

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання та спорту

Кафедра олімпійського та професійного спорту

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Перший проректор

Іщенко Н. М.

“18” жовтня 2021 року

**ПРОГРАМА АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ**

**ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

освітньо-професійної програми

«Фізична культура і спорт»

другого рівня вищої освіти

за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

(шифр та назва галузі знань)

Освітня кваліфікація: магістр фізичної культури і спорту

**“ПОГОДЖЕНО”**

На засіданні науково-

методичної ради

факультету фізичного

виховання та спорту

Голова НМР Чернозуб А. А.

“18” жовтня 2021 року

## ЗМІСТ

1. Загальні вимоги до складання атестації здобувачів вищої освіти..... 3
2. Програма атестаційного екзамену здобувачів вищої освіти .....6
3. Критерії оцінювання та 0 варіант екзаменаційного білету ..... 14

## **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» другого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» передбачає присвоєння кваліфікації: магістр фізичної культури і спорту, який повинен володіти глибокими знаннями, базовими та професійними компетентностями, в галузі фізичної культури та спорту, що направлені на здобуття студентом знань, умінь і навичок щодо побудови, корекції та оптимізації процесів спортивної підготовки, організації та проведення спортивно-масових заходів, здатності до коректної самостійної постановки і вирішення завдань науково-дослідної діяльності прикладного характеру.

Атестація здобувачів вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» другого 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».

### **Програмні компетентності**

Інтегральна компетентність. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

### **Загальні компетентності**

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК6. Здатність розробляти проекти та управляти ними.

ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК8. Здатність працювати в міжнародному контексті.

### **Спеціальні компетентності**

СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.

СК3. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у закладах вищої освіти.

СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.

СК7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

СК9. Усвідомлювати принципи професійної та академічної етики і необхідність їх дотримання.

### **Програмні результати навчання здобувачів вищої освіти:**

ПР1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.

ПР2. Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби.

ПР3. Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово.

ПР4. Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

ПР5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.

ПР6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

ПР7. Застосовувати сучасні цифрові технології та спеціалізоване програмне забезпечення, методи статистичного аналізу даних для розв'язання складних задач фізичної культури та спорту.

ПР8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

ПР9. Розробляти та реалізовувати наукові і прикладні проєкти, спрямовані на розв'язання проблем інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту, а також дотичні до неї міждисциплінарні проєкти.

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

Атестація проводиться за білетами, складеними у повній відповідності до навчальних програм. У білетах передбачено 3 питання. При складанні атестації здобувачів вищої освіти студент повинен дати кваліфіковану змістовну відповідь на кожне питання. Час на підготовку – 20 хвилин. Оцінка виставляється за кожне питання окремо, після чого виставляється загальна оцінка відповіді.

Література, рекомендована для підготовки до екзамену, наведена в робочих програмах навчальних дисциплін.

Атестація здійснюється відкрито і публічно.

## 2. Програма атестаційного екзамену здобувачів вищої освіти

### РОЗДІЛ I. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Структура підготовленості тренера. Фізична культура і спорт як сфера професійної діяльності. Фактори середовища, що впливають на діяльність фахівця фізичної культури і спорту. Специфіка спорту як виду діяльності людини. Спорт як результат діяльності людини та сукупність цінностей. Характеристика окремих видів діяльності в спорті. Функції тренера. Структура загально-теоретичної базової підготовленості тренера. Структура спеціально-теоретичної підготовленості тренера. Структура професійно-педагогічної підготовленості тренера. Види професійно-педагогічних здібностей тренера. Рівні професійної майстерності тренера. Стили керівництва групою. Зміст педагогічної діяльності тренера. Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру. Знання системи підготовки та спортивно-прикладні знання. Система принципів в підготовці спортсменів. Специфіка дидактичних принципів в спорті. Принципи доцільності та практичності, готовності, керованості та підконтрольності в підготовці спортсменів. Принципи позитивної мотивації, систематичності та змістовної та перцептивної наочності в підготовці спортсменів. Принципи планомірності і поступовості, методичного динамізму та прогресування та функціональної надмірності та надійності в підготовці спортсменів. Принципи міцності і пластичності, доступності та спонукальної складності та індивідуалізованого навчання у колективі в підготовці спортсменів. Принципи формально-евристичної єдності та науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності в роботі тренера. Позитивний вплив занять спортом на особистість. Негативний вплив занять спортом на особистість. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена. Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Допоміжні засоби передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Вимоги до мови тренера. Проблема психічної підготовки в спорті. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Розвиток традицій команди як засіб формування мотивації в спорті. Психологічні чинники успішності процесу підготовки. Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування. Психотехнічні вправи для розвитку уваги. Психотехнічні вправи для розвитку уяви. Психотехнічні вправи для розвитку групових взаємодій. Психотехнічні вправи для розвитку рефлексивного мислення. Організація та проведення психотехнічних тренувань. Зміст основних правових документів, що регламентують діяльність фахівця фізичної культури і спорту.

