

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

**ПРОГРАМА АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ Перший (бакалаврський) рівень
СТУПІНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ Бакалавр
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 01 Освіта/Педагогіка
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 017 Фізична культура і спорт

ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ

Голова вченої ради
Д.П. Клименко

(протокол № від 8) 2025 року

В.о. ректора

Д.П. Клименко

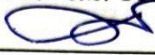
(наказ № від «) 2025 року


Миколаїв – 2025 р.

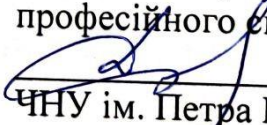
**ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ
ПРОГРАМИ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Рівень вищої освіти
Галузь знань
Спеціальність
Освітня програма

перший (бакалаврський) рівень
01 Освіта/Педагогіка
017 «Фізична культура і спорт»
«Фізична культура і спорт»

«Погоджено»
Перший проректор
ЧНУ ім. Петра Могили

Ю.В. Козляр
«__» _____ 2025 року


декан факультету фізичного
виховання і спорту

В.А. Вербицький
ЧНУ ім. Петра Могили
«__» _____ 2025 року

завідувач кафедри олімпійського та
професійного спорту

Н.Ю. Довгань
ЧНУ ім. Петра Могили
«__» _____ 2025 року


РОЗРОБЛЕНО І ВНЕСЕНО

Керівник закладу-розробника

В.о.ректора ЧНУ ім Петра Могили


Л.П. Клименко

**Керівник робочої групи
(гарант освітньої програми)**

кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, доцент

І.Г. Бондаренко

ЗМІСТ

1. Загальні вимоги до складання атестації здобувачів вищої освіти.....	5
2. Програма першого блоку атестації здобувачів вищої освіти.....	8
2.1. Тематичний зміст дисциплін першого блоку.....	9
2.2. Питання до атестації здобувачів вищої освіти з загальної теорії підготовки спортсменів, олімпійського та професійного спорту.....	12
2.3. Рекомендована література.....	13
3. Програма другого блоку атестації здобувачів вищої освіти.....	14
3.1. Тематичний зміст дисциплін першого блоку.....	15
3.2. Питання до атестації здобувачів вищої освіти з теорії та методики фізичного виховання, організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.....	17
3.3. Рекомендована література.....	17
4. Програма третього блоку атестації здобувачів вищої освіти з біохімії та фізіології рухової активності.....	19
4.1. Тематичний зміст дисциплін третього блоку.....	20
4.2. Питання до атестації здобувачів вищої освіти з біохімії та фізіології рухової активності.....	22
4.3. Рекомендована література.....	24
5. Варіант екзаменаційного білету.....	26
6. Критерії оцінювання.....	27

1. Загальні вимоги до складання атестації здобувачів вищої освіти

Атестація здобувачів ступеня вищої освіти, що пройшли підготовку за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» першого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» передбачає присвоєння кваліфікації: бакалавр фізичної культури і спорту, який повинен володіти глибокими знаннями, базовими та професійними компетентностями, уміннями та навичками щодо побудови, корекції та оптимізації процесу з фізичної культури і спорту, організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів; здатний до самостійної постановки і вирішення завдань прикладного характеру з урахуванням потреб регіону, місцевої громади та держави в цілому.

Атестація здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» першого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» покликана встановити відповідності засвоєних здобувачами вищої освіти рівня та обсягу знань, умінь, загальних та спеціальних компетентностей вимогам Стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» (Стандарт вищої освіти України: перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт. Затверджено та введено в дію наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567).

Атестація здійснюється у формі атестаційного екзамену. Атестаційний екзамен має оцінити рівень досягнення результатів навчання, визначених Стандартом вищої освіти України (перший (бакалаврський) рівень вищої освіти, галузь знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальність 017 Фізична культура і спорт) та освітньою програмою «Фізична культура і спорт».

Компетентності випускника.

Інтегральна компетентність Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності

1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
4. Здатність працювати в команді.

5. Здатність планувати та управляти часом.
6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
7. Здатність спілкуватися іноземною мовою.
8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
9. Навички міжособистісної взаємодії.
10. Здатність бути критичним і самокритичним.
11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Нормативний зміст підготовки здобувачів вищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання

1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом.
19. Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.
20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Атестація випускників освітньої програми спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» проводиться у формі атестаційного екзамену та завершується одержанням документу встановленого зразка про присудження йому ступеня бакалавра.

Атестаційний екзамен проводиться за білетами, які складені у повній відповідності до навчальних програм. У білетах передбачено 3 питання. При складанні атестаційного екзамену здобувач вищої освіти повинен дати змістовну відповідь на кожне питання з 3-х блоків. Час на підготовку – 20 хвилин. Оцінка виставляється за кожне питання окремо, після чого виставляється загальна оцінка відповіді.

Атестація здобувачів вищої освіти складається з наступних блоків:

- 1) загальна теорія підготовки спортсмена, олімпійський та професійний спорт;
- 2) теорія та методика фізичного виховання, організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- 3) біохімія, фізіологія рухової активності.

Атестаційний екзамен здійснюється відкрито і публічно.

2. Програма першого блоку атестації здобувачів вищої освіти

Блок «Загальна теорія підготовки спортсмена. Олімпійський та професійний спорт» спрямований на визначення рівня професійної та професійно-орієнтовної підготовки випускників. Програма включає питання щодо генези олімпійського руху та професійного спорту, сучасного стану і перспектив розвитку олімпійського руху у світі і Україні, значення олімпійського і професійного спорту у сучасному суспільстві, передумови формування олімпійського та професійного спорту; організаційно-правові та соціально-економічні засади олімпійського і професійного спорту та принципи ефективного управління ними, комерційні та спортивні аспекти побудови систем змагань, особливості підготовки професійних спортсменів у командних та індивідуальних видах спорту. В програмі передбачено питанняз основ загальної теорії підготовки спортсменів; видів спорту в програмах олімпіад, видів змагань, засобів, методів, принципів спортивної підготовки. Вивчається структура побудови тренувального процесу спортсменів; етапи багаторічної підготовки спортсменів; відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів; моделювання і прогнозування в спорті; засоби відновлення і стимуляції працездатності спортсменів, вживання раціонального харчування, травматизм і його профілактику, матеріально-технічне і наукове забезпечення підготовки спортсменів і проведення змагань; принципи управління багаторічною підготовкою спортсменів.

