

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

**ПРОГРАМА АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**
першого рівня вищої освіти
за спеціальністю **017 «Фізична культура і спорт»**
галузі знань **01 Освіта/Педагогіка**
Освітня кваліфікація **бакалавр фізичної культури і спорту**

ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ


Голова вченої ради
Д.П. Клименко

(протокол № 7 від «30» серпня 2024 року)

В. о. ректора


Д.П. Клименко

(наказ № 7 від «30» серпня 2024 року)

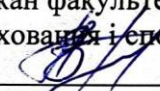
Миколаїв – 2024 р.

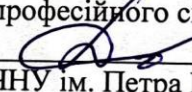
**ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ
ПРОГРАМИ АТЕСТАЦІЙНОГО ЕКЗАМЕНУ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Рівень вищої освіти	перший рівень вищої освіти
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 «Фізична культура і спорт»
Освітня програма	«Фізична культура і спорт»

«Погоджено»
Перший проректор
ЧНУ ім. Петра Могили

Ю.В. Котляр
«__» _____ 2024 року

декан факультету фізичного
виховання і спорту

В.А. Вербицький
ЧНУ ім. Петра Могили
«__» _____ 2024 року

завідувач кафедри олімпійського та
професійного спорту

Н.Ю. Довгань
ЧНУ ім. Петра Могили
«__» _____ 2024 року

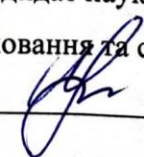
РОЗРОБЛЕНО І ВНЕСЕНО

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.....	3
2. Програма першого блоку атестації здобувачів вищої освіти.....	7
2.1. Тематичний зміст дисциплін першого блоку.....	7
2.2. Питання до атестації здобувачів вищої освіти з загальної теорії підготовки спортсменів, олімпійського та професійного спорту.....	11
2.3. Рекомендована література.....	12
3. Програма другого блоку атестації здобувачів вищої освіти.....	14
3.1. Тематичний зміст дисциплін першого блоку.....	14
3.2. Питання до атестації здобувачів вищої освіти з теорії та методики фізичного виховання та фітнес-технологій у фізичному вихованні та спорт.....	16
3.3. Рекомендована література.....	17
4. Програма третього блоку атестації здобувачів вищої освіти.....	19
4.1. Тематичний зміст дисциплін третього блоку.....	19
4.2. Питання до атестації здобувачів вищої освіти з біохімії та фізіології рухової активності.....	23
4.3. Рекомендована література.....	24
5. Варіант екзаменаційного білету.....	26
6. Критерії оцінювання.....	28

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 з 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).

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.

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 має оцінити рівень досягнення результатів навчання, визначених Стандартом вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» та освітньою програмою.

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 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 та методика спорту та олімпійський та професійний спорт;

2) теорія та методика фізичного виховання та фітнес технології у фізичному вихованні та спорті;

3) біохімія та фізіологія рухової активності, фізіологія людини.

Кожний блок складається з програм дисциплін, які входять до нього і розкривають загальний зміст і основні вимоги щодо знань і умінь «бакалавра».

Атестація 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. 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 (після 1952 р.). Спортсмени України на Зимових Олімпійських іграх (після 1956 р.). 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. Види спортивних змагань, способи їх проведення.
3. Мета, завдання, методи спортивної підготовки.
4. Засоби та методи спортивної підготовки.
5. Спеціальні принципи спортивної підготовки.
6. Зовнішня та внутрішня сторони навантажень, компоненти навантаження.
7. Мета, завдання та методи технічної підготовки спортсменів.
8. Спортивна тактика та тактична підготовленість спортсмена.
9. Завдання, засоби та методи тактичної підготовки спортсменів.
10. Мета, завдання, засоби психологічної підготовки спортсменів.
11. Засоби та методи швидкісної підготовки.
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. Фактори, які визначають гнучкість та методика її розвитку у спортсменів.
16. Характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.
17. Структура річної підготовки спортсменів.
18. Мікроцикли: види, методика їх побудови.
19. Мезоцикли: види, методика їх побудови.
20. Характеристика етапів відбіру в системі підготовки спортсменів.
21. Контроль в системі підготовки спортсменів: підготовленості спортсменів, тренувальних і змагальних навантажень.
22. Моделювання у спорті. Характеристика моделей.
23. Періодизація Олімпійських ігор.
24. Організація і програма Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
25. Мета та основні завдання професійного спорту.
26. Структура професійної 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. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с
5. Методичні рекомендації до написання курсових робіт для студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт / авт.- упор. С.Я. Індіка, Ж.С. Мудрик. Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 45 с
6. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. К., 2013. 136 с.
7. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

Допоміжна

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: «Освіта України», 2009. 279 с.
2. Мудрик Ж.С., Добринський В.С., Деделюк Н.А. Методичні рекомендації з курсу «Теорія спорту»: для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. Луцьк: 2018. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20009/1/teoriia_sportu.pdf

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. Свасьєв 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.

