

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Н.А. Тюхтенко  
Проректор з навчальної та  
науково-педагогічної роботи,  
голова науково-методичної ради  
« 17 » *нової* 2019 р.

**ПРОГРАМА АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З  
ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ, МЕДИКО-  
БІОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ І  
ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ  
на 2019-2020 навчальний рік**

Форма навчання: денна

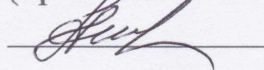
Ступінь вищої освіти: «магістр»

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

**Схвалено**

науково-методичною радою факультету  
фізичного виховання та спорту  
(протокол № 1 від 17.09.2019 р.)

 Р.І. Андреева

Херсон – 2019

## **ЗМІСТ**

<b>Загальні вимоги до складання атестації здобувача вищої освіти.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Олімпійський та професійний спорт .....</b>	<b>5</b>
1.1. Програма першого блоку атестації здобувача вищої освіти	5
1.2. Питання до першого блоку атестації здобувача вищої освіти «Олімпійський та професійний спорт».....	8
1.3. Рекомендована література.....	9
<b>2. Медико-біологічне забезпечення спорту вищих досягнень .....</b>	<b>11</b>
2.1. Програма другого блоку атестації здобувача вищої освіти..	11
2.2. Питання до другого блоку атестації здобувача вищої освіти «Медико-біологічне забезпечення спорту вищих досягнень»....	13
2.3. Рекомендована література.....	14
<b>3. Теорія і методика обраного виду спорту .....</b>	<b>15</b>
3.1. Програма третього блоку атестації здобувача вищої освіти	15
3.2. Питання до третього блоку атестації здобувача вищої освіти «Теорія та методика обраного виду спорту».....	17
3.3. Рекомендована література.....	18

## ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО СКЛАДАННЯ АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

Тренер з обраного виду спорту має бути розвиненою, освіченою та інтелекгентною людиною, яка може кваліфіковано здійснювати спортивну, виховну, освітню, 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 здобувача вищої освіти на факультеті фізичного виховання та спорту покликана виявити рівень знань та вмінь з циклу фундаментальних і професійно-орієнтованих дисциплін, медико-біологічних та спеціальних, що відповідають ступеню вищої освіти «магістр».

Керуючись навчальними програмами з видів спорту та принципами побудови процесу спортивного тренування студенти повинні:

### **Знати:**

- основні поняття галузі фізичного виховання та спорту;
- зміст, завдання, мету та умови функціонування системи підготовки спортсменів, етапи, принципи та періодизацію спортивного тренування;
- засоби та методи підготовки спортсменів різної спортивної кваліфікації на різних етапах багаторічної підготовки;
- структуру та особливості підготовки та проведення навчально-тренувальних занять різних типів з різними групами спортивного підготовленості;
- вікові особливості роботи з юними спортсменами;
- системи організаційного та методичного управління тренувальним процесом, методи та засоби контролю ефективності навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів.

### **Вміти:**

- забезпечувати необхідні передумови для ефективного навчання руховій дії, розвитку фізичних якостей, морально-вольовому, естетичному, інтелектуальному вихованню спортсменів;
- розробити методику навчання елементів техніки обраного виду спорту, методику розвитку фізичних якостей юних спортсменів;
- проводити як окремі частини тренувальних занять, так і заняття різних типів в цілому;
- використовувати різні засоби регулювання навантаження в тренувальному процесі спортсменів різної спортивної кваліфікації;
- організовувати та проводити змагання різного рівня та вміти оформити документацію щодо проведених заходів.

В ході складання атестації здобувачі повинні продемонструвати володіння наступними загальними та професійними **компетентностями**:

1. Здатність до критичного аналізу, оцінювання й синтезу нових і складних ідей, до участі в критичному діалозі;
2. Здатність ініціювати, проектувати, виконувати та презентувати результати пошукових досліджень, яке розширює систему знань в галузі фізичної культури та спорту;

3. Здатність до узагальнення передового досвіду діяльності в області професійного спорту і трансформації його в навчально-тренувальний процес спортсменів високого класу;

4. Здатність до розробки і реалізації програм перед змагальною і змагальною підготовки, ефективних засобів відновлення та підвищення спортивної працездатності на основі вікових та психофізіологічних особливостей спортсменів різних кваліфікацій;

5. Здатність до використання наявного освітнього, науково-методичного та дослідницького досвіду в обраному виді професійної діяльності.

