії та методики спортивного тренування

1. Форми організації занять і їх загальна характеристика.
2. Регламентація 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.

1.3. Рекомендована література

Основна:

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 303 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294с.
3. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І.Д. Гдазірін. – Черкаси: Основа, 2003. – 418 с.
4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: Монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура и спорт, 2008. – 146 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2009. – 250 с.
7. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
8. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
9. Кафка Б. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Б. Кафка, О. Йеневайн. – М.: Спорт, 2016. – 176 с.
10. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
11. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства / В.В. Команов. – М.: Спорт, 2017. – 144 с.
12. Комплексный контроль и управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в игровых видах спорта. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 128 с.
13. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 195с.
14. Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация здоровье. – М.: ФОН, 1995. – 241 с.
15. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2006. – 185 с.
16. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар, 1997. - 208 с.
17. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
18. Мартенс Р. Успешный тренер / Р. Мартенс. – Самара: Человек, 2014. – 440 с.
19. Никитушкина Н.Н. Управление методической деятельностью спортивной школы / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.
20. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: Советский спорт, 2012. – 256 с.
21. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
22. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
23. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 284 с.
24. Рубин В.С. Олимпийские и годовые циклы тренировок. Теория и практика / В.С. Рубин. – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
25. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологический и психологический аспекты % Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.

26. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
27. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 344 с.
28. Сергієнко Л.П. Основы спортивной генетики / Л.П. Сергієнко. – К.: Вища школа, 2004. – 551 с.
29. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость / Р. Слимейкер, Р. Брайнинг. – Тулома, 2007. – 328с.
30. Столов И.И. Спортивная школа: начальный этап / И.И. Столов, В.В. Ивочкин. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
31. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н.Платонова, - К.: Вища школа. Головное изд-во, 1987. - 424 с.
32. Туба В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: Учебное пособие для высшего учебного заведения физической культуры. – М.: Терра-Спорт, 2007. – 208с.
33. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.
34. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: Советский спорт, 2010. – 200 с.

Додаткова:

1. Алабин В.Г, Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978.- 223 с.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 89 с.
5. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в сложных климато-географических условиях. - К.: Олимпийская литература, 1996. - 173 с.
6. Вайцеховская Е. Допинг // Спорт-экспресс. - 1996. - № 1. - С.52-59.
7. Вайцеховский С.М. Тренировка в среднегорье - мощный резерв повышения спортивных результатов // Научно-спортивный вестник. - 1986. - № 27 - С.19-21.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
9. Волков В.М. Избирательное применение средств восстановления //Средства восстановления в спорте. - Смоленск: Смядынь, 1994. - С.94-104.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
11. Волков Л.В. Основы спортивної підготовки дітей і підлітків. - К.: Вища школа, 1993. - 152 с.
12. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 208 с.
13. Дубровский А.И. Реабилитация в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 206 с.
14. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
15. Каунсилмен Д. Наука о плавании (пер. с англ.) - М.: Физкультура и спорт, 1972. - 429 с.
16. Келлер В.С. Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов //Современная система спортивной подготовки. -М.: СААМ, 1995. - С.41-49.
17. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
18. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978.- 224 с.
19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.- 271 с.
20. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. -М.: Медицина, 1988. - С.67-73.

21. Найдиффер Р.М. Психология соревнующегося спортсмена. Пер. с англ. /Предисл. А.В.Родионова. - М.: Физкультура и спорт, 1979.- 224 с.
22. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. - М.,1984.-104с.
23. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. -К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
24. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. - 215 с.
25. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.- 286 с.
26. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной подготовки. -К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. - 352 с.
27. Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П.Некрасов, Н.А.Худатов, Л.Пиккенхайн, Р.Фрестер; под ред В.П.Некрасова. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 176 с.
28. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М.: Физкультура и спорт, 1973.- 216 с.
29. Селье Г. Стресс без дистресса. -М.: Прогресс, 1982. - 126 с.
30. Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С.Хоменкова и Б.Н.Шустина. -М.: 1994, - 446 с.
31. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1984.- 126 с.
32. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. - М.: Советский спорт, 1992.- 192 с.
33. Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки. - М.: СААМ, 1995. - С.226-237.
34. Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности // Современная система спортивной подготовки. - М.: СААМ, 1995. - С.50-73.