3. Програма другого блоку атестації здобувачів вищої освіти

Блок «Теорія та методика фізичного виховання. Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті» 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 фітнес-технологій: мета, завдання вправ фітнесу; методика навчання рухам; основні поняття фітнесу; типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання; структура заняття фітнесу і окремих його частин; теорія та методика виконання базового тренування; зміст та структуру заняття з фітнесу.

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

Загальна характеристика предмету 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 швидкості ациклічних рухів. Контроль за розвитком швидкості. 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 швидкості. 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 «Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті»

Загальна характеристика фітнес-технологій

Фітнес, та його поняття. Корисний вплив фітнесу на організм людини. Сучасні фітнес-технології. Класифікація фітнес-технологій. Кардіопрограми. Фітнес-програми силового спрямування. Фітнес- програми оздоровчих видів гімнастики. Специфіка та зміст кардіопрограм. Танцювальні види фітнесу. Циклічні види фітнесу. Основні помилки під час кардіотренування. Фітнес-програми силового спрямування. Заняття в тренажерному залі. Атлетична гімнастика. Бодібілдинг. Фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики. Йога, та її напрямки. Пілатес. Калістеніка. Функціональні тренування. Поняття «функціональний тренінг». Функціональні тренування, як додаток до традиційного силового тренінгу. Кроссфіт – як напрямок функціонального тренування. Біомеханічний аналіз вправ на тренажерах. Назви анатомічних рухів. Вивчення функцій м'язів. Порядок біомеханічного аналізу вправ. Техніка виконання вправ на силових тренажерах. Загальні поняття техніки вправ на силових тренажерах. Безпека під час виконання вправ. Структура і зміст фітнес- програм. Розминка, її особливості, та значення. Основна частина фітнес- заняття. Заминка, її особливості, та значення. Принципи побудови фітнес- програм. Оцінка підготовленості контингенту. Підбір необхідних засобів для досягнення завдання. Підбір необхідних методів для досягнення завдання. Планування занять з фітнесу. Перспективне планування. Поточне планування. Оперативне планування. Силові можливості, та їх розвиток. Власно силові можливості. Швидко-силові можливості. Силова витривалість. Витривалість, та її розвиток. Поняття витривалості. Спеціальна витривалість. Загальна витривалість. Техніка вправ на кардіотренажерах. Загальні рекомендації до роботи на кардіотренажерах. Безпечність роботи на кардіотренажерах. Тренування на розвиток гнучкості (стретчинг). Фактори, які обмежують гнучкість. Вимоги до організації занять стретчингом. Методика стретчингу. Базові вправи із силових видів спорту. Вправи з силового триборства. Вправи важкої атлетики. Вправи бодібілдингу. Техніка безпеки на заняттях у тренажерному залі. Безпечна техніка рухів. Дозування навантажень. Страхування та самострахування під час занять.

3.2. Питання до атестації здобувачів вищої освіти з теорії та методики фізичного виховання та фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті

1. Етапи становлення теорії та методики фізичного виховання.
2. Класифікація принципів і їх значення у сфері фізичного виховання.
3. Засоби фізичного виховання. Сили природи і гігієнічні чинники.
4. Фізична вправа. Класифікація фізичних вправ.
5. Фізична вправа. Зміст і форма фізичних вправ.
6. Характеристика техніки фізичних вправ.

