

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

ЗАТВЕРДЖУЮ



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

Дар'я МАЛЬЧИКОВА
«14» березня 2025 р.

**Питання до комплексного іспиту 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
(протокол №7 від 13 березня 2025 року)

Голова НМР

Сергій ГОЛЯКА

Івано-Франківськ – 2025р.

Затверджено на засіданні кафедри
олімпійського та професійного спорту
протокол № 7 від 11 березня 2025 р.

В.о. завідувача кафедри



Катерина ДРОБОТ

**Питання до атестації здобувачів рівня 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 техніки 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. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – 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. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 368 с.
7. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с.
8. 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.
9. 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 / 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, рефлекторна дуга, рефлекторне 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



Іван ГЛУХОВ