#### **Очікувані результати навчання:**

- визначати цілі і завдання досліджень, застосовувати наукові методи та сучасні методики їх вирішення; організовувати збір, обробку, систематизацію та аналіз даних наукових досліджень; аналізувати і узагальнювати існуючий науково-методичний та дослідницький досвід в обраному виді професійної діяльності;

- використовувати сучасні технології, засоби і методи підготовки спортсменів високого класу, доцільно оцінювати ефективність їх застосування;

- коригувати тренувальні і змагальні навантаження на основі контролю стану спортсмена; застосовувати індивідуальний підхід в навчально-тренувальній та змагальній діяльності; використовувати ефективні засоби відновлення і підвищення спортивної працездатності; аналізувати і прогнозувати вплив фізичного навантаження на організм спортсмена в тренувальному режимі за даними строкового, відставленого та етапного лікарського контролю;

- розробляти і використовувати програми підготовки спортсменів різних кваліфікацій; визначає алгоритм змагальної діяльності та аналізує його ефективність;

- розуміти особливості планування освітнього процесу з фізичного виховання та роботи спортивної секції; підбирати матеріали і застосовувати засоби фізичного виховання для розробки різних видів занять у закладах вищої освіти з урахуванням професійно-прикладної спрямованості фізичного виховання студентської молоді.

Атестація здобувача вищої освіти побудована за блочною системою таким чином:

- перший блок – олімпійський та професійний спорт;
- другий блок – медико-біологічне забезпечення спорту вищих досягнень;
- третій блок – теорія і методика обраного виду спорту.

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

При складанні атестації здобувача вищої освіти студент повинен дати кваліфіковану змістовну відповідь на три питання (по одному з кожного 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.).

# 1. ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

## 1.1. Програма першого блоку атестації здобувача вищої освіти

Блок "Олімпійський та професійний спорт" спрямований на визначення рівня професійної та професійно-орієнтовної підготовки випускників. Програм включає питання дослідження місця олімпійського та професійного спорту в загальній системі фізичного виховання та спорту та в суспільстві взагалі; передумови виникнення і історія розвитку олімпійського та професійного спорту; функції олімпійського та професійного спорту в суспільстві; структура та хартія олімпійського спорту; організаційна структура і керівництво професійним спортом; економічні аспекти розвитку олімпійського та професійного спорту; економічний аналіз діяльності професійних ліг з різних видів спорту; правові аспекти і основи трудових відносин в професійному спорті; загальні основи методики відбору в різних видах олімпійського та професійного спорту; відмінності підготовки та система змагань у олімпійському та професійному спорті; олімпійський та професійний спорт на сучасному етапі і перспективи його становлення в Україні.

Метою навчальної дисципліни "Олімпійський та професійний спорт" є накопичення у майбутніх фахівців знань у сфері олімпійського та професійного спорту, що повинно сприяти підвищенню рівня підготовленості студентів, майбутніх викладачів та тренерів.

**"Олімпійський та професійний спорт" як навчальна дисципліна.** Олімпійський та професійний спорт в загальній системі міжнародного спортивного руху. Відмінні особливості професійного та олімпійського спорту. Передумови виникнення олімпійського та професійного спорту. Етапи розвитку професійного спорту в США та їх особливості. Цілі та завдання олімпійського та професійного спорту.

**Відмінні риси професійного спорту.** Основні цінності американського суспільства та їх взаємозв'язок з цінностями професійного спорту. Вплив олімпійського та професійного спорту на суспільство. Рекламна функція олімпійського та професійного спорту. Взаємозв'язок олімпійського та професійного спорту з іншими громадськими інститутами.

**Олімпійський та професійний спорт як соціальне явище.** Олімпійський та професійний спорт та світогляд. Комерційна спрямованість олімпійського та професійного спорту. Олімпійський та професійний спорт та релігія.

**Соціальні функції олімпійського та професійного спорту.** Загальні функції олімпійського та професійного спорту, які притаманні спортивному руху взагалі. Специфічні функції олімпійського та професійного спорту.

**Формування та розвиток олімпійського та професійного спорту.** Передумови виникнення олімпійського та професійного спорту в світі. Етапи розвитку професійного спорту в США. Розвиток окремих видів спорту в США. Розвиток окремих видів спорт в Європі.

**Організаційно-правові засади олімпійського та професійного спорту.** Організаційна структура ліг, асоціацій, тощо. Організаційна структура

професійних клубів. Порядок прийому нових команд в лігу (асоціацію). Взаємовідносини між керівництвом команд та спортсменами.

**Правове регулювання трудових взаємовідносин. типовий індивідуальний контракт.** Система юридичних обмежень для професійного спорту США. "Закон Шермана". Поняття "вільний агент". Умови отримання статусу "вільного агента". Посередницькі агентства та їх функції. Соціальний захист у професійному спорті. Асоціація спортсменів професійних ліг.

**Економічні засади розвитку професійного спорту.** Специфіка бізнесу в професійному спорті. Співвідношення між клубом під час змагань та поза ними. Маркетинго-ліцензійна діяльність в професійному спорті.

