

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор з науково-педагогічної
роботи

Сергій СЛОБОДЯН



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

КВАЛІФІКАЦІЙНА АТЕСТАЦІЯ
Qualification certificate

рівень вищої освіти	_____ перший (бакалаврський) _____
тип дисципліни	_____ обов'язкова _____
мова викладання	_____ українська _____

Миколаїв – 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «КВАЛІФІКАЦІЙНА АТЕСТАЦІЯ» є однією із складових комплексної підготовки фахівців галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт, освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«26» серпня 2021 року. 38 с.

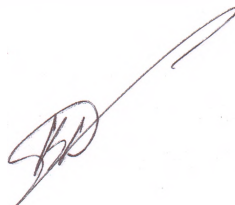
Розробник: *Адаменко О. О.*, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту.

Проект робочої програми навчальної дисципліни «КВАЛІФІКАЦІЙНА АТЕСТАЦІЯ» узгоджено з гарантом освітньої програми (гарантами освітніх програм)

Гарант освітньої програми

«Олімпійський та професійний спорт»

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту



Віктор ДЕРКАЧ

Проект робочої програми навчальної дисципліни «КВАЛІФІКАЦІЙНА АТЕСТАЦІЯ» розглянуто на засіданні *кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту*

Протокол № 1 від «26» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри



Ольга КУВАЛДІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «КВАЛІФІКАЦІЙНА АТЕСТАЦІЯ» розглянуто Науково-методичною комісією *Навчально-наукового гуманітарного інституту*

Протокол № 1 від «26» серпня 2021 р.

Голова



Олег БОБІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «КВАЛІФІКАЦІЙНА АТЕСТАЦІЯ» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу

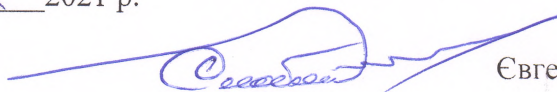


Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «КВАЛІФІКАЦІЙНА АТЕСТАЦІЯ» затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 7 від «26» серпня 2021 р.

Голова НМР НУК



Євген ТРУШЛЯКОВ

© НУК, 2021

ЗМІСТ

Вступ	4
1. Опис навчальної дисципліни.....	5
2. Загальні вимоги до складання кваліфікаційної атестації	5
3. Передумови для вивчення дисципліни	6
4. Очікувані результати навчання.....	6
5. Програма кваліфікаційної атестації.....	7
6. Критерії оцінювання результатів навчання	33
7. Рекомендовані джерела інформації.....	34

ВСТУП

Анотація

Кваліфікаційна атестація бакалаврського рівня спеціальності «017 Фізична культура і спорт» має оцінити рівень досягнення результатів навчання, визначених стандартом та освітньою програмою. Мета кваліфікаційної атестації: перевірити формування у здобувачів вищої освіти компетентностей, пов'язаних із здатністю до тренерської, комунікативної, творчої, креативної та інноваційної діяльності, а також професійних компетентностей фахівця з олімпійського та професійного спорту.

Згідно освітньої програми бакалавр має показати підготовку компетентного конкурентоспроможного фахівця у сфері освіти взагалі та фізичної культури і олімпійського та професійного спорту зокрема, який обізнаний з інноваційними підходами до здійснення спортивних тренувань, може оцінювати їхню ефективність, уміє забезпечувати формування фізичної культури особистості, організовувати спортивні заходи та ефективно здійснювати підготовку осіб до участі в них шляхом результативного застосовування професійних знань, умінь та навичок, а також готовий до виявлення та розв'язання складних задач у процесі професійної діяльності.

Кваліфікаційна атестація покликана виявити рівень знань та вмінь з циклу фундаментальних і професійно-орієнтованих дисциплін медико-біологічного циклу, теорії підготовки спортсменів та основних видів спорту, що відповідає освітньо-кваліфікаційній характеристиці бакалавра згідно стандарту вищої освіти.

Ключові слова: кваліфікаційна атестація, бакалаврський рівень, компетентності, фахівець, професійна діяльність, стандарт вищої освіти, олімпійський спорт, професійний спорт.

Abstract

The qualification certificate of the bachelor's level specialty "017 Physical Education and Sport" is to assess the level of achievement of the learning outcomes specified in the standard and educational program. The aim of the qualification certificate: To prevent the formation of higher education students' competences associated with abilities to teaching, communication, creativity, creativity and innovation activities, as well as professional competences of an Olympic and professional sport practitioner.

According to the educational program, the bachelor must show the preparation of a competent, competitively competent professional in the field of education in general and physical education and Olympic and professional sport in particular, is aware of innovative approaches to the implementation of sports training, has the ability to develop and implement a methodology and methodologies of teaching activities, can evaluate their effectiveness, can ensure the formation of physical education of the person, organize sports activities and effectively prepare people to participate in them by the effective use of professional knowledge, the training is designed to be effective and efficient in preparing individuals to take part in sporting activities by applying professional knowledge and skills and by being prepared to identify and solve complex problems in the process of professional activity.