7. Поняття про методи, класифікація методів у фізичному вихованні.
8. Формування рухових умінь і навичок у процесі навчання.
9. Структура процесу навчання руховим діям.
10. Основи методики розвитку силових якостей.
11. Загальна характеристика гнучкості як фізичної якості людини.
12. Контроль за розвитком гнучкості.
13. Методика розвитку та вдосконалення витривалості.
14. Загальна характеристика швидкості.
15. Швидкісний бар'єр та методика його усунення.
16. Основи методики розвитку координаційних здібностей. Методичні помилки під час розвитку координаційних здібностей.
17. Загальна характеристика форм організації занять з фізичного виховання.
18. Урочні форми організації занять.
19. Типова структура заняття з фізичного виховання.
20. Способи організації заняття з фізичного виховання.
21. Поняття планування у фізичному вихованні, його види та зміст.
22. Поняття контролю в процесі фізичного виховання.
23. Контроль в управлінні фізичним вихованням.
24. Прогнозування у фізичному вихованні.
25. Програмування занять у фізичному вихованні.
26. Корекція програм занять в процесі фізичного виховання.
27. Критерії ефективності функціонування системи фізичного виховання.
28. Класифікація фітнес-технологій.
29. Структура і зміст фітнес-програм.
30. Розминка у фітнес-занятті, її особливості, та значення.

3.3. Рекомендована література 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 : підруч. для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : в 2 т. / під ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008.
4. 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.
5. 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>

6. 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 : навчальний 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>

3. Шамардіна Г. М. Основи теорії і методики фізичного виховання [2-ге вид., перероб. та доп.]. Дніпропетровськ : Дріант, 2007. 486 с.

Рекомендована література з дисципліни «Фітнес-технології у фізичному вихованні та спорті»

Основна

1. Шинкарьова О.Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.

2. 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.

3. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. О.М. Школа, А.В. Осіпцов; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

4. 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.

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.

Допоміжна

1. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / О. Е. Меньших, Н. В. Костогриз-Куликова, Ю. О. Петренко. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.

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 біомолекул тканин, органів, систем; надходження в організм харчових речовин, їх завдання і біологічну цінність; основні біологічні процеси енергетичного і пластичного обміну 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; м'язове скорочення і розробляння; 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» (модуль «Біохімія спорту»)

Біохімія м'язів і м'язового скорочення. Типи м'язів і м'язових волокон. Типи м'язів: скелетні, серцеві (міокард), гладкі. Структурна організація м'язових волокон. Сарколемма. Сінапси. Мембранний потенціал. Саркоплазма. Хімічний склад м'язової тканини. Основні білки м'язів. Саркоплазматичні білки. Міофібрилярні білки.

Біохімічні механізми регуляції цих процесів. Механізми пошкодження скелетних м'язів при фізичних навантаженнях. Біохімічні

механізми регуляції цих процесів. Механізми пошкодження скелетних м'язів при фізичних навантаженнях. Причини судом м'язів. Різноманітні порушення метаболізму. Рідкозменшена позаклітинна рідина і втрата електролітів (калій, магній). Гіпотермія.

Біохімія м'язів і м'язової діяльності. Запаси АТФ в м'язових волокнах. Енергетичні джерела для ресинтезу АТФ. Загальна характеристика механізмів енергоутворення (анаеробні і аеробні механізми). Механізм ресинтезу АТФ. Критерії; роль при заняттях фізичними вправами і спортом. Гліколітичний (лактатний анаеробний) механізм ресинтезу АТФ. Критерії, роль при заняттях фізичними вправами і спортом. Метаболізм молочної кислоти в організмі спортсменів. Педагогічні, медико-біологічні, аліментарні, фармакологічні методи прискорення потенціювання (відновлення).

Аеробний механізм ресинтезу АТФ. Аеробний механізм ресинтезу АТФ. Фактори, що впливають на швидкість утворення АТФ. Процеси окислення фосфорилування. Біохімічні фактори спортивної робото здатності. Фактори, що обмежують фізичну робото здатність людини.

Динаміка біохімічних процесів при м'язовій діяльності. Загальна спрямованість змін біохімічних процесів при м'язовій діяльності. Транспорт кисню до працюючих м'язів і його споживання при м'язовій діяльності. Доставка кисню до м'язів. Споживання кисню м'язами. Справжній стійкий стан метаболічних процесів. «Несправжній стійкий стан». Кисневий запит роботи. Кисневий прихід.

Біологічні зміни в окремих органах і тканинах при м'язовій роботі: серцевий м'яз (міокард), головний мозок, скелетні м'язи, легені, нирки, печінка, кров. Біологічні зміни в окремих органах і тканинах при м'язовій роботі: серцевий м'яз (міокард), головний мозок, скелетні м'язи, легені, нирки, печінка, кров. Класифікація фізичних вправ за характером біохімічних змін при м'язовій роботі.