**Джерела прибутку в олімпійському та професійному спорті.** Джерела доходів ліг та асоціацій. Джерела доходів клубів. Джерела доходів спортсменів. Спонсорство. Причини, що спонукають до спонсорської діяльності.

**Розвиток олімпійського та професійного спорту в Україні та СРСР.** Передумови розвитку професійного спорту в царські часи. Розвиток професійного спорту до 1950 року. Відношення до професійного спорту під час "холодної" війни. Перші спортсмени Радянського Союзу, які стали професійними спортсменами. Спортсмени України в зарубіжному професійному спорті. Проблеми адаптації спортсменів України в професійному спорті. Утворення національних структур професійного спорту і їх інтеграція в систему міжнародного професійного спорту. Роль видатних спортсменів в розвитку олімпійського та професійного спорту.

**Спортсмени України в іноземних професійних клубах.** Виступ спортсменів професіоналів в іноземних командах в спортивних іграх. Спортсмени України в інших видах професійного спорту.

**Системи змагань у олімпійському та професійному спорті.** Особливості проведення змагань у національній баскетбольній асоціації, національній хокейній лізі, національній футбольній лізі, головній бейсбольній лізі. Особливості відбору учасників олімпійських ігор в різних видах спорту, принципи розподілу ліцензій для участі в олімпійських іграх.

**Системи відбору новачків у професійному спорті.** Системи відбору гравців в ігрових видах спорту. Системи відбору гравців в індивідуальних видах спорту. Особливості відбору гравців в спортивних єдиноборствах.

**Системи підготовки професійних спортсменів та спортсменів олімпійців.** Особливості підготовки гравців в циклічних видах спорту. Особливості підготовки спортсменів, представників ациклічних видів спорту. Особливості підготовки гравців в Європі та в США.

**Олімпійський та професійний спорт в Європі.** Особливості розвитку професійного спорту в Європі. Розвиток різних видів олімпійського та професійного спорту в Європі: футбол; хокей; баскетбол; велоспорт. Правове регулювання олімпійського та професійного спорту в Європі.

**Олімпійські ігри стародавньої Греції.** Передумови виникнення Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор Древньої Греції. Особливості проведення змагальної діяльності в Древній Греції.

**Організаційна структура олімпійського спорту.** Структура МОК. Мета та основні завдання роботи міжнародного олімпійського комітету. Структура національних олімпійських комітетів. Президенти МОК автобіографічні дані та їх вклад в розвиток олімпійського спорту.

**Особливості змагальної діяльності в олімпійському спорті.** Періодизація літніх та зимових олімпійських ігор. Загальна характеристика кожного з періодів. Програма літніх олімпійських ігор та фактори, що зумовлюють вибір видів спорту, які входять до програми. Програма зимових олімпійських ігор та фактори, що зумовлюють вибір видів спорту, які входять до програми.



## **1.2. Питання до першого блоку атестації здобувача вищої освіти "Олімпійський та професійний спорт"**

1. Професійний спорт та міжнародний спортивний рух.
2. Передумови виникнення професійного спорту.
3. Цілі та завдання професійного спорту.
4. Загальні та специфічні функції професійного спорту.
5. Рекламна функція професійного спорту.
6. Комерційна спрямованість професійного спорту.
7. Перспектива розвитку професійного спорту в Україні.
8. Історія розвитку бейсболу, баскетболу, хокею, тенісу, як професійних видів спорту.
9. Організаційна структура професійного спорту.
10. Організаційна структура клубу (команди) в професійному спорті.
11. Джерела доходів ліги (асоціації) в професійному спорті.
12. Джерела доходів команди (клубу) в професійному спорті.
13. Джерела доходів професійного спортсмена.
14. Спонсорство. Причини, які спонукають до спонсорства.
15. Ліцензування в професійному спорті.
16. Професійний контракт та його зміст.
17. Специфіка бізнесу в професійному спорті.
18. Посередницькі агентства та їх функції.
19. Асоціація спортсменів професійних ліг.
20. Проаналізувати виступи спортсменів України в Іграх Олімпіад.
21. Президенти МОК та особливості їх діяльності.
22. Провідні завдання НОК України.
23. Проаналізувати структуру Міжнародного олімпійського комітету (МОК).
24. Дати оцінку участі та досягненням Херсонських спортсменів в Олімпійських іграх.
25. Проаналізувати Олімпійську хартію, як основний правовий документ олімпійського руху.
26. Повноваження Національних олімпійських комітетів (НОК) і основи їх діяльності.
27. Охарактеризувати основні напрямки діяльності Міжнародного олімпійського комітету.
28. Дати оцінку "Параолімпійських ігор" - Олімпійських ігор для інвалідів.
29. Періодизація літніх олімпійських ігор.
30. Періодизація зимових олімпійських ігор.
31. Проаналізувати програму літніх олімпійських ігор.
32. Проаналізувати програму зимових олімпійських ігор.
33. Охарактеризуйте символіку олімпійських ігор.
34. Основні завдання діяльності міжнародного олімпійського комітету.
35. Проаналізувати олімпійські ігри Стародавньої Греції.