2.1. Тематичний зміст дисциплін першого блоку Тематичний зміст дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсмена»

Методологія побудови теорії підготовки спортсменів і сучасна система знань. Понятійно-термінологічний апарат теорії підготовки спортсменів. Наукові школи (східноєвропейська, західна). Напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Види спорту в програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор. Змагання. Класифікація видів спорту. Види спорту в програмах Ігор Олімпіад. Види спорту в програмах зимових Олімпійських ігор. Система спортивних змагань. Визначення результату в змаганнях. Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. Результат змагальної діяльності. Стратегія, тактика, техніка змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Управління змагальною діяльністю.

Основи загальної теорії підготовки спортсменів. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Сутність адаптації в спорті. Формування термінової та довготривалої адаптації. Переадаптація. Реадаптація. Деадаптація. Тренувальні і змагальні навантаження. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Характеристика навантажень у спорті. Компоненти навантаження. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і підготовленості. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Суперкомпенсація. Відставлений тренувальний ефект.

Мета, завдання, засоби, методи, принципи спортивної підготовки. Мета, завдання спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Поняття «принцип» спортивної підготовки. Спеціальні принципи. Дидактичні принципи.

Складові сторони підготовки спортсмена. 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. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів. Методика психологічної підготовки спортсменів. Ідеомоторне тренування. Контроль психічної підготовленості спортсмена. Теоретична підготовка спортсменів.

Фізична підготовка спортсмена. Види швидкісних здібностей. Методика розвитку швидкісних здібностей. Види гнучкості. Фактори, які впливають на розвиток гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Методика розвитку максимальної сили у спортсменів. Методика розвитку швидкісної сили у спортсменів. Методика розвитку максимальної сили у спортсменів. Види координаційних здібностей. Загальні положення методики розвитку

координаційних здібностей. Засоби підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у спортсменів. Види витривалості. Методика розвитку загальної витривалості. Методика розвитку спеціальної витривалості. Підвищення потужності ємності та рухомості анаеробних процесів. Підвищення потужності ємності та рухомості аеробних процесів.

Макроструктура підготовки спортсменів. Структура багатолітнього процесу спортивної підготовки і фактори, що її визначають. Етапи багаторічної підготовки. Напрямки інтенсифікації процесу підготовки. Побудова підготовки в олімпійських циклах. Структура річної підготовки. Особливості побудови річної підготовки в різних видах спорту. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.

Мікро і мезо-структура в процесі підготовки спортсмена. Основи побудови розминки. Структура і зміст розминки. Особливості передзмагальної розминки. Структура заняття. Навантаження на занятті. Типи і організація занять. Типи мікроциклів. Структура мікроциклів різних типів. Особливості побудови мікроциклів протягом дня при декількох заняттях. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Відбір, управління, контроль в системі підготовки спортсменів. Відбір в системі підготовки спортсменів. Характеристика первинного відбіру. Характеристика попереднього відбіру. Характеристика проміжного відбіру. Характеристика основного відбіру. Характеристика заключного відбіру. Мета, види управління в системі підготовки спортсменів. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління. Контроль в системі підготовки спортсменів. Контроль фізичної підготовленості спортсменів. Контроль техніко-тактичної підготовленості спортсменів. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень в системі підготовки спортсменів.

Моделювання і прогнозування в спорті. Моделі змагальної діяльності, моделі , що використовуються в процесі підготовки. Моделі підготовленості спортсменів. Морфофункціональні моделі спортсменів. Моделі структури процесу підготовки. Моделі підготовки спортсменів протягом року (перед Олімпійськими іграми). Поняття «прогнозування» в спорті. Види прогнозів у спорті. Методи прогнозування у спорті. Етапи прогнозування у спорті. Довгострокове прогнозування у спорті.

Екстремальні умови в системі підготовки спортсменів. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів. Оптимальна тривалість та структура гірської підготовки. Тренування в горах в системі безпосередньої підготовки до головних змагань. Спортсмен в умовах порушення циркадних ритмів. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів організму після дальніх перельотів. 1. Медико-біологічні, психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму. Основні напрямки профілактики травм у спортсменів

Фактори (позазмагальні, позатренувальні) в системі підготовки

спортсмена. Засоби відновлення роботоздатності спортсмена. Планування використання засобів відновлення в процесі тренування. Загальні основи раціонального харчування спортсменів. Вуглеводи, білки, жири в раціоні спортсменів. Харчування та маса тіла спортсменів. Допінгові засоби та методи. Боротьба МОК із застосуванням допінгу. Спортивний інвентар. Тренажери в системі спортивної підготовки. Діагностичне обладнання в системі спортивної підготовки.

Тематичний зміст дисципліни «Олімпійський та професійний спорт»

Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Відродження олімпійського руху. Передумови виникнення олімпійського спорту. Організація та проведення стародавніх Олімпійських ігор. Підготовка спортсменів-олімпійців. Кризові явища в олімпійському спорті Стародавньої Греції і кінець Олімпійських ігор. Олімпійські ігри Римської Греції. Передумови відродження Олімпійських ігор сучасності. Міжнародний атлетичний конгрес 1894 р., його програма і значення для відродження Ігор і розвитку олімпійського руху. Утворення Міжнародного олімпійського комітету (МОК).