The qualification certificate is intended to reveal the level of knowledge and skills in a cycle of fundamental and professionally-oriented disciplines of the medical and biological cycle, the theory of training athletes and the main types of sports, which corresponds to the educational and qualification characteristics of the bachelor's in accordance with high education standard.

Key words: qualification certificate, bachelor's level, competence, practitioner, professional activity, high education standard, Olympic sport, professional sport.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Обов'язкова	
		Рік підготовки: 4-й	
		Семестр – 8-й	
Електронний адрес РПНД на сайті Університету: https://nuos.edu.ua/studentu/polozhennya-nuk/opis-opp/olimpijskij-ta-profesijnij-sport/	Спеціальність 017 Фізична культура і спорт Освітня програма «Олімпійський та професійний спорт»	Лекцій, год.	
		–	–
		Практичні, год.	
		–	–
		Самостійна робота, год.	
Загальна кількість годин – 90		90	90
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 0; самостійної роботи – 6.	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	Вид контролю: екзамен	
		Форма контролю: комбінована	

2. ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО СКЛАДАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ АТЕСТАЦІЇ

Кваліфікаційна атестація покликана виявити рівень знань та вмінь з циклу фундаментальних і професійно-орієнтованих дисциплін медико-біологічного циклу, теорії підготовки спортсменів та основних видів спорту, що відповідає освітньо-кваліфікаційній характеристиці бакалавра згідно стандарту вищої освіти, затвердженого Міністерством освіти і науки України.

При складанні кваліфікаційної атестації студент повинен дати кваліфіковану, змістовну відповідь на три питання з дисциплін, що входять в три блоки:

1. Спортивно-педагогічний блок: «Теорія та методика фізичного виховання» «Гімнастика та методика викладання», «Легка атлетика та методика викладання», «Спортивні ігри та методика викладання»;

2. Медико-біологічний блок: «Основи медичних знань», «Загальна і спортивна фізіологія», «Анатомія людини», «Спортивна медицина»;

3. Теоретико-методологічний блок: «Теорія та методика обраного виду спорту», «Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті», «Олімпійський та професійний спорт».

Підготовка до Кваліфікаційної атестації формує у студентів відповідно до освітньо-професійної програми таких компетентностей:

- ІК. 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.

- ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

- СК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

- СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

- СК 15. Здатність визначати особливості структури, сучасного стану та тенденції розвитку видів спорту з урахуванням регіонального та галузевого контексту; матеріальнотехнічного, наукового, організаційного та інноваційного 10 забезпечення тренерської діяльності з видів спорту

- СК 17. Здатність визначати місце, значення та передумови формування олімпійського і професійного спорту у сучасному суспільстві; комерційних та спортивних аспектів побудови систем змагань; особливостей підготовки професійних спортсменів у командних та індивідуальних видах спорту.

3.ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для складання кваліфікаційної атестації є, вивчення наступних дисциплін: «Олімпійський та професійний спорт», «Гімнастика та методика викладання», «Легка атлетика та методика викладання», «Спортивні ігри та методика викладання», Основи медичних знань», «Загальна і спортивна фізіологія», «Анатомія людини», «Спортивна медицина», «Теорія та методика обраного виду спорту», «Теорія та методика фізичного виховання», «Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті».

4.ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Складання кваліфікаційної атестації передбачає формування та розвиток у студентів таких програмних результатів навчання:

- РН 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

- РН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

- РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

- РН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

- РН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи

- РН 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.

- РН 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.

- РН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

- РН 16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.

- РН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

- РН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

- РН 22. Визначати особливості структури, сучасного стану та тенденції розвитку видів спорту з урахуванням регіонального та галузевого контексту; матеріально-технічного, наукового, організаційного та інноваційного забезпечення тренерської діяльності з видів спорту.

- РН 24. Визначати місце, значення та передумови формування олімпійського і професійного спорту у сучасному суспільстві; комерційних та спортивних аспектів побудови

систем змагань; особливостей підготовки професійних спортсменів у командних та індивідуальних видах спорту.

5. ПРОГРАМА КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ АТЕСТАЦІЇ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ БЛОК

5.1. Програма навчальної дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання»

Змістовий модуль 1. ТМФВ як наукова та навчальна дисципліна

Тема 1. ТМФВ як наукова та навчальна дисципліна

1. ТМФВ як наука та навчальна дисципліна.
2. Джерела та етапи розвитку ТМФВ.

Тема 2. Засоби фізичного виховання

1. Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання.
2. Класифікація фізичних вправ.