### 1.3. Рекомендована література

1. Алабін В.Г. Удосконалення системи багаторічного тренування юних легкоатлетів: Автореф. дис...докт. пед. наук./ В.Г. Алабін. – К., 1994. – 34 с.
2. Бондарчук А.П. Періодизація спортивного тренування/ А.П. Бондарчук. – К.: Аграрна наука, 2000. – 568 с.
3. Булатова М.М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации/ М.М Булатова.// Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Специальный выпуск. – С. 33-50.
4. Гуськов С.И. Профессиональный спорт / С.И. Гуськов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 391 с.
5. Гуськов С.И. Платонов В.Н. Профессиональный спорт/ С.И. Гуськов, В.Н. Платонов – К.: Олимпийская література, 2000 - 391с.
6. Гуськов С.І. Спортивний маркетинг/ С.І. Гуськов – К.: Олімпійська література, 1995. – 183 с.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях та відповідях навчально-методичний посібник/ - В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
8. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник/ В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2007. – 272 с.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/ Л.П Матвеев – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
10. Платонов В.Н. Допинг и эргогенные средства в спорте / В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2003. - 574 с.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
12. Платонов В.М. Олімпійський спорт/ В.М. Платонов. - К.: Олімпійська література, 2000.- 417с.
13. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. В 2-х т./ В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – Т.1. – 495 с.
14. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена/ В.М. Платонов. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
15. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика у 2 кн. Книга 1. – Теоретичні основи відбору : Підручник/ Л.П. Сергієнк. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2009. – 672 с.
16. Сергієнко Л.П. Відбір у різні види спорту: Підручник/ Л.П. Сергієнко. - Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2010. – 784 с.
17. Стенсон Р. Професійний спорт в США / Р. Стенсон. - К.: Олімпійська література, 1991. – 79 с.
18. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования/ О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.
19. Платонов В.Н. Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм/ В.Н. Платонов, Ю. Павленко, В. Томашевский. – К.: Издательский дом Д. Бурого, 2012. – 336 с.

20. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические применения: учебник для студентов вузов физического воспитания и спорта/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

21. Павленко Ю. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті/ Ю. Павленко. – К.: Олімпійська література, 2011. – 312 с.

22. Платонов В.Н. Региональные, континентальные и другие игры/ В.Н. Платонов, С. Матвеев, В. Томашевский. – К.: Олимпийская литература, Т.1, 2002. – сс. 363-382.

23. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение/ В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

24. Козлова Е.К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики/ Е.К. Козлова. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 368 с.

25. Бубка С. Многогранный антураж в олимпийском спорте/ С. Бубка, В. Платонов, М. Булатова, Н. Коваленко, Т. Есентаев. – К.: Наука в олимпийском спорте, 3, 2017. – сс. 68-81.

26. Есентаев Т. Деятельность спортивных тренировочных центров разных стран в условиях глобализации спорта высших достижений/ Т. Есентаев, Ю. Павленко. – К.: Наука в олимпийском спорте, 1, 2016. – сс. 70-76.

27. Павленко Ю. Организационно-методологические основы научно-методического обеспечения подготовки спортсменов/ Ю. Павленко. – К.: Наука в олимпийском спорте, 1, 2015. – сс. 10-18.

28. Павленко Ю. Спортивные тренировочные центры в системе подготовки спортсменов/ Ю. Павленко, Н. Козлова. – К.: Наука в олимпийском спорте, 3, 2013. – сс. 81-86.

29. Wilson K. L. The Olympic Games. JOHNER, 1961, 7, p. 25.

30. Miller G. Behind the Olympic Rings. Lynn, Massachusetts: H.O. Zimman, 2004, 42, pp. 97-107.

## **2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

### **2.1. Програма другого блоку атестації здобувача вищої освіти**

Блок медико-біологічне забезпечення спорту вищих досягнень складає природничо-наукову базу професійної підготовки майбутнього викладача фізичного виховання і тренера, без засвоєння якої він не може грамотно будувати процес навчання.

Цикл медично-біологічних дисциплін викладається на всіх курсах факультету, 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.