Міжнародна олімпійська система: принципи, структура і діяльність. Президенти Міжнародного олімпійського комітету, їх роль в розвитку олімпійського спорту. Фундаментальні принципи олімпійського спорту. Олімпійська Хартія – основний правовий документ олімпійського спорту. Міжнародні спортивні федерації (МСФ). Національні олімпійські комітети (НОК) та їх роль у зміцненні міжнародного олімпійського руху. Міжнародна Олімпійська академія, Олімпійський музей. Характеристика діяльності Президентів МОК. Завдання МОК та його діяльність до початку ХХ ст.

Організація, проведення і програма Олімпійських ігор. Місце проведення Ігор Олімпіад і Зимових Олімпійських ігор. Підготовка і проведення Олімпійських ігор. Взаємодія МОК, НОК, МСФ як передумова успішного проведення Олімпійських ігор. Програми сучасних Олімпійських ігор, критерії і правила їх формування. Види спорту, що представлені в програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських ігор.

Періодизація Олімпійських ігор, соціально-політичні і організаційно-правові основи олімпійського спорту. Періоди розвитку Олімпійських ігор. Основні напрямки діяльності Міжнародного олімпійського комітету. Діяльність МОК в останні роки.

Економічні основи олімпійського спорту. Економічна діяльність МОК. Міжнародні олімпійські рекламні спонсорські програми «ТОП». Джерела прибутків МОК і проблема їх розподілу серед організацій, що мають безпосереднє відношення до олімпійського спорту. Спонсорство, ліцензування, реклама і маркетинг та їх значення у фінансуванні олімпійського спорту.

Олімпійський спорт в Україні. Олімпійський спорт в Україні до 1992р.

Сучасний стан олімпійського спорту в Україні. Спортсмени України на Іграх Олімпіад. Спортсмени України на Зимових Олімпійських іграх. Олімпійці Миколаївщини.

Професійний спорт як соціальне явище. Формування та розвиток професійного спорту. Сутність професійного спорту як соціального явища. Загальні соціальні функції професійного спорту. Специфічні соціальні функції професійного спорту. Професійний спорт у сучасному суспільстві. Формування та розвиток ігрових командних видів професійного спорту. Формування та розвиток індивідуальних та індивідуально-командних видів спорту.

Організаційно-правові засади професійного спорту. Організаційна структура професійних ліг. Організаційна структура професійного спортивного клубу (команди). Основи правового регулювання у професійному спорті. Трудові взаємовідносини у професійному спорті. Асоціації спортсменів професійних ліг.

2.2. Питання до атестації здобувачів вищої освіти з загальної теорії підготовки спортсмена та олімпійського та професійного спорту

1. Класифікація видів спорту.
2. Спортивні змагання: характеристика, види, способи їх проведення.
3. Мета, завдання, принципи спортивного тренування.
4. Види спортивної підготовки.
5. Характеристика засобів та методів, які використовуються у спортивному тренуванні.
6. Навантаження у спорті: характеристика, значення, класифікація.
7. Мета, завдання та методи технічної підготовки спортсменів.
8. Засоби відновлення працездатності в системі підготовки спортсменів.
9. Завдання, засоби та методи тактичної підготовки спортсменів.
10. Мета, завдання, засоби психологічної підготовки спортсменів.
11. Засоби та методи вдосконалення швидкісних здібностей спортсмена.
12. Методика розвитку силових здібностей у спортсменів.
13. Загальні положення методики та основні засоби підвищення координаційних здібностей спортсменів.
14. Витривалість та методика її розвитку у спортсменів.
15. Гнучкість: методика розвитку у спортсменів.
16. Характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.
17. Структура річної підготовки спортсменів.
18. Мікроцикли та мезоцикли в спорті: види, методика їх побудови.
19. Характеристика етапів відбіру в системі підготовки спортсменів.
20. Структура, зміст, типи тренувальних занять в підготовці спортсменів.
21. Види контролю у спортивному тренуванні.
22. Моделювання у спорті. Характеристика моделей у спорті.
23. Періодизація Олімпійських ігор.

24. Організація і програма Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
25. Мета та основні завдання професійного спорту.
26. Структура професійної спортивної ліги (асоціації) та зміст її діяльності.
27. Система змагань у професійному спорті.
28. Спільні та відмінні риси професійного та олімпійського спорту.
29. Правові засади професійного спорту.
30. Склад і керівні органи Національного олімпійського комітету України.

2.3. Рекомендована література

Рекомендована література з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсмена»

Основна

1. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
2. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» / О. М. Бурла та інші. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
4. Методичні рекомендації до написання та оформлення курсових робіт для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / уклад. О.А. Озерова, Київ: КНУБА, Талком, 2023. 34 с.
5. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

Допоміжна

1. Бондаренко І.Г., Біла А.А., Бондаренко О.В., Головаченко І.В. Дослідження впливу показників з веслування на ергометрах на прогнозування змагальної діяльності. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт
2. Бондаренко І., Кураса Г., Сергієнко Ю., Конопляник О., Головаченко І., Дзюбан О. Сучасні тенденції розвитку веслування у світі. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2021. Вип.20. С.26-34. doi: 10.32626/2309-8082.2021-20.26-33
3. Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А. Методичні рекомендації з курсу «Теорія спорту»: для студентів факультетів фізичної

Рекомендована література з дисципліни «Олімпійський та професійний спорт»

Основна:

1. Професійний спорт: навчальний посібник / укл.О. П. Ніколайчук. Чернівці: Чернівецький національний ун-т, 2018. 108 с.
2. Олімпійський рух: історія і сучасність [Текст] : у 2 кн. Кн. 1 / М. М. Булатова, С.Н. Бубка, В. М. Платонов ; НОК України. Київ : Перша друкарня, 2021. 640 с. :кольор. іл, фот. (в пер.)
3. Сватъєв А.В., Симонік А.В., Верітов О.І., Воронкова Т.В. Олімпійський та професійний спорт : навчальний посібник для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності «Фізична культура і спорт» освітньо-професійної програми «Спорт». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2021. 78 с.