Біохімія зміни в організмі при стомленні і в період відпочинку. Біологічні фактори стомлення. Лімітуючі функції і ведучі фактори стомлення при виконанні вправ різної потужності і граничної тривалості. Біохімічні фактори стомлення при виконанні короткотермінових вправ максимальної і субмаксимальної потужності. Біологічні фактори стомлення при виконанні тривалих вправ великої і помірної потужності: вичерпання внутрішньом'язових запасів глікогену, гіпоглікемія, порушення елементарного балансу, порушення діяльності ЦНС, дегідратація, гіпертермія, пошкодження м'язів.

Біологічна характеристика процесів відновлення при м'язовій діяльності. Біологічна характеристика процесів відновлення при м'язовій діяльності. Фази відновлення: термінове, відставлене і уповільнене відновлення. Динаміка біологічних процесів відновлення після м'язової роботи. Вплив на процеси відновлення внутрішньом'язових запасів глікогену, характеру і об'єму вуглеводного харчування в період відпочинку: дієта з високим вмістом вуглеводів, білково-жирова дієта, без їжі. Метод «вуглеводного насичення». Глікемічні індекси. Усунення продуктів розкладу

в період відпочинку після м'язової роботи. Оплата лактатного O_2 -боргу. Напрями метаболізму молочної кислоти. Використання особливостей протікання відновлювальних процесів при побутові спортивного тренування.

Біохімічна характеристика фізичних якостей сил, швидкості і витривалості. Біологічна характеристики швидкості – силових якостей. Лімітуючі біохімічні фактори. Довжина саркомера чи довжина товстих міозинових ниток, тобто ступень полімеризації міозину. Загальний вміст в м'язах актину. Біологічні основи методів швидкість-силової підготовки спортсменів, метод максимальних зусиль. Метод повторних граничних вправ.

Закономірність біохімічної адаптації в процесі скороченого тренування. Фізичні навантаження, адаптація і тренувальний ефект. Етап термінової адаптації. Етап довготермінової адаптації. Взаємозв'язок етапів. Закономірності розвитку біохімічної адаптації і принципи тренувань. Залежність «доза–ефект» (5 варіантів). Позитивна і негативна взаємодія навантаження гліколітичної анаеробної, алактатної анаеробної і аеробної спрямованості при інтервальному тренуванні. Біохімічна характеристика тренуваності (адаптації). Підвищення запасів доступних для використання енергетичних ресурсів в скелетних м'язах та інших органах і тканинах. Біохімічна характеристика перетренованості (переадаптації). Порушення оптимального балансу витрат і відновлення енергії і перш за все аеробного компоненту. Зниження резервів глікогену і інших енергетичних субстратів.

Біохімічна характеристики тренуваності (адаптації). Біохімічна характеристика і особливість розтренованості (деадаптації) спортсменів. Лабораторна діагностика і біохімічні маркери станів тренуваності (адаптації), перетренованості (переадаптації), розтренованості (деадаптації) спортсменів.

Біохімічні основи раціонального харчування спортсменів. Принципи раціонального харчування спортсменів. Основні принципи збалансованого харчування. Головні харчові речовини і середні норми їх споживання для дорослої людини. Енергоспоживання організму і його залежність від виконуваної роботи. Калорійність окремих харчових продуктів. Усереднені добові потреби в енергії. Середньодобове енергоспоживання у спортсменів різних спеціалізації. Збалансованість харчових речовин в раціоні спортсмена. Збалансованість надходження вуглеводів, жирів і білків. Збалансованість окремих продуктів харчування. Кислотність і основність харчових продуктів.

Біохімічний контроль в спорті. Біохімічна характеристика окремих видів спорту. Задачі, види і організація біохімічного контролю. Поточні обстеження. Етапи комплексного обстеження. Поглиблені комплексні обстеження. Обстеження змагальної діяльності. Об'єкти дослідження і основні біохімічні показники. Повітря, що видихається. Кров. Сеча. Слина. Піт. М'язова тканина. Основні хімічні компоненти цільної крові і плазми здорової дорослої людини. Хімічний склад сечі здорової дорослої людини.

Оцінка стану організму і готовності до підвищених навантажень (обстеження спортсменів перед заключенням контрактів). Оцінка стану організму і готовності до підвищених навантажень (обстеження спортсменів перед заключенням контрактів). Об'єктивні маркери стану м'язової тканини і

інших систем організму при оцінці адекватності фізичних навантажень в період інтенсивних занять спортом.