INTERNET-ресурси

1. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
2. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>
3. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
4. Освітній портал „Веспо” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.vespo.com.ua
5. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
6. http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/1622/1/suchasn_tehnolog.pdf
7. <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>
8. https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf
9. https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich13.pdf
10. http://www.nadc.org.ua/Webroot/uploads/files/5-3_WADA-Code-UA.pdf
11. http://meduniv.lviv.ua/uploads/repository/fizreabilit/03.%20Navch_metoduchna_literatura/%D0%9B%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C%20%D0%9C..pdf

2. ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ

2.1. Програма другого блоку атестації здобувачів вищої освіти

Природничо-наукову базу професійної підготовки майбутнього фахівця з олімпійського та професійного спорту складають медико-біологічні дисципліни, без знання яких він не може успішно працювати. Це особливо важливо в умовах, коли до занять фізичною культурою і спортом залучається все більше школярів, вводиться рання спортивна спеціалізація, коли фізичними вправами займаються люди середнього і похилого віку, з різним станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості, коли тренування спортсменів сполучені з максимальним психоемоційним і фізичним напруженням, з форсованою підготовкою, коли некваліфіковані інтенсивні тренування нерідко ведуть до патології. Глибокі знання з фізіології людини, фізіології спорту, спортивної медицини та гігієни дозволяють раціонально планувати тренувальний процес з урахуванням функціональних можливостей організму спортсмена, підвищити ефективності занять фізичною культурою та спортом.

Атестація здобувачів вищої освіти з фізіології людини покликана виявити рівень знань та вмінь з циклу фундаментальних і професійно-орієнтованих медико-біологічних дисциплін, що відповідають освітньо-професійній програмі «бакалавра» згідно проекту стандарту вищої освіти.

Цикл медично-біологічних дисциплін викладається на всіх курсах навчання студентів факультету фізичного виховання та спорту спеціальностей 017 Фізична культура і спорт та 6.010202 Спорт, до його складу входять: анатомія людини та динамічна морфологія; фізіологія людини; фізіологічні основи фізичного виховання та спорту; біомеханіка; валеологія; спортивна медицина та гігієна; фізична реабілітація та масаж.

Фізіологія людини є однією з провідних дисциплін у загальній системі спеціальної освіти студентів факультету фізичного виховання та спорту. Вивчення дисципліни дає студентам знання про життєдіяльність цілісного здорового людського організму і його частин-систем, органів, клітин, про причини та механізми цієї діяльності, законах її протікання та взаємодії із зовнішнім середовищем.

Історія розвитку та становлення фізіології.

Предмет та завдання фізіології як учбової та наукової дисципліни, її місце у системі біологічних наук, важливість знань з фізіології для фахівців з фізичного виховання та спорту. Основні розділи фізіології, методи досліджень. Ознайомлення з приладами і апаратурою, яка застосовується в фізіології.

Організм і його фізіологічні функції. Регуляція функцій організму.

Обмін речовин як основа життя. Процеси асиміляції та дисиміляції. Основні фізіологічні функції живого організму: збудження, фізіологічний спокій. Основні фізіологічні процеси: подразливість, подразник, подразнення. Біоелектричні явища – фундамент життєвого процесу (потенціал спокою, потенціал дії). Поняття фізіологічна функція, фізіологічні механізми, спокій, норма. Поняття про фізіологічні та функціональні системи (П.К.Анохін).

Головні принципи функціональних систем: саморегуляція, цілісність, домінанта тощо. Значення зворотних зв'язків у функціях організму.

Фізіологія центральної нервової системи.