Допоміжна

1. Солопчук М.С. Всесвітня історія фізичної культури і спорту: [навч.-метод. посіб.] / М.С. Солопчук, А.О. Бондар, Д.М. Солопчук. Кам'янець-Подільський: Друк. "Рута", 2016. 131 с.
2. Вербицький В.А. Історія фізичної культури та спорту в Україні : [навчальний посібник] / В.А. Вербицький, І.Г. Бондаренко. Миколаїв : Вид-во ЧДУ імені Петра Могили, 2014. 340 с.

3. Програма другого блоку атестації здобувачів вищої освіти

Блок «Теорія та методика фізичного виховання. Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності» спрямований на визначення рівня професійної та професійно-орієнтовної підготовки випускників. Програма включає питання з вивчення соціально-педагогічних основ системи фізичного виховання; закономірностей та особливостей прояву методичних принципів навчання та шляхи їх реалізації в процесі фізичного виховання; засобів і методів фізичного виховання; методичних основ навчання руховим діям; методики виховання рухових якостей; організаційних форм фізичного виховання, їх структурних та методичних особливостей. Програма включає питання з організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності: основи оздоровчо-рекреаційної діяльності, сучасні підходи до організації активного дозвілля та рухової активності; методики проведення рекреаційних заходів; принципи безпеки під час організації рухової активності на природі та в спеціалізованих умовах; правові та етичні засади організації рекреаційної діяльності.

3.1. Тематичний зміст дисциплін другого блоку. Тематичний зміст дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання»

Загальна характеристика теорії та методики фізичного виховання

Сутність і причини виникнення фізичного виховання в суспільстві. Основні поняття теорії та методики фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна. Значення теорії та методики фізичного виховання для студентів і випускників фізкультурних навчальних закладів. Етапи розвитку теорії та методики фізичного виховання. Поняття системи фізичного виховання. Розвиток національної системи фізичного виховання.

Принципи у сфері фізичного виховання. Класифікація принципів і їх значення у сфері фізичного виховання. Загальні принципи формування фізичного виховання. Принцип гармонійного розвитку особи. Принцип зв'язку з життєдіяльністю. Принцип оздоровчої спрямованості. Методичні принципи фізичного виховання. Специфічні принципи у фізичному вихованні.

Засоби, методи фізичного виховання. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання. Сили природи і гігієнічні чинники. Чинники, які визначають дію фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ. Характеристика техніки фізичних вправ. Критерії оцінки ефективності техніки. Поняття про методи, класифікація методів. Методи, які спрямовані на придбання знань. Методи, які спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками. Методи, які спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей.

Основи методики навчання руховим діям. Відмінності понять «рухове вміння», «рухова навичка». Фізіологічні основи набуття умінь і навичок. Взаємодія і перенесення рухових навичок. Структура процесу навчання руховим діям. Початковий етап навчання руховим діям. Етап поглибленого навчання та вдосконалення рухових дій.

Навантаження та відпочинок як компоненти фізичної вправи. Поняття фізичного навантаження. Сторони фізичного навантаження. Поєднання інтенсивності та обсягу фізичного навантаження. Поняття відпочинку як чинник оптимізації тренувальних впливів. Тривалість інтервалу відпочинку. Відпочинок як складовий елемент методів вправи. Негативний вплив надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я. Показники ЧСС під час навантажень.

Основи методики формування та вдосконалення фізичних якостей. Загальні поняття про рухові якості. Засоби розвитку сили м'язів. Основи методики розвитку силових якостей. Контрольні вправи для визначення рівня і розвитку силових здібностей. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Контроль за розвитком гнучкості. Загальна характеристика швидкості. Форми прояву швидкості. Методика розвитку швидкості простих реакцій. Методика розвитку швидкості циклічних рухів. Методика розвитку

бистроти ациклічних рухів. Контроль за розвитком бистроти. Поняття про координаційні здібності. Вікова динаміка природного розвитку координаційних здібностей. Фактори, що обумовлюють прояв координаційних здібностей. Засоби розвитку координаційних здібностей. Основи методики розвитку координаційних здібностей. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей. Контроль за розвитком спритності. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості людини. Види витривалості. Методика розвитку та вдосконалення витривалості. Контроль за рівнем розвитку витривалості.

Планування, контроль, управління в процесі фізичного виховання. Поняття планування, його види та зміст. Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Документи контролю і обліку у фізичному вихованні. Планування фізичного виховання в школі. Моделювання у фізичному вихованні. Види моделей у фізичному вихованні. Прогнозування у фізичному вихованні. Чинники, що сприяють корекції програми занять в процесі фізичного виховання.

Форми та структура занять у фізичному вихованні. Типова структура заняття фізичними вправами. Засоби та завдання підготовчої, основної та заключної частин заняття. Загальна класифікація форм занять. Загальна характеристика занять позаурочного типу. Класифікація занять фізичними вправами позаурочного типу. Способи організації учнів упродовж заняття. Урочні форми організації занять. Класифікація занять урочного типу. Типова структура уроку. Щільність уроку фізичної культури, засоби регулювання.

Тематичний зміст дисципліни «Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

Види, теорія та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Загальні положення. Історія походження і формування оздоровчо-рекреаційної діяльності в Україні. Характеристика фізичної рекреації та відпочинку. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.