#### Рекомендовані джерела інформації

##### *Основні:*

1. Психологія спорту : навч. посіб. / В. І. Воронова. – Київ : Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / А. А. Деркач, А. А. Исаев. – Москва : Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
5. Comparative analysis of choreographic training of athletes from foreign and Ukrainian sport aerobics teams / Briskin Yu, Todorova V, Perederiy A, Pityn M. // Journal of Physical

Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 4. – P. 1352–1356. 6. Pityn M. Features of theoretical training in combative sports / Pityn Maryan, Briskin Yuriy, Zadorozhna Olha // Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 13(2), art 32. – P. 195–198.

#### *Допоміжні:*

1. Гринь О. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / О. Гринь, В. Воронова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 29–34.

2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. – Москва : Физкультура и спорт, 2012. – 208 с., ил.

## **РОЗДІЛ II. ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ ТА ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ**

Передумови виникнення олімпійського спорту. Організація та проведення стародавніх Олімпійських ігор. Передумови відродження Олімпійських ігор сучасності. Утворення Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Завдання МОК та його діяльність до початку ХХ ст. 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. Місце проведення Ігор Олімпіад і Зимових Олімпійських ігор. Підготовка і проведення Олімпійських ігор. Взаємодія МОК, НОК, МСФ і ОКОІ 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. Економічна діяльність МОК. Міжнародні олімпійські рекламні спонсорські програми. 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. Специфіка бізнесу в професійному спорті. Маркетинго-ліцензійна діяльність в професійному спорті. Специфіка бізнесу у професійному спорті. Джерела прибутків професійного спорту. Олімпійці Миколаївщини. Роль видатних спортсменів України в розвитку 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. 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. Особливості проведення змагань у лігах, асоціаціях. Особливості системи організації змагань у професійному спорті. Особливості системи підготовки професійних спортсменів.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### *Основні:*

1. Абдуллаєв А.К. Олімпійський та професійний спорт: навчальний посібник до самостійної роботи з дисципліни «Олімпійський та професійний спорт» для студентів ВНЗ III-IV рівня акредитації спеціальності «Фізична культура»/А.К. Абдуллаєв, В.С. Ушаков, І.В. Ребар - Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2017, 76 с.

2. Профессиональный спорт : учеб. для вузов / С. И. Гуськов, В. Н. Платонов, М. М. Линец, Б. Н. Юшко. - Киев : Олимпийская литература, 2000. - 392 с.

3. Линець М. М. Тексти лекцій з дисципліни «Професійний спорт» (для студентів IV курсу напряму «Фізичне виховання») [Текст] / М. М. Линець; Львівський державний університет фізичної культури. Л. : ЛДУФК, 2007.

4. Нерода Н., Бріскін Ю. Періодизація розвитку професійного спорту в Європі. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2016. № 2(24). С. 3-10.

#### *Допоміжні:*

1. Олімпійський спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимп. л-ра, 2009. Т. 1. 736 с. ISBN 978-966-8708-15-2.

2. Борисова О. Професійний спорт як об'єкт наукових досліджень / Ольга Борисова // Теорія і методика фіз. виховання. 2010. № 4. С. 3–7

### **РОЗДІЛ III. ОСНОВИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТІ**

Сучасні тенденції розвитку спортивної науки. Формулювання теми наукового дослідження. Формулювання мети і завдань дослідження. Актуальність, об'єкт і предмет дослідження.