Тема 3. Основні методи спортивного тренування

1. Поняття «метод» у ТМФВ
2. Методи фізичної вправи

Тема 4. Рухові дії та методика їх формування

1. Методика формування рухових дій
2. Рухові вміння та навички

Змістовий модуль 2. Форми організації занять у фізичному вихованні

Тема 5. Урочні форми організації занять у фізичному вихованні

1. Різновиди шкільних уроків фізичної культури в школах нового типу
2. Методика проведення уроків

Тема 6. Організаційні форми фізичного виховання школярів протягом навчального дня.

Позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання

1. Організаційні форми фізичного виховання школярів протягом навчального дня.
2. Позакласна та позашкільна робота з фізичного виховання

Тема 7. Планування, контроль і облік у процесі занять з фізичного виховання

1. Значення та форми контролю навчального процесу з фізичного виховання.
2. Значення та основи методики обліку навчального процесу з фізичного виховання
3. Функції та особливості планування навчального процесу з фізичного виховання.

5.2. Питання до кваліфікаційної атестації з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання»

1. Характеристика понять «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «спорт».
2. Мета та основні завдання системи фізичного виховання.
3. Характеристика рухових умінь та навичок.
4. Характеристика етапів навчання рухових дій у фізичному вихованні.
5. Загальна характеристика принципів фізичного виховання.
6. Загальна характеристика методів фізичного виховання.
7. Урок як основна форма фізичного виховання школярів (рис, зміст, структура).
8. Особливості дозування навантаження на уроці фізичної культури.
9. Охарактеризувати частини уроку фізичної культури.
10. Планування у фізичному вихованні. Характеристика документів планування в школі.

5.3. Програма навчальної дисципліни «Гімнастика та методика викладання»

Змістовий модуль 1. Основні засоби гімнастики

Тема 1. Гімнастика у системі фізичного виховання України.

1. Гімнастика як навчальна і наукова дисципліна.
2. Зв'язок гімнастики з іншими дисциплінами.
3. Завдання та методичні особливості гімнастики.
4. Класифікація видів гімнастики.
5. Засоби гімнастики.

Тема 2. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики.

1. Види травм та перша невідкладна допомога при них.
2. Причини травматизму на заняттях з гімнастики та засоби його запобігання.
3. Профілактика травматизму у різних видах вправ.
4. Страховка і допомога при навчанні.

Тема 3. Стройові вправи та прийоми.

1. Основні поняття.
2. Стройові прийоми.
3. Шикування і перешікування.
4. Розмикання і змикання.
5. Пересування.
6. Методичні вказівки до стройових вправ.

Тема 4. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) та методика їх проведення.

1. Вихідні положення.
2. Вправи без предметів.
3. Вправи з предметами.
4. Вправи з опором.
5. Вправи на гімнастичній стінці.
6. Комплекси загальнорозвиваючих вправ.
7. Методичні вказівки до вправ.

Змістовий модуль 2. Гімнастична термінологія

Тема 5. Термінологія загально-розвиваючих та вільних вправ.

1. Значення термінології.
2. Вимоги до термінології.
3. Правила гімнастичної термінології.
4. Терміни загальнорозвивальних вправ.

Тема 6. Термінологія вправ на гімнастичних приладах.

1. Терміни вправ на снарядах.
2. Термінологія основних акробатичних вправ.
3. Правила і форми запису вправ.

Змістовий модуль 3. Основи техніки гімнастичних вправ

Тема 7. Техніка акробатичних та вільних вправ.

1. Фізичні закономірності виконання гімнастичних вправ.
2. Техніка гімнастичних вправ та закономірності, що полягають у її основі.
3. Класифікація акробатичних стрибків.
4. Техніка типових акробатичних вправ.

Тема 8. Техніка вправ на гімнастичних приладах.

1. Техніка типових вправ на коні.
2. Техніка типових вправ на поперечині.
3. Техніка типових вправ на кільцях.

4. Техніка типових вправ на брусах, та брусах різної висоти.
5. Техніка типових вправ на колоді.

Змістовий модуль 4. Методика навчання гімнастичним вправам

Тема 9. Методика навчання акробатичним та вільним вправам.

1. Методи і методичні прийоми навчання акробатичним та вільним вправам.
2. Послідовність і характер дій при навчанні акробатичним та вільним вправам.

Тема 10. Методика навчання вправам на гімнастичних приладах.

1. Методи і методичні прийоми навчання вправам на гімнастичних приладах.
2. Послідовність і характер дій при навчанні вправам на гімнастичних приладах.

Тема 11. Організація і проведення змагань зі спортивної гімнастики.

1. Види змагань з гімнастики і їх особливості.
2. Підготовка і проведення змагань.
3. Керівні документи змагань.

5.4. Питання до кваліфікаційної атестації з дисципліни «Гімнастика та методика викладання»

1. Яке значення має гімнастика у системі фізичного виховання?
2. Дати характеристику основним засобам гімнастики.