**Анатомія людини та динамічна морфологія.** Розвиток організму. Кістки та їх з'єднання. Анатомо-біомеханічні особливості опорно-рухового апарату. М'язи їх функція. Серце і судини. Будова органів дихання. Система травлення. Сечостатева система. Нервова система. Сенсорні системи. Органи внутрішніх секреції. Основи вікової морфології. Морфологічне забезпечення масової фізичної культури та спорту.

**Біохімія.** Хімія вуглеводів, жирів та білків. Вітаміни. Гормони. Обмін речовин. Біологічне окислення. Обмін вуглеводів, жирів та білків. Основи біохімії м'язового скорочення та його енергетичне забезпечення. Методи біохімічних обстежень організму людини.

**Спортивна морфологія.** Структурні зміни систем організму спортсмена; специфічність морфологічної адаптації, адаптація систем а органів до фізичних навантажень; загальні розміри і пропорції тіла, еталонні моделі, соматологічний тип; біологічний вік і рухові можливості; вплив генотипу і спортивна працездатність; морфологічні критерії відбору.

**Фізіологія людини.** Предмет та завдання фізіології як навчальної та наукової дисципліни, її місце у системі біологічних наук, важливість знань з фізіології для фахівців з фізичного виховання та спорту. Принципи життєдіяльності організму людини. Будова та функціонування окремих фізіологічних систем (центральна та периферійна нервова система, системи кровообігу, дихання, травлення, обміну речовин та енергії, терморегуляція, залози внутрішньої секреції, вища нервова діяльність, руховий апарат). Фізіологічні методи дослідження людини.

**Спортивна медицина та гігієна.** Фізичний розвиток дітей та підлітків. Медичні аспекти адаптації; реактивність організму та фізичні вправи; планування тренувального процесу з урахуванням змін у діяльності систем організму і його реактивності; чинники ризику, граничні стани, профілактика травматизму, перевтома, захворювання у спорті; гігієнічні вимоги до тренувального процесу; медичне забезпечення тренувань і змагань; перетренованість, визначення функціонального стану організму; основи лікарсько-педагогічних спостережень; гігієна харчування, допінги;

стимулювання працездатності та відновлення; спорт і здоров'я. Невідкладна долікарська допомога при спортивних травмах і ушкодженнях.

**Фізіологія спорту.** Фізіологічні механізми адаптації органів і систем організму до фізичних навантажень. Поза тіла і м'язова діяльність. Загальна класифікація фізичних вправ. Резервні можливості організму, механізми розвитку рухових якостей. Фізіологічні стани, принципи тренування, тренувальні ефекти, функціональна підготовленість. Фізіологічний контроль, індивідуальні, вікові, статеві особливості. Часова організація організму людини. Фізіологічне обґрунтування здорового впливу дозованих фізичних вправ.

Фізіологічна класифікація спортивних вправ. Системи енергозабезпечення м'язової роботи. Динаміка фізіологічного стану організму при спортивній діяльності. Фізіологія втоми і відновлення. Фізіологічні основи м'язової сили і витривалості. Фізіологічні особливості груп видів спорту. Формування рухових навичок і навчання спортивній техніці. Роль гормонів в адаптації до м'язової діяльності. Фізіологічний контроль, вплив середовища, екологія і спорт. Зворотність тренувальних ефектів.

**Масаж.** Фізіологічні механізми дії. Системи, форми, методи, види. Класифікація. Основні та додаткові прийоми. Показання та протипоказання. Гігієнічні вимоги. Окремі методики: масаж тулуба, таза, верхніх та нижніх кінцівок. Методики проведення загального масажу. Оздоровчий масаж. Спортивний масаж: попередній, тренувальний, відновлюваний. Лікувальний масаж. Самомасаж. Точковий масаж. Апаратний масаж.

**Фізична реабілітація.** Механізм лікувальної та оздоровчої дії фізичних вправ. Засоби, форми та методи фізичної реабілітації. Механотерапія. Працетерапія. Фізичні вправи у воді. Теренкур та дозована ходьба. Психологічний тренінг. Дієто- та фітотерапія у програмах реабілітації. Організація заходів фізичної реабілітації. Фази та стадії реабілітації і рухові режими. Функціональна діагностика порогових станів хворого. Показання та протипоказання. Принцип побудови програм реабілітації. Класифікація та відбір хворих. Дозування фізичних навантажень. Програмування занять. Облік та методи оцінки ефективності. Реабілітація у клініці внутрішніх хвороб. Реабілітація в ортопедії, травматології.