Поняття наукового методу. Класифікація загальнонаукових методів. Медико-біологічні методи дослідження у спорті. Методи дослідження серцево-судинної та дихальної систем. Методи дослідження опорно-рухового апарату. Прилади й методи для фізіологічних досліджень. Види соціологічних досліджень. Анкетування. Побудова анкети. Види анкет. Педагогічні методи дослідження. Педагогічне спостереження. Педагогічний експеримент. Види педагогічних експериментів. Метод середніх величин. Основні статистичні показники. Вибірковий метод. Помилка репрезентативності. Методи порівняння вибірок. Параметричні методи порівняння вибірок. Непараметричні методи порівняння вибірок. Способи аналізу тісноти взаємозв'язку. Способи вираження кореляції. Факторний аналіз. Загальна характеристика дипломної роботи та етапів її виконання. Структура дипломної роботи. Вимоги до змісту та оформлення дипломної роботи. Порядок захисту дипломної роботи. Загальні вимоги до науково-дослідної роботи. Наукова інформація та її джерела. Робота із джерелами інформації. Організація наукових досліджень у НДІ, ЗВО фізичної культури. Основні показники науково-дослідної діяльності ІФК, відділу, лабораторії. Ефективність наукових досліджень. Впровадження завершених наукових досліджень у спортивну діяльність. Особливості патентних досліджень. Приклади практичної значущості наукових робіт в спортивній практиці. Використання мультимедійних технологій у процесі спортивного тренування. Інформаційні технології в спорті. Інформатизація тренувального процесу: використання навігаційних (GPS) та інших електронних пристроїв під час тренувань. Пріоритетні напрями наукових досліджень в галузі фізичної культури в Україні, що відображені у дисертаційних роботах, які подані на здобуття наукового ступеня доктора та кандидата наук з фізичного виховання і спорту в Україні за спеціальністю: 24.00.01 Олімпійський та професійний спорт; історичні, філософські, правові аспекти розвитку спорту; побудова програми тренувальних циклів на різних етапах підготовки спортсменів; генетика в спорті; адаптивний спорт.

#### **Рекомендовані джерела інформації**

##### *Основні:*

1. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт): навчальний посібник / В.М. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Нілан – ЛТД», 2016. 554 с.

2. Бондаренко І.Г. Спортивна метрологія [методичні рекомендації] / І.Г. Бондаренко. – Миколаїв : Вид-во ЧДУ імені П. Могили, 2012. 104 с.

3. *Методологія наукових досліджень* : навч. посіб. / В. І. Зацерковний, І. В. Тішаєв, В. К. Демидов. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 236 с.

#### *Додаткові:*

1. Крушельницька О.В. *Методологія та організація наукових досліджень*: Навч. посібник / О.В. Крушельницька. К.: Кондор, 2003. 192 с.

2. Колісніченко Е. В. *Основи наукових досліджень: конспект лекцій* / укладач Е. В. Колісніченко. – Суми : Сумський державний університет, 2012. 83 с.

3. Начинская С. В. *Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / С. В. Начинская. М.: Изд. центр «Академия», 2005. 240 с.

4. Офіційний сайт Національного університету фізичного виховання і спорту України: <http://www.uni-sport.edu.ua/uk/news/440>

5. Офіційний сайт Львівського державного університету фізичної культури: <http://www.ldufk.edu.ua/index.php/golovna-1.html>

6. Козіна Ж.Л. *Результати застосування психофізіологічних методів дослідження в ситуаційних видах спорту* / Ж.Л. Козіна, Н.А. Коломієць, Є.П. Волков [та ін.] // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. праць. 2006. № 9. С. 80–85.