Фізіологічні властивості нервової тканини. Функції спинного та довгастого мозку. Фізіологічні властивості нервової тканини. Будова і функція нейрону, синапсу. Механізми виникнення та розповсюдження нервового імпульсу. Нервові центри. Рефлекс, рефлекторна дуга, рефлекторне кільце. Види гальмування у Ц.Н.С. Фізіологічна організація у нервовій системі. Будова та функції черепно-мозкових та спинномозкових нервів. Топографія і функції вегетативної нервової системи. Взаємодія симпатичної та парасимпатичної нервової системи. Їх антагонізм та єдність у регуляції функцій внутрішніх органів та підтриманні постійності внутрішнього стану організму. Гіпоталамус – основний регулятор вегетативних функцій у організмі.

Будова і функції кори головного мозку.

Кора головного мозку – вищий центр регуляції усіх функцій організму людини. Будова кори головного мозку. Первинні, вторинні та третинні поля. Загальні принципи діяльності кори головного мозку. Центри кори головного мозку. Асиметрія функцій півкуль головного мозку. Лімбічна система та емоції. Фізіологія вищої нервової діяльності. Вчення І.П.Павлова про вищу нервову діяльність. Поняття про вищу та нищу нервову діяльність. Характеристика безумовних та умовних рефлексів. Їх класифікація. Перша та друга сигнальні системи. Умове та безумовне гальмування. Умове гальмування у житті та спорті. Типи вищої нервової діяльності. Взаємозв'язок психічних та фізіологічних процесів: пам'ять, увага, сон.

Фізіологія нервово-м'язової системи.

Будова, форма, та функція м'язів. Анатомічний та фізіологічний поперечник м'язів. Фізіологічні властивості скелетних м'язів: збудливість, провідність, скоротливість. Будова та типи рухової одиниці. Швидко та повільно скоротливі м'язи. Значення лабільності у функції нервово-м'язової системи. Механізм та енергетика м'язового скорочення. Топографія і функція нервових центрів регулюючих м'язову діяльність.

Фізіологія сенсорних систем.

Види аналізаторів. Властивість та класифікація рецепторів. Механізм сприймання у рецепторах, передача інформації та аналіз в центрах. Адаптація рецепторів. Види шкіряної чутливості, локалізація рецепторів на шкірі, смакові та нюхові аналізатори, взаємозв'язок діяльності аналізаторів. Будова і функції здорової, слухової, вестибулярної, моторної, тактильної та температурної сенсорних систем. Положення тіла в просторі. Зворотній зв'язок.

Фізіологія системи кровообігу.

Загальна характеристика системи кровообігу. Будова серця та фізіологічні властивості серцевого м'яза (збудливість, проведення, скоротливість, автоматизм), фази серцевого циклу. Нервова та гуморальна регуляція роботи серця та судин. Система кровообігу при м'язовій роботі. Показники роботи серця. Загальні закони геодинаміки. Судини великого малого та коронарного кіл кровообігу, їх фізіологічна роль. Будова та функція провідної системи

серця. Лінійна та об'ємна швидкість кровотоку; ударний та хвилинний об'єм крові. поняття про кардіальні та екстракардіальні фактори кровотоку. Електричні процеси в серці, електрокардіограма, кров'яний тиск.

Фізіологія системи дихання.

Сутність та призначення системи дихання. Робота органів дихання під час різних видах м'язової роботи. Загальні етапи процесу дихання. Механізм вдиху та видиху. Легеневі об'єми та ємності. Методи дослідження системи дихання, проба Штанге, Генча. Гіпервентриляція. Легенева вентиляція під час фізичної роботи. Газообмін в легенях. Показники зовнішнього дихання. транспорт кисню та вуглецю кров'ю. Роль парціального тиску у легеновому та тканинному газообміні. Поняття про артерію – венозну різницю. Нервова, гуморальна та центральна регуляція дихання.

Фізіологія системи крові.