Поняття засобів, методів, принципів, норми, значення занять оздоровчо-рекреаційною руховою діяльністю. Фізичні вправи – основний засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності. Методика оздоровчо-рекреаційної підготовки. Принципи фізичної культури в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Види і форми оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності. Класифікація видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Характеристика методів визначення рухової активності. Ходьба. Біг. Фітнес та програми оздоровчих видів гімнастики.

Поняття здоров'я та основи здорового способу життя. Поняття здоров'я та його характеристика. Основи здорового способу життя. Особиста гігієна та гігієна під час занять фізичними вправами.

3.2. Питання до атестації здобувачів вищої освіти з теорії та методики фізичного виховання та організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності

1. Етапи становлення теорії та методики фізичного виховання.
2. Предмет, мета та завдання теорії та методики фізичного виховання.
3. Принципи фізичного виховання та їх характеристика.
4. Засоби фізичного виховання: класифікація та характеристика.
5. Методи фізичного виховання: поняття та класифікація.
6. Форми організації занять з фізичного виховання.
7. Структура уроку фізичної культури та характеристика його частин.
8. Фізичне навантаження: види, компоненти та способи регулювання у фізичному вихованні.
9. Вікові особливості фізичного розвитку дітей та підлітків.
10. Диференційований підхід у фізичному вихованні.
11. Контроль і оцінювання у фізичному вихованні.
12. Планування процесу фізичного виховання.
13. Сучасні підходи до організації фізичного виховання у закладах освіти.
14. Типова структура заняття з фізичного виховання.
15. Формування рухових умінь і навичок у процесі фізичного виховання.
16. Основи методики розвитку силових якостей.
17. Загальна характеристика гнучкості та методика її розвитку.
18. Основи методики розвитку координаційних здібностей. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей.
19. Методика розвитку та вдосконалення витривалості.
20. Загальна характеристика та методика розвитку швидкісних здібностей.
21. Поняття планування та прогнозування у фізичному вихованні: види, зміст.
22. Контроль в процесі фізичного виховання.
23. Критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання.
24. Поняття рухової активності та її значення для здоров'я
25. Класифікація видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
26. Характеристика методів визначення рухової активності
27. Фізична рекреація у системі здорового способу життя.
28. Поняття здоров'я та його характеристика.
29. Оздоровчі системи фізичних вправ.
30. Профілактика травматизму під час занять фізичними вправами.

3.3. Рекомендована література з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання»

Основна

1. Черненко С.О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с

2. Черненко С.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С.О. Краматорськ : ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с

3. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О.Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.

4. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник]. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 104с. <http://repository.ldufk.edu.ua>

5. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Н. Москаленко, О. Власюк, І.Степанова, О.Шиян, А. Самошкина, Т.Кожедуб, Дніпропетровськ 2014. 332 с. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-09.pdf>

Допоміжна

1. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання : начальний посібник. Львів. ЛДУФК, 2017. 22 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/15661>

2. Москаленко Н.В., Сидорчук Т.В., Решетилова В.М., Яковенко А.В. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти: навчальний посібник. Дніпро, 2022. 70 с. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/AL-A3/A3-017-21.pdf>

Рекомендована література з дисципліни «Організація оздоровчо-рекреаційної рухової активності»

Основна

1. Альошина А.І., Випасняк І.П., Кашуба В.О. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами: теоретичні та практичні аспекти: колективна монографія. Луцьк: «Вежа-Друк», 2022. 536 с.

2. Андрєєва О., Дутчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. № 2/2020. С. 59-66.

3. Бондаренко І. Г., Вербицький В. А., Біла А. А., Бондаренко О. В. Підготовка кадрів з фізичної культури та спорту: сучасні виклики та перспективи: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 березня – 13 квітня 2025 року, Львів, Торунь : Liha-Pres, 2025. С. 22-26.

4. Вихляєв Ю. М. Рекреаційні технології : навчальний посібник / Ю. М. Вихляєв. Вінниця : ТОВ "ТВОРИ", 2023. 451 с

5. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.] Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.

6. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник: посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во

освіти і науки України : ЧДТУ, 2020. 194 с.

7. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні: курс лекцій / [уклад. А.М. Гарлінська, Н.М. Корнійчук, О.В. Солодовник.] – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 68 с.

8. Гейтенко, В. В. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності : навчальний посібник: / В. В. Гейтенко., Ю. С. Сорокін. Краматорськ–Тернопіль : ДДМА, 2024. 203 с.

9. Кочина М. Л., Біла А. А. Результати оцінювання рівня соматичного здоров'я студентів різного віку. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2020. Том 5, № 2 (24). С. 235-242.

10. Круцевич, Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня ; ред. В. Зубаток. К.: Олімпійська література, 2019. 248 с.

11. Оздоровчі види рухової діяльності : навч.-метод. посібник / уклад.: І.Г. Васкан, Я.І.Єремія. - Чернівці : Чернівець. нац. ун-т, ш. КХ.Федьковича, 2020. 208 с.

Допоміжна

1. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.

1.Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності : навч.-метод. посіб. / Я. І. Олексієнко, П. М. Гунько. – Черкаси : ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2018. 260 с.

2.Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навч. посіб. для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с

3.Основи оздоровчого фітнесу : навч. посібник: посіб. / упоряд.: О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко ;Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.

4. Путятіна, Г. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності жінок похилого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (5(79)). 2020. 65–70.