## **РОЗДІЛ IV. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ (ЗВО)**

Мета і завдання фізичного виховання студентів. Форми фізичного виховання студентів. Структура і зміст фізичного виховання у ЗВО. Особливості методики фізичного виховання в різних навчальних закладах. Програмно-нормативне забезпечення фізичного виховання у ЗВО. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у ЗВО. Напрями реформування системи фізичного виховання у ЗВО. Інноваційні підходи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи фізичного виховання у ЗВО. Методичні особливості навчальних занять в основному навчальному відділенні. Методичні особливості навчальних занять в спортивному навчальному відділенні. Методичні особливості навчальних занять в СМГ. Діяльність спортивного клубу вищого навчального закладу. Загальна характеристика ППФП у ЗВО. Історія професійного профілювання фізичного виховання. Завдання ППФП. Професіограма, засоби ППФП студентів у ЗВО. Позанавчальна фізкультурна діяльність у вищих педагогічних навчальних закладах України (друга половина 40-х – 80-ті рр. ХХ ст.). Форми фізичного виховання у ЗВО. Взаємозв'язок показників соматичного здоров'я і рухової активності студентів. Особливості фізичної рекреації студентів. Мотивація студентів до занять рекреаційно-оздоровчої діяльності. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. Оцінка та контроль студентів з дисципліни «Фізичне виховання». Система знань як компонент непрофесійної фізкультурної освіти студентів. Сучасна діагностика рівня теоретичних знань студентів ЗВО з дисципліни «Фізичне виховання». Оцінка рівня фізичної підготовленості студентів з урахуванням антропометричних даних і показників фізичного розвитку (метод індексів). Рівень фізичної підготовленості студентів. Вдосконалення розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації). Передумови зародження й розвитку студентського спорту. Організаційна структура міжнародного студентського спортивного руху. Специфіка проведення наукових заходів у структурі міжнародного студентського спортивного руху. Еволюція розвитку міжнародних спортивних змагань у системі студентського спортивного руху. Президенти Міжнародної федерації університетського спорту. Специфіка формування організаційних структур студентського спортивного руху в Україні. Перспективи розвитку студентського спорту в Україні.



## Рекомендовані джерела інформації

### Основні:

1. Навчальний посібник: «Інноваційні технології фізичного виховання студентів» / за заг. ред. Вихляєва Ю. М. КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018. 543 с.
2. Плахтій П.Д., Коваль О.Г., Рябцев С.П., Марчук В.М. Основи фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник: - К.П., Кам'янець-Подільський, 2012. ТОВ «Друкарня «Рута». 312с. <http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/handle/123456789/1219>
3. Степанюк С.І. Студентський спортивний рух: історія, сьогодення та майбутнє. Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 132 с
4. Олексієнко Я.І. Оптимізація навчально-оздоровчого процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Черкаси : Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, 2016. 92 с.
5. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251с [http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\\_kurs.pdf](http://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf)

### Додаткові:

1. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2003. 25 с.
2. Чичкан О.А., Кость М.М. Фізичне виховання у схемах [навчально-методичний посібник]. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 104с.
3. Урядовий портал. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719427>.
4. Боднар І.Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. Л.: Видавництво, 2013. 187 с. <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3751>
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2008. 504 с
6. Приходько В., Чернігівська С. Про потребу визначення місця «Фізичного виховання» у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентнісного підходу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №1. С. 215-220

## РОЗДІЛ V. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Адаптація і проблеми підготовки спортсменів. Теорія адаптації як система знань про пристосування організму людини до умов навколишнього середовища. Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакцій адаптації. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів. Механізми адаптації до тренувальних навантажень різної спрямованості (на прикладі обраного виду спорту). Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин. Негативний вплив надмірних фізичних навантажень на формування реакцій адаптації м'язових, кісткових та