Кількість, склад та функції крові. Плазма, формені елементи. Згораємість крові. Групи крові, резус-фактор. Переливання крові. Система крові при м'язовій діяльності.

Фізіологія ендокринної регуляції функцій.

Біологічне значення залоз внутрішньої секреції. Властивості гормонів. Топографія і функції гіпофіза, щитовидної залози, підшлункової залози, наднирників, статевих залоз. Фізіологія стресу. Ендокринні залози і м'язова діяльність.

Фізіологія системи виділення.

Органи виділення. Механізми утворення первинної та остаточної сечі, її кількість та склад. Потовиділення. Види виділення при м'язовій роботі. Нейрогуморальна регуляція системи виділення.

Фізіологія системи травлення.

Роль травлення в житті людини. Досліди І.П.Павлова по травленню. Травлення в різних відділах шлунково-кишкового тракту. Роль печінки та підшлункової залози у травленні. Травна і м'язова діяльність.

Фізіологічні класифікації фізичних вправ.

Анаеробні вправи. Аеробні вправи. Циклічні вправи. Ациклічні вправи.

Динаміка фізіологічних станів організму при спортивній діяльності.

Передстартовий стан. Впрацювання. Стан фізіологічних функцій при основній роботі. Стомлення. Відновлення фізіологічних функцій після припинення занять спортивними вправами.

Довгочасна фізіологічна адаптація до тренувальних навантажень.

Основні принципи тренувальних навантажень. Принцип індивідуальності. Принцип припинення тренувальних навантажень. Принцип прогресивного перевантаження. Види тренувальних програм.

Сутність руху. Скелетний м'яз та фізичне навантаження.

Структура та функції скелетного м'язу. М'язове волокно. Скорочення м'язового волокна. Характеристика повільно скоротливих та швидко скоротливих волокон. Типи волокон та м'язове навантаження. Типи м'язового скорочення. М'язова сила. М'язова витривалість. Розмір м'язів. Аутогенне

гальмування. Гіпертрофія та гіперплазія волокон. Атрофія м'язів. Болісні відчуття в м'язах.

Енергетика при руховій діяльності.

Основні енергетичні системи. Джерела енергії. Біоенергетика утворення АТФ. Система АТФ-КФ. Окиснювальна система.

Гормональна регуляція м'язової діяльності.

Вплив гормонів на баланс рідини та електролітів під час фізичного навантаження. Антидіуретичний гормон.

Адаптація обміну речовин до м'язової діяльності.

Адаптивні реакції м'язової системи. Кількість капілярів. Вміст міоглобіну. Функції мітохондрій. Окиснювальні ферменти.

Причини виникнення стомлення.

Вичерпання запасу креатин-фосфату, глікогену та глюкози крові. Проміжні продукти метаболізму та стомлення. Роль центральної нервової системи у виникненні стомлення.

Реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

Частота серцевих скорочень. Систоличний об'єм крові. Кровоток. Артеріальний тиск. Кров.

Легенева вентиляція при фізичному навантаженні.

Артеріовенозна різниця по кисню. Легенева вентиляція. Вентиляція та обмін енергії. Анаеробний поріг.

Адаптація серцево-судинної системи до м'язової діяльності.

Витривалість. Максимальне споживання кисню. Аеробна потужність. Адаптаційні реакції серцево-судинної системи на тренувальне навантаження. Хвилинний об'єм кровообігу. Адаптаційні реакції дихальної системи на тренувальне навантаження.

Обсяг тренувальних навантажень.

Надмірні тренувальні навантаження. Детренованість. Зміни м'язової витривалості.

Зміни швидкості, рухливості та гнучкості.

Зміни кардіореспіраторної витривалості. Відновлення після періоду бездіяльності.

Показники стану тренованості.

Зміни серцево-судинної системи. Зміни дихання. Зміни діяльності рухового апарату.

Вплив високої температури навколишнього середовища на м'язову діяльність.