4. Програма третього блоку атестації здобувачів вищої освіти

Блок «Біохімія. Фізіологія рухової активності» спрямований на визначення рівня професійної та професійно-орієнтовної підготовки випускників. Програма включає питання вивчення закономірностей обміну речовин в організмі людини при звичайній життєдіяльності і при заняттях фізичними вправами і спортом; особливостей вікових змін, біохімічних показників крові в спокої та можливості їх змін при фізичних навантаженнях. Програма включає питання для вивчення: хімічний склад організму людини,

будову і функції тканин, органів, систем; надходження в організм харчових речовин, їх завдання і біологічну цінність; основні біологічні процеси енергетичного і пластичного обмінів в організмі, що забезпечують життєдіяльність і представляють суть обміну речовин; взаємозв'язок білкового, ліпідного і вуглеводного обмінів; водно-сольовий обмін в організмі людини; сучасні уявлення про: будову, хімічний склад, структуру м'язового волокна; закономірності біоенергетики м'язової роботи і біохімічної адаптації організму; механізми регуляції основних біохімічних процесів в організмі; залежність швидкості обміну процесів від різних чинників (наявність нутрієнтів, фізичного навантаження, вік, стать тощо); методи біологічного контролю стану осіб, які займаються фізичними вправами і спортом.

У програму третього блоку атестації здобувачів вищої освіти включені питання щодо закономірностей функціонування органів і систем людини; основних фізіологічних методів досліджень людини і їх інтерпретацією при м'язовій діяльності; специфічності структури, кровопостачання, метаболізму та енергозабезпечення; фізіологічних закономірностей функціонування клітин, органів, систем і організму в цілому в умовах фізіологічного спокою і при адаптації до фізичних навантажень; оцінювання фізіологічного стану організму при спортивній діяльності; про особливості механізмів адаптації організму людини до м'язової роботи в різних кліматичних умовах; визначення вікових, статевих та індивідуальних відмінностей здібностей людини для обґрунтування норм і характеру рухової активності в спортивно-масовій роботі;

4.1. Тематичний зміст дисциплін третього блоку Тематичний зміст дисципліни «Біохімія» (біохімія м'язової діяльності)

Вступ у біохімію м'язової діяльності. Значення біохімії м'язової діяльності як навчальної дисципліни. Історичні аспекти розвитку біохімії м'язової діяльності. Загальні поняття про м'язову тканину. Завдання та методи біохімії м'язової діяльності.

Джерела енергії м'язової роботи. Механізми енергоутворення: креатинфосфокіназний механізм ресинтезу АТФ (анаеробний механізм)..Механізми енергоутворення: гліколітичний механізм ресинтезу АТФ (анаеробний механізм). Механізми енергоутворення: міокіназний механізм ресинтезу АТФ (анаеробний механізм). Механізми енергоутворення: аеробний механізм ресинтезу АТФ.

Біохімічні зміни в організмі при виконанні вправ різної потужності і тривалості. Біохімічні основи розвитку втоми. Загальна спрямованість змін біохімічних процесів при м'язовій діяльності. Транспорт кисню до працюючих м'язів та його споживання при м'язовій діяльності. Особливості біохімічних змін в окремих органах і тканинах під час роботи м'язів. Класифікація фізичних вправ за характером біохімічних змін під час роботи м'язів. Біохімічні основи й фактори розвитку втоми при виконанні короткочасних вправ максимальної та субмаксимальної потужності.

Біохімічні основи й фактори розвитку втоми при виконанні тривалих вправ великої та помірної потужності.

Біохімічні основи спортивної працездатності. Динаміка біохімічних процесів відновлення після м'язової роботи. Послідовність відновлення енергетичних запасів після м'язової роботи. Усунення продуктів розпаду під час відпочинку після м'язової роботи. Використання особливостей відновлювальних процесів при організації спортивного тренування. Фактори та механізми підвищення працездатності спортсменів. Біохімічні основи ефективності тренування. Вік та спортивна працездатність

Біохімічні основи рухових якостей. Біохімічна характеристика швидко-силових якостей. Біохімічні основи методів швидко-силової підготовки спортсменів. Біохімічні фактори витривалості. Методи тренування, які сприяють розвитку витривалості

Біохімічні основи адаптації у процесі спортивного тренування. Фізичні навантаження, адаптація і тренувальний ефект. Закономірності розвитку біохімічної адаптації та принципи тренування. Специфічність адаптаційних змін в організмі під час тренувань. Зворотність адаптаційних змін під час тренувань. Послідовність адаптаційних змін під час тренувань. Взаємодія тренувальних ефектів у процесі тренування. Циклічність розвитку адаптації у процесі тренування.

Тематичний зміст дисципліни «Фізіологія рухової активності»

Введення в предмет. Сутність фізіології рухової активності. Історичний аспект розвитку фізіології рухової активності.

Сутність руху. Адаптація організму до навантажень. Термінові фізіологічні реакції на фізичне навантаження. Структура та функції скелетного м'яза. Скелетний м'яз та фізичне навантаження. Роль нервової системи в регуляції рухів. Структура та функції нервової системи. ЦНС. ПНС. Рухова реакція. Нервово-мязова адаптація до силових навантажень. Збільшення сили внаслідок силових тренувань. Планування програм силової підготовки.

Енергія, що необхідна для виконання руху. Головні енергетичні системи. Енергія для клітинної діяльності. Біоенергетика утворення АТФ. Витрата енергії при фізичних навантаженнях. Енергетичні затрати у спокої та при фізичних навантаженнях. Причини втоми.

Гормональна регуляція м'язової діяльності. Природа гормонів. Залози внутрішньої секреції та їх гормони. Реакції ендокринної системи на фізичні навантаження. Вплив гормонів на метаболізм. Вплив гормонів на баланс рідини під час навантаження.

Адаптація метаболізму до м'язової діяльності. Адаптація до аеробних навантажень. Тренування аеробної системи. Адаптаційні реакції, обумовлені анаеробними тренувальними навантаженнями. Контроль змін внаслідок тренувального процесу.

Регуляція дихання при виконанні фізичних навантажень. Легенева

вентиляція. Дифузна здатність легень. Транспорт кисню. Газообмін в м'язах. Регуляція легеневої вентиляції. Вентиляція та обмін енергії. Респіраторна система, регуляція кислотно-лужного балансу.