з'єднуючих тканин. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення. Регулювання зовнішньої сторони навантаження на організм спортсмена. Регулювання внутрішньої сторони навантаження. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. характеристика тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації (на прикладі обраного виду спорту). Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження. Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Компенсована і декомпенсована втома при м'язовій роботі. Відновлення як реакція організму спортсмена на втому. Фазовість та гетерохронність процесів відновлення. Характеристика фази суперкомпенсації. Класифікація фізичних навантажень за локалізацією і механізмами втоми. Причини втоми при виконанні фізичних навантажень різної спрямованості. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів. Вік спортсменів та особливості їх адаптації. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. Адаптація спортсменів у макроциклах. Основи медико-біологічного контролю. Загальна характеристика етапного, поточного та оперативного видів медико-біологічного контролю оцінки функціонального стану організму людини в умовах рухової активності. Характеристика сучасного медико-біологічного обладнання для діагностики роботи систем організму в умовах рухової активності. Основні маркери біохімічного контролю слини, сечі та крові для оцінки перебігу адаптаційно-компенсаторних реакцій на стресовий подразник в умовах активної рухової діяльності. Фізіологічні методи оцінки показників роботи функціональної системи в умовах рухової діяльності різної спрямованості. Характеристика неінвазивних методів діагностики функціонального стану людини в процесі недіяльності. Концепція використання фізіологічних та біохімічних методів контролю перебігу адаптаційно-компенсаторних реакцій на фізичний подразник в процесі науково-дослідної діяльності.

### **Рекомендовані джерела інформації**

#### ***Основні:***

1. Біохімія спорту. Шкопинський Є. О, Варвінський В. Б. -Запоріжжя : ЗНУ , 2009. - 240 с.
2. Лабораторные показатели в системе медико-биологического контроля за спортсменами: метод. рекомендации. – К.: МОЗ Украины; УЦСМ, 2007, – 49 с.
3. Методы контроля за состоянием спортсменов: метод. рекомен. по проблемам подготовки спортсменов Украины к Играм XXIX Олимпиады 2008 года в Пекине // Наука в олимпийском спорте. – 2007. –№ 3. – С.121-133.
4. Питание спортсменов. Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми / под ред. Кристин А. Розенблюм. — К.: Олимп. л-ра, 2006. – 535 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – М.: Сов. спорт, 2005. – 820 с.
6. Пушкар М.П. Основи гігієни К.: Олімпійська література, 2004. – 128 с.
7. Спортивна медицина: Навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет “Україна”, 2007- 249 с.
8. Banfi G. Preanalytical phase of sport biochemistry and haematology / G. Banfi, A. Dolci // J. Sports Med. Physical Fitness. – 2003. – V. 43, № 2. – P. 223-230.
9. Buttarello M. Automated blood cell counts. State of the art / M. Buttarello, M. Plebani // Am. J. Pathol. – 2008. – V. 130. – P. 104-116.

### **Додаткові:**

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. Сергієнко Л.П. Спортивна генетика: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 944 с.
3. 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.

### **0 варіант екзаменаційного білету**

#### **ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

Освітня кваліфікація: магістр фізичної культури і спорту  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт»  
Атестаційний екзамен

### **ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 0**

- 1 Специфіка спорту як виду діяльності людини.
- 2 Параметричні методи порівняння вибірок
- 3 Фазовість та гетерохронність процесів відновлення. Характеристика фази суперкомпенсації.

Затверджено на засіданні олімпійського та професійного спорту  
Протокол №\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_Олег ОЛЬХОВИЙ

### **Критерії оцінювання відповіді на екзаменаційний білет**

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.

### Критерії оцінювання

Контроль успішності студента здійснюється з використанням методів і засобів, що визначенні в ЧНУ ім. П. 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 у галузі фізичної культури і 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 ґрунтовні 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 фізичної культури і

	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 у фізичній культурі, але допускає неточності в термінології, відповіді неповні, серед яких є значна кількість суттєвих
Задовільно E	Студент має базовий рівень знань, володіє необхідними вміннями та практичними навичками для вирішення стандартних завдань спортивної діяльності; виявляє розуміння лише основних положень навчального матеріалу; здатний, з помилками та з додатковими питаннями, сформулювати визначення понять та категорій.
Незадовільно FX	Студент мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях, не пов'язує теорію і практику фізичної культури і спорту в єдину структуру.
Незадовільно F	Студент не володіє необхідними знаннями, вміннями, навичками та науковими термінами, не використовує практичні вміння і навички з фізичної культури і спорту, демонструє низький рівень теоретико-методичних знань та умінь.