Фізіологічні реакції на виконання фізичних вправ в умовах підвищеної температури. Розлади, що зумовлені тепловими чинниками. Досягнення акліматизації до умов підвищеної температури.

Виконання м'язової діяльності в умовах зниженої температури навколишнього середовища.

Чинники, що впливають на втрату тепла організмом. Фізіологічні реакції на виконання фізичних вправ в умовах низької температури. Ризик при виконанні фізичних вправ в умовах низької температури.

М'язова діяльність в умовах зниженого тиску.

М'язова діяльність в умовах високогір'я. Акліматизація до тривалого перебування в умовах високогір'я. Спортивне тренування та м'язова діяльність.

Умови підвищеного атмосферного тиску.

Виконання фізичних навантажень під водою. Реакція серцево-судинної системи на занурення у воду. Ризик, зумовлений умовами підвищеного атмосферного тиску.

Розвиток і молодий спортсмен.

М'язова діяльність молодого спортсмена. Фізична підготовка молодого спортсмена.

Статеві відмінності та жінка-спортсмен.

Фізіологічні реакції на короткочасне фізичне навантаження. Реакції серцево-судинної та дихальної систем. Адаптаційні реакції кардіореспіраторної системи та системи обміну речовин.

2.2. Питання до атестації здобувачів 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.

2.3. Рекомендована література

Основна:

1. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). – М.: Академа, 2003. – 415 с.
2. Вілмор Дж. Х., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту. – К.: Олімп. літ-ра, 2003.
3. Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Навчальний посібник. – Херсон: ХДУ, 2006. – 142 с.
4. Возрастная физиология / Под ред. Ю.Ермолаева. – М.: Наука, 2003. – 420с.
5. Голяка С.К., Возний С.С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. – 240 с.
6. Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Метод. рекомен. до провед. лабор. занять. – Херсон: ХДУ, 2008. – 48 с.
7. Дубровский В.И. Спортивная физиология. – М.: ВЛАДОС, 2005.
8. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 2003. – 384 с.
9. Леонтьева Н.М., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. – М.: Просвещение, 1986. – 234 с.
10. Маруненко І.М. та ін. Анатомія і вікова фізіологія з основами шкільної гігієни. – К.: Професіонал, 2004. – 480 с.
11. Основы физиологии человека. / Под. ред. Б.И.Ткаченка. - СПб: Наука, 1994. – 400 с.
12. Плахтій П.Д., Зубаль М.В., Мисів В.М. Біологічні основи фізичного виховання студентів. – Кам'янець-Подільський: ПП. Буйницький О.А., 2008. – 232 с.
13. Ровний А.С., Язловецький В.С. Фізіологія спорту. Навчальний посібник. – Кіровоград: РВВ КПДУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 208 с.
14. Ровний А.С. В.С.Лизогуб, В.М.Льїн, О.М.Ровна Фізіологія спортивної діяльності. – Черкаси, 2016. – 540 с.
15. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. - М.: ВЛАДОС, 2002.
16. Спортивная физиология. / Под. ред. Я.Коца. – М.:ФиС, 1986.
17. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимп. лит-ра, 1997.
18. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры. / Под ред. Я.М.Коц. – М.: ФиС, 1982.
19. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса. / Под ред. Дж.Мак-Дугалла. – К.: Олимп. лит-ра, 1998.
20. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта. В серии: «Руководство по физиологии». / Под ред. В.Н.Черниговского. – М.: Наука, 1989.
21. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.

Додаткова:

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце.- К.: 1979.
2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 234 с.
3. Апанасенко Г. Л. Фізичний розвиток дітей та підлітків. - К.: Здоров'я, 1985. – 59 с.
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медична валеологія. – К.: Здоров'я, 1998. – 245 с.
5. Аршавский И.А. Скелетная мускулатура и основные закономерности онтогенеза. В кн. Двигательная активность и старение. – К.: Наука, 1969.
6. Бальсевич В.К., Запорожанов ВЛ. Физическая активность человека.- К.:Здоров'я. - 1987.
7. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активности. – М.: Наука, 1990.
8. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. – М.: Знание, 1981.