## **2.2. Питання до другого блоку атестації здобувача вищої освіти "Медико-біологічне забезпечення спорту вищих досягнень"**

1. Механізм розвитку і профілактика "травматичного шоку", перша допомога при гострих патологічних станах.
2. Методика проведення та оцінка проби Мартине.
3. Методика проведення та оцінка проби Летунова.
4. Організація спортивної медицини в Україні.
5. Перетренованість: клініка, діагностика, лікування.
6. Печінковий больовий синдром: клініка, лікування.
7. Основи лікарсько-педагогічних спостережень.
8. Методика проведення тесту PWC – 170.
9. Методика вимірювання рівня максимального споживання кисню.
10. Причини та перша допомога під час нещасних випадків на воді.
11. Організація антидопінгового контролю в Україні. Характеристика допінгових засобів. Покарання спортсмена за вживання допінгів.
12. Методи дослідження фізичного розвитку людини.
13. Оцінка функціонального стану нервової системи.
14. Мета та завдання поглибленого медичного обстеження, розподіл на медичні групи, відновлення занять спортом після хвороби.
15. Субмаксимальні тести визначення фізичної працездатності.
16. Методика електрокардіографічного обстеження спортсменів.
17. Техніка безпеки під час навантажувального тестування.
18. Визначення фізичного стану за комплексними показниками.
19. Визначення функціонального стану дихальної системи.
20. Експрес-оцінка фізичного стану за Г.Л. Апанасенко.
21. Загальні принципи використання відновлювальних заходів.
22. Спеціалізоване харчування спортсменів.
23. Класифікація та перша допомога при кровотечі.
24. Медичні аспекти спортивного добору.
25. Фармакологічні засоби відновлення спортсменів.
26. Дослідження та оцінка біологічного віку дітей та підлітків.
27. Фізичні методи відновлення фізичної працездатності.
28. Клініка та перша допомога при переломах та вивихах кісток.
29. Фактори, які погіршують фізичну працездатність і здоров'я спортсменів.
30. Особливості тренування жінок, секс-контроль в спорті.
31. Гігієнічні вимоги до формування тренувальних груп.
32. Самоконтроль в спорті.
33. Харчування при штучному зниженні ваги.
34. Профілактика та перша допомога при тепловому та сонячному ударі.
35. Медичне забезпечення спортивних тренувань і змагань .

### 2.3. Рекомендована література

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я/ М.М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Бевзюк В.В., Кедровський Б.Г. Функциональная анатомия опорно-двигательного аппарата (с основами динамической морфологии): Учебно-методическое пособие для студентов факультета физического воспитания и спорта всех форм обучения/ В.В. Бевзюк, Б.Г. Кедровський – Херсон: ХДУ, 2010. – 151 с.
3. Шкопинський Є.О, Варвінський В.Б. Біохімія спорту/ Є.О. Шкопинський, В.Б. Варвінський – Запоріжжя: ЗНУ, 2009. – 240 с.
4. Вілмор Дж. Х., Костіл Д.Л. Фізіологія спорту/ Дж. Вілмор, Д.Л. Костіл – К.: Олімп. літ-ра, 2003. – 605 с.
5. Возний С.С., Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Навч. посібник./ С.С. Возний, С.К. Голяка – Херсон: ХДУ, 2006. – 142 с.
6. Мухин В.М. Фізична реабілітація/ В.М. Мухин – К.: Олімпійська література, – 2000. – 422 с.
7. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128 с.
8. Мурза В.П., Архипов О.А., Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів/ В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. – К.: Університет “Україна”, 2007. – 249 с.
9. Радька М.М. Спортивна морфологія: Навчальний посібник/ За ред. Радька М.М. – Чернівці : – Книги ХХІ, 2007 – 196 с.
10. Ломака Ж.М., Кулачек Я.В. Фізіологія людини. Ж.М. Ломака, Я.В. Кулачек/ – ВАТ: Херсонська міська друкарня, 2010. – 268 с.
11. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник/ В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2007. – 272 с.
12. Булатова М.М. Теоретико-методические аспекты реализации функциональных резервов спортсменов высшей квалификации/ М.М. Булатова.// Наука в олимпийском спорте. – 1999. – Специальный выпуск. – С. 33-50.
13. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник./ В.М Костюкевич – Вінниця: «Планер», 2008, - 25 с.
14. Костюкевич В.М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб / В.М. Костюкевич, Л. М. Шевчик, О.Г. Сокольвак. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015, - 256 с.
15. Алтер М.Ф. Наука о гибкости / М.Ф. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 420 с.
16. Костюкевич В.М. Спортивна метрологія. Навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів/ В.М. Костюкевич. – В.: ДОВ «Вінниця», ВДПУ, 2001. - 183 с.