Адаптація серцево-судинної системи до м'язової діяльності. Витривалість. Оцінка витривалості. Адаптаційні реакції серцево-судинної системи до навантажень. Адаптаційні реакції дихальної системи на тренування. Адаптація метаболізму. Довготривале збільшення витривалості. Фактори, які впливають на адаптацію до аеробних навантажень. Витривалість та м'язова діяльність.

Вплив факторів навколишнього середовища на м'язову діяльність. **Терморегуляція та м'язова діяльність.** Механізми, регулюючі температуру тіла. Фізіологічні реакції на виконання фізичних вправ в умовах збільшеної температури навколишнього середовища. Фактори ризику. Акліматизація до виконання вправ в умовах збільшеної температури навколишнього середовища. Фізіологічні реакції на виконання фізичних вправ в умовах низької температури навколишнього середовища. Фактори ризику при виконанні фізичних вправ в умовах низької температури навколишнього середовища. Акліматизація до холоду.

М'язова діяльність в умовах різного атмосферного тиску та невагомості. Умови зниженого атмосферного тиску (високогір'я). Умови збільшеного атмосферного тиску (під водою). Навантаження в космічному просторі.

Оптимізація спортивної діяльності. Об'єм тренувальних навантажень. Надмірні тренувальні навантаження. Перетренованість. Зменшення інтенсивності. Тренування для досягнення піку м'язової діяльності. Засоби, які сприяють підвищенню працездатності, м'язова діяльність.

Харчування. Класи харчових речовин. Баланс води. Раціон харчування. Функція шлунково-кишкового тракту під час фізичного навантаження. Спортивні напої. Оптимальна маса тіла для заняття спортом. Тілобудова. Біоімпедансометрія. Каліперометрія. ІМТ. Дієта.

Заняття спортом і м'язовою діяльністю різних категорій населення. Ріст і розвиток тканин. М'язова діяльність молодих спортсменів. Фізична підготовка молодого спортсмена. Процес старіння. Спортсмен похилого віку. Спортивна діяльність. Зміни кардіореспіраторної витривалості в процесі старіння. Зміни силових якостей з віком. Склад тіла та процес старіння. Тренування похилого спортсмена.

Статеві відмінності та жінки у спорті. Розмір і будова тіла. Фізіологічні реакції на короткочасне фізичне навантаження. Фізіологічна адаптація до спортивного тренування. Здібності до заняття спортом.

Рухова активність як засіб зміцнення здоров'я та збільшення рівня фізичної підготовки. Рухова активність як засіб профілактики. Надмірна вага, причини. Вибір фізичних вправ для зміцнення здоров'я та збільшення рівня фізичної підготовки. Вибір фізичних навантажень. Контроль інтенсивності фізичного навантаження. Програма фізичних занять.

4.2. Питання до атестації здобувачів вищої освіти з фізіології рухової активності

1. Фізіологічна класифікація фізичних вправ: критерії, види та характеристика.
2. Поняття про адаптацію організму до фізичних навантажень: види, прояви у спорті.
3. Деадаптація, переадаптація і реадаптація: причини, значення у спорті
4. Адаптація нервової системи до фізичних навантажень.
5. Дихальна система та її адаптація до фізичних навантажень.
6. Адаптація м'язової, кісткової і з'єднувальної тканин до фізичних навантажень.
7. Термінова та довготривала адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень.
8. Фізична працездатність: показники та методи дослідження.
9. Аеробні можливості організму. Максимальне споживання кисню (МСК) та методи визначення.
10. Основні методи оцінки фізичного стану осіб з різним рівнем фізичної підготовки: фізіологічні показники.
11. Енергозабезпечення м'язової діяльності: аеробні та анаеробні механізми.
12. Втома: фізіологічні механізми та стадії розвитку.
13. Суперкомпенсація та її значення у тренувальному процесі.
14. Фізіологічні механізми формування рухових навичок.
15. Фізіологічні механізми процесів відновлення. Роль активного відпочинку.
16. Засоби і методи відновлення працездатності: класифікація та фізіологічні механізми дії.
17. Фізіологічні механізми адаптації організму до умов середньогір'я та високогір'я. Форми гіпоксичного тренування в спорті.
18. Біоритми організму та їх роль у спортивній діяльності. Десинхроноз після перельотів.
19. Вікові особливості розвитку: темпи фізичного розвитку, функціональний вік, акселерація і ретардація.
20. Механізм м'язового скорочення.
21. М'язи: структура, функції, типи та адаптаційні перебудови при тренуванні.
22. Показники аеробної і анаеробної робото здатності спортсмена.
23. Біохімічні зміни в м'язах при скороченні.
24. Збалансованість харчових речовин в раціоні спортсмена.
25. Біохімічні показники у спорті: об'єкти та методи дослідження.
26. Роль ферментів у забезпеченні м'язової діяльності та їх адаптація до тренувань.
27. Біохімічні маркери втоми та перетренованості.
28. Допінг у спорті: біохімічні механізми дії та контроль.
29. Завдання, види та організація біохімічного контролю в спорті.
30. Методи дослідження функцій організму людини при виконанні фізичних вправ.

4.3. Рекомендована література з дисципліни «Фізіологія рухової активності»

Основна

1. Вовканич Л. С. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для практичних занять / Л. С. Вовканич, Є. О. Яремко. Львів: ЛДУФК, 2014. 192 с.
2. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник / Укладачі: Ляшевич А.М., Чернуха І.С. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 145 с <http://eprints.zu.edu.ua/31655/1/sport.pdf>
3. Комісова Т. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту. 2022. <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/424b7162-a43f-4067-998f-90473fadd3b9/content>
4. Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту: авчально-методичний посібник для студентів. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. 230 с. <https://ekhsuir.kspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/45046c8d-df9e-458c-b13a-14c45f292265/content>
5. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури / Єжова О.О. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 164 с. <https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/07/Sportivna-fiziologiya.pdf>

Допоміжна

1. Плахтій П.Д., Безкопильний О.О., Марчук В.М. Фізіологічні основи фізичного виховання та спорту. Тести і завдання для самостійної підготовки: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2011. 176 с
2. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 164 с.
3. Неведомська Є. О. Фізіологія рухової активності: навч. посіб. для практичних і самостійних робіт для студ. вищ. навч. закл. К. : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2018. 37 с.

Рекомендована література з дисципліни «Біохімія»

Основна

1. Фабрі З.Й., Чернов В.Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. Вид. 2-е, доп. і перероб. Ужгород: Ужгородський національний університет; Вид-во СП "ПоліПрінт", 2014. 91 с. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/25223>
2. Біохімія спорту : навч. посіб. [для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 014.11 Середня освіта

(Фізична культура) та 017 Фізична культура і спорт] / укл.: О. В. Квак. Полтава : Астроя, 2023. 98 с.
<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/23198/1/%D0%91%D1%96%D0%BE%D1%85%D1%96%D0%BC%D1%96%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83.pdf>

3. Кулалаєва Н.В. Біохімія та біохімія спорту : методичні рекомендації до виконання лабораторних робіт студентів факультету еколого-медичних наук (зі спеціальності 6.01020302 «Здоров'я людини»). Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2013. 96 с.

4. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. / Ю. Борецький, М. Сибіль, І. Гложик, В. Трач|. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. 292 с.
<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi72/0052753.pdf>

Допоміжна

1. Осипенко Г. Основи біохімії мязової діяльності , 2007. Київ.
<https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi80/0059721.pdf>

2. Заїчко Н.В., Мельник А.В. Навчально-методичний посібник з біологічної хімії. Вінниця. Редакційно-видавнича група ВНМУ: 2019.
[https://www.vnmu.edu.ua/downloads/biochemistry/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20%D0%91%D0%A5-%D1%87.1%20\(2\).pdf](https://www.vnmu.edu.ua/downloads/biochemistry/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%B7%20%D0%91%D0%A5-%D1%87.1%20(2).pdf)

5. 0 варіант атестаційного екзаменаційного білету

ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ Перший (бакалаврський) рівень
СТУПІНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ Бакалавр
ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 01 Освіта/Педагогіка
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 017 Фізична культура і спорт

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 0

- 1 Склад і керівні органи Національного олімпійського комітету України.
- 2 Засоби фізичного виховання. Сили природи і гігієнічні чинники.
- 3 Термінова та довготривала адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень різної потужності та характеру.

Затверджено на засіданні кафедри олімпійського та професійного спорту
Протокол № ____ від «__» _____ 25__ року

Завідувач кафедри _____ Надія ДОВГАНЬ

Критерії оцінювання відповіді

90 – 100% – від 90 до 100 балів – «відмінно»
75 – 89% – від 75 до 89 балів – «добре»
60 – 74% – від 60 до 74 балів – «задовільно» 59% та нижче – від 0 до 59 балів
– «незадовільно»

Кожен варіант білету атестаційного екзамену містить 3 завдання.

Завдання №1 – 35 балів;

Завдання №2 – 35 балів; Завдання №3 – 30 балів;

Нормативи оцінювання відповіді на 1 та 2 запитання:

«27-35»:

- за глибоке засвоєння програмного матеріалу;
- за повні відповіді на питання;
- вміння розв'язувати конкретні практичні завдання.

«18-26»:

- за повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому;
- змістовні відповіді на запитання;
- усвідомлене застосування знань для розв'язання практичних завдань;

- охайне оформлення роботи, у відповіді можуть бути окремі неточності.
«9-17»:
- за часткове, неповне висвітлення змісту питань комплексного завдання;
- недостатнє вміння застосовувати теорію для розв'язання практичних задач;
- неточність при формуванні записів;
- завдання, в основному, виконане, мета досягнута, є розуміння основних положень матеріалу.
«0-8»:
- за неопанування значної частини програмного матеріалу;
- за невиконане завдання;
- нерозкриття змісту питань, незнання теорії основних питань і термінів.

Нормативи оцінювання відповіді на 3 запитання:

- «24-30»:
- за глибоке засвоєння програмного матеріалу;
- за повні відповіді на питання;
- вміння розв'язувати конкретні практичні завдання.
«17-23»:
- за повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому;
- змістовні відповіді на запитання;
- усвідомлене застосування знань для розв'язання практичних завдань;
- охайне оформлення роботи, у відповіді можуть бути окремі неточності.
«10-16»:
- за часткове, неповне висвітлення змісту питань комплексного завдання;
- недостатнє вміння застосовувати теорію для розв'язання практичних задач;
- неточність при формуванні записів;
- завдання, в основному, виконане, мета досягнута, є розуміння основних положень матеріалу.
«0-9»:
- за неопанування значної частини програмного матеріалу;
- за невиконане завдання;
- нерозкриття змісту питань, незнання теорії основних питань і термінів.

6. Критерії оцінювання

Контроль успішності студента здійснюється з використанням методів і засобів, що визначенні в ЧНУ імені Петра Могили. Академічні успіхи студента оцінюються за шкалою, яка застосована в ЧНУ імені Петра Могили з переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Відмінно А	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. Вміє творчо застосувати здобуті практичні вміння і навички при аналізі основних питань курсу та використовує їх під час відповіді.
Добре В	Студент має глибокі міцні знання, використовує практичні навички, але може допустити неточності в формулюванні, незначні помилки в наведених прикладах.
Добре С	Студент знає програмний матеріал у повному обсязі, 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 помилок
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 не усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичного виховання, підготовку спортсмена 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