9. Булич Э.Г., Мурахов И.В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
10. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
11. Васильева В.В. Сосудистые реакции у спортсменов. – М.: ФиС, 1971.
12. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения. – М.: ФиС, 1988.
13. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. – М.: ФиС, 1970.
15. Карпман В.Л., Любина Б.Г. Динамика кровообращения у спортсменов. – М.: ФиС, 1982.
16. Короленко С.А. Т-система мышечных волокон. – Л.: Наука, 1975.
17. Мелвин Уильям. Эргогенные средства в системе спортивной тренировки. – К.: Олимп. лит-ра, 1997.
18. Милнер Е.Г. Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
19. Михайлов В.В. Дыхание спортсмена. – М.: ФиС, 1973.
20. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К.: Здоров'я, 1990.
21. Мурахов И.В. Физическая культура и активное долголетие. – М.: ФиС, 1974.
22. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. – К.: Здоров'я, 1989. – 238 с.
23. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
24. Питание в системе подготовки спортсмена. – К.: Олимп. лит-ра, 1996.
25. Rogozkin V.A. и др. Питание спортсменов. – М.: ФиС, 1989.
26. Розенблат В.В. Проблема утомления. – М.: Медицина, 1975.
27. Ромаскевич Ю.О., Кедровский Б.Г., Ротонос С.О. Посібник з основних питань оптимізації харчування в спорті. – Херсон, 2006.
28. Сергиенко Л.П. Генетика и спорт. – М.: ФиС, 1990.
29. Спортивная медицина: Практические рекомендации. / Под. ред. Р. Джексона. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 580 с.
30. Спортивна фізіологія: навчальна програма для вузів фізичного виховання і спорту./ За ред. Євгенєвої Л.Я.- К.: Олімп. літ-ра, 2000.
31. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
32. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. – Т.1. / Под ред. Т.Ю. Крутевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
33. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.
34. Чижик В.В. Оздоровча фізична культура в умовах проживання на радіоактивно забруднених територіях. – Луцьк: Вежа, 2000. – 198 с

INTERNET-ресурси

1. <http://www.university.com.ua> (Херсонський віртуальний університет)
2. <http://www.uni-sport.edu.ua>
3. <http://sport-health.com.ua>
4. <http://avinar.org>
5. <http://refs.com.ua>

Критерії оцінювання

Контроль успішності студента здійснюється з використанням методів і засобів, що визначені в ХДУ. Академічні успіхи студента оцінюються за шкалою, яка застосована в ХДУ з обов'язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Відмінно	A	Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного курсу, може чітко сформулювати дефініції, використовуючи спеціальну термінологію, володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми теорії і методики фізичного виховання та спорту, її мету та завдання. Вміє творчо застосувати здобуті практичні вміння і навички при аналізі основних питань курсу та використовує їх під час відповіді.
Добре	B	Студент має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.
Добре	C	Студент знає програмний матеріал у повному обсязі, має практичні вміння, але не вміє поєднувати теоретичні і практичні аспекти фізичного виховання та спорту. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.
Задовільно	D	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння необхідності поєднання теорії і практики з фізичної культури та спорту, але допускає неточності в термінології, відповіді неповні, серед яких є значна кількість суттєвих.
Задовільно	E	Студент має базовий рівень знань, володіє необхідними вміннями та практичними навичками для вирішення стандартних завдань фізичного виховання; виявляє розуміння лише основних положень навчального матеріалу; здатний, з помилками та з додатковими питаннями, сформулювати визначення понять та категорій.
Незадовільно	FX	Студент мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичного виховання в єдину структуру.
Незадовільно	F	Студент не володіє необхідними знаннями, вміннями, навичками та науковими термінами, не використовує практичні вміння і навички з фізичного виховання, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань та умінь.