- 17.Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини/ Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. - 360 с.
18. Левенець В.М. Спортивна травматологія: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закладів/ В.М. Левенець, Я.В. Лінько. – К.: Олімпійська література, 2008. – 216 с.
19. Шамардін В.М. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов/ В.М. Шамардин. – Днепропетровск: Пороги, 1998. – 133 с.
- 20.Апшай Н.І. Підвищення культури студентів в умовах інформатизації освіти/ Н.І. Апшай// Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - № 5. – С. 3-5.
- 21.Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология/ Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
22. Фурман Ю.М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму: Автореф. Дис. ...д-ра біол. наук: 03.00.13 / ВДПУ. – Вінниця, 2003. – 42 с.
- 23.Фурман Ю.М. Лабораторні роботи з фізіологічних основ фізичного виховання: навч. посіб./ Ю.М.Фурман. – Вінниця: ВДПУ, 2005. – 103 с.
- 24.Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие/ В.А. Романенко. – Донецк: Изд – во Дон ГУ, 2005. – 290 с.
- 25.Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности: Пер.с англ./Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – К.: Олимпийская литература, 199. – 503 с.
- 26.Спортивная медицина: практические рекомендации: пер. с англ./ ред. Р. Джексон. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 384 с.
- 27.Дубогай О.Д. Профілактика і корекція порушення постави і ступнів/ О.Д. Дубогай. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 36с.
- 28.Mishenko V.S., Monogarov V.D. Fisiologia del deportista. – Barselona: Paidotribo, 1995. – 328 s.
29. Weltman A. The blood lactate response to Exercise. Human Kinetics, 1995. – 549 p.



### 3. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

#### 3.1. Програма третього блоку атестації здобувача вищої освіти

Розв'язання теоретичних та практичних завдань організації навчально-виховного процесу в дитячо-юнацькій спортивній школі, в цілому в закладах освіти, реалізація шляхів соціалізації особистості на різних вікових етапах її формування, втілення загально-гуманістичних вимог до становлення повноцінного спеціаліста в умовах розбудови суспільства незалежної української держави неможливі без знання провідних фактів, механізмів та закономірностей психічного життя людини, досягнень психолого-педагогічної та спортивної науки.

Програма атестації здобувача вищої освіти включає основні положення з тем: становлення і розвиток спорту; засоби і методи навчання в обраному виді спорту; методика розвитку фізичних якостей; планування та організація навчально-тренувального процесу; зміст та особливості підготовки в обраному виді спорту; особливості та методика відбору; особливості харчування спортсменів тощо.

Випускник повинен показати під час атестації глибокі знання загальної теорії підготовки спортсменів, основ теорії і методики спортивного тренування, теорії та методики обраного виду спорту; вміння пов'язувати загальні і конкретні питання, застосувати їх в практичній діяльності тренера.

Для підтвердження практичної підготовки студенти повинні вміти скласти документи планування спортивної секції, положення про змагання, сценарій спортивного свята, план підготовки спортивних заходів тощо.

**Основи методики відбору і змагальної діяльності у 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. Види спортивних змагань.

**Система підготовки спортсменів. Засоби і 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.

**Принципи підготовки спортсменів.** Специфічні принципи підготовки спортсменів: принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень; принцип поглибленої спеціалізації; принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів; принцип поступового збільшення навантаження; принцип варіативності навантажень; принцип циклічності процесу підготовки; принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена. Дидактичні принципи та їх використання в системі підготовки спортсменів.

**Етапи та види підготовки спортсменів високого класу.** Визначення різних етапів спортивної підготовки спортсменів. Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки. Завдання технічної та тактичної підготовки. Завдання інтегральної та психологічної підготовки.

**Основи методики розвитку фізичних якостей спортсменів.** Загальна характеристика та методика розвитку сили. Загальна характеристика та методика розвитку швидкості. Загальна характеристика та методика розвитку витривалості. Загальна характеристика та методика розвитку координаційних здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку гнучкості.

**Технічна і тактична підготовка спортсменів.** Спортивна техніка як система рухів. Характеристики спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.

**Контроль, моделювання та прогнозування в системі підготовки висококваліфікованих спортсменів.** Використання контролю в системі підготовки спортсменів. Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних можливостей спортсменів. Прогнозування спортивного результату. Особливості прогнозування. Планування тренувального навантаження.

**Побудова тренувальних занять і мікро-, мезо- і макроциклів.** Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Структура мікроциклів. Циклічність застосування різних типів мікроциклів. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. Сполучення мікро- та мезоциклів в різних макроциклах.

**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.

**Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.** Адаптація людини до висотної гіпоксії (загальні положення). Стадія гострої адаптації. Стадія перехідної адаптації. Стадія стійкої адаптації. Побудова тренувального процесу в горах з урахуванням динаміки адаптації. Форми штучного гіпоксичного тренування. Негативний вплив заборонених стимулюючих речовин на організм спортсмена.