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. Мязовий контроль руху. 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. Больові відчуття в області м'язів. 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.

Кардіореспіраторна система та м'язова діяльність. Серцево-судинна система при м'язовій діяльності. Структура та функції системи. Реакції системи на навантаження.

Регуляція дихання при виконанні фізичних навантажень. Легенева вентиляція. Дифузна здатність легень. Транспорт кисню. Газообмін в м'язах.

Регуляція дихання при виконанні фізичних навантажень. 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. Детренованість. Ретренування.

Засоби, які сприяють підвищенню працездатності, м'язова діяльність. Пошуки засобів, які підвищують працездатність. Фармакологічні засоби. Гормональні засоби. Фізіологічні засоби

Харчування та харчова ергогеніка. 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. Розвиток і молодий спортсмен. 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. Серцево-судинні захворювання та рухова активність. Види серцево-судинних захворювань. Розуміння процесу розвитку хвороби. Оцінка індивідуального ризику. Рухова активність як засіб профілактики. Ожиріння, діабет та рухова активність. Надмірна вага, причини. Діабет та його види. Рухова активність при захворюванні. Вибір фізичних вправ для зміцнення здоров'я та збільшення рівня фізичної підготовки. Вибір фізичних навантажень. Контроль інтенсивності фізичного навантаження. Програма фізичних занять. М'язова діяльність та реабілітація хворих.

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

1. Фізіологічна характеристика та класифікація фізичних вправ і фізичних навантажень.
2. Фізіологічна характеристика і різновиди м'язової роботи.
3. Характеристика зон потужності при циклічній роботі.

4. Фізіологічна характеристика станів організму, які виникають при заняттях фізичною культурою.
5. Фізіологічні механізми адаптації організму до фізичних навантажень різного характеру та потужності.
6. Вплив фізичних навантажень на нервово-м'язову систему та опорно-руховий апарат.
7. Термінова та довготривала адаптація серцево-судинної системи до фізичних навантажень різної потужності та характеру.
8. Принципи та основні методи визначення фізичної працездатності.
9. Аеробні можливості організму. Максимальне поглинання кисню (МПК).
10. Основні методи оцінки фізичного стану осіб з різним рівнем фізичної підготовки.
11. Ознаки і механізми втоми в різних системах організму.
12. Фізіологічні механізми процесів відновлення, його структура і фази. Активний відпочинок.
13. Класифікація засобів та методів відновлення працездатності. Фізіологічні механізми дії засобів відновлення.
14. Фізіологічні механізми термінової та довготривалої адаптації організму до умов середньогір'я та високогір'я.
15. Біоритми та ритмічні зміни функціональної активності організму. Адаптація до змін часових поясів. Десинхроноз, його фази.
16. Вікова періодизація дітей та підлітків. Поняття про темп фізичного розвитку та функціональний вік. Акселерація та ретардація.
17. Фізіологічні механізми формування рухових навиків Стадії утворення та компоненти рухового навику.
18. Типи м'язів і м'язових волокон.
19. Структурна організація м'язових волокон.
20. Структурні і біохімічні зміни в м'язах при скороченні.
21. Загальна характеристика механізмів енергоутворення.
22. Підключення енергетичних систем при різних фізичних навантаженнях.
23. Біохімічні зміни в окремих органах і тканинах при м'язовій роботі.
24. Класифікація фізичних вправ по характеру біохімічних змін при м'язовій роботі.
25. Динаміка біохімічних процесів і відновлення після м'язової роботи.
26. Показники аеробної і анаеробної робото здатності спортсмена.
27. Збалансованість харчових речовин в раціоні спортсмена.
28. Об'єкти дослідження і основні біохімічні показники.
29. Контроль за вживанням допінгу в спорті.
30. Механізми адаптації людини до гіпоксії.

4.3. Рекомендована література Рекомендована література з дисципліни «Фізіологія рухової активності»

Основна

1. 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>

2. Вовканич Л. С. Фізіологія фізичного виховання і спорту: навч. посіб. для практичних занять / Л. С. Вовканич, Є. О. Яремко. Львів: ЛДУФК, 2014. 192 с.

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. Квав. 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. / Юрій Борецький, Марія Сибіль, Ірина Гложик, І Володимир 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)

3.

5. 0 варіант екзаменаційного білету

ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

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

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 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.

6. Критерії оцінювання

Контроль успішності студента здійснюється з використанням методів і засобів, що визначені 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 внаведених 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