### **3.2. Питання до третього блоку атестації здобувача вищої освіти "Теорія і методика обраного виду спорту"**

1. Еволюція становлення та розвитку обраного виду спорту.
2. Система підготовки спортсменів.
3. Особливості та методика відбору до обраного виду спорту.
4. Етапи навчання в обраному виді спорту.
5. Основні принципи навчання в обраному виді спорту.
6. Засоби навчання в обраному виді спорту.
7. Методи навчання в обраному виді спорту.
8. Методика розвитку сили в обраному виді спорту.
9. Методика розвитку витривалості в обраному виді спорту.
10. Методика розвитку швидкості в обраному виді спорту.
11. Методика розвитку координації в обраному виді спорту.
12. Періодизація спортивного тренування в обраному виді спорту.
13. Відбір на різних етапах спортивного тренування.
14. Планування та облік навчально-спортивної роботи в обраному виді спорту.
15. Структура, зміст і типи тренувальних занять.
16. Характеристика особливостей організації та змісту мікроциклу в обраному виді спорту.
17. Характеристика особливостей організації та змісту мезоциклу в обраному виді спорту.
18. Характеристика особливостей організації та змісту макроциклу в обраному виді спорту.
19. Особливості технічної підготовки в обраному виді спорту.
20. Особливості тактичної підготовки в обраному виді спорту.
21. Особливості психологічної підготовки в обраному виді спорту.
22. Характеристика загальної фізичної підготовки в обраному виді спорту.
23. Характеристика спеціальної фізичної підготовки в обраному виді спорту.
24. Види контролю в обраному виді спорту.
25. Особливості контрольного тестування в обраному виді спорту.
26. Організація і проведення змагань в обраному виді спорту.
27. Режим та самоконтроль спортсменів в обраному виді спорту.
28. Особливості харчування спортсменів в обраному виді спорту.
29. Реалізація індивідуального підходу в обраному виді спорту.
30. Допоміжні засоби тренування в обраному виді спорту.
31. Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності.
32. Природна і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів.
33. Особливості тренування дівчат в обраному виді спорту.
34. Негативний вплив заборонених стимулюючих речовин на організм спортсмена.
35. Перспективи розвитку обраного виду спорту в Україні.

### **3.3. Рекомендована література**

#### **Основна література**

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. Денисова Л.В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: Учебное пособие для вузов / Л.В.Денисова, И.В.Хмельницкая, Л.А.Харченко. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 127 с.
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 272 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М.Зациорский. 3-е изд. – М.: советский спорт, 2009 – 200 с.: ил.
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
7. Клименко В.В. Психологія спорту: Навч.посіб.для студ.вищ.навч.закл. – К.: МАУП, 2007. – 432 с.: іл.. – Бібліогр.: С.423-424
8. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: Планер, 2007. – 272 с.
9. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 195с.
10. Теория и методика физического воспитания. / под. ред. Т.Ю. Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т.1. – 424с.
- 11.Линець М.М. Основы методики розвитку рухових якостей. - Львів: Штабар, 1997. - 208 с.
- 12.Матвеев Л.П. Вновь о «спортивной форме». Теор. и практ. физ. культ./ Л.П. Матвеев, 1991, № 2, – С. 19-23.
- 13.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
- 14.Норковски Х. Оценка анаэробного потенциала спортсменов в условиях тренировки ( на примере гандболистов)// теор. и практ. физ. культ./ Х. Норковски, В. Ткачук, 2001, № 6. – С. 32-35.
- 15.Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку. – К.: Олімпійська література, 2007. – 215 с.
- 16.Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини/ Л.П. Сергієнко. – Миколаїв: УДНТУ, 2001. – 360 с.

#### **Додаткова література**

1. Мурза В.П. Спортивна медицина: Навч.посіб.для вищих навчальних закладів / В.П.Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К.: Університет «Україна», 2007. – 249 с.

2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
4. Сергієнко Л.П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі: навчально-методичний комплекс / Л.П.Сергієнко. – Миколаїв: Вид-во Південнослов'янського інституту КСУ, 2009. – 126 с.
5. Сергієнко Л.П. Спортивна генетика: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 944 с.
6. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.
7. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору: Підручник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 672 с.
8. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.

### **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.

<b>Відмінно</b>	<b>A</b>	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.
<b>Добре</b>	<b>B</b>	Студент має глибокі міцні ґрунтовні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.
<b>Добре</b>	<b>C</b>	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.
<b>Задовільно</b>	<b>D</b>	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.
<b>Задовільно</b>	<b>E</b>	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.
<b>Незадовільно</b>	<b>FX</b>	Студент мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичного виховання в єдину структуру.
<b>Незадовільно</b>	<b>F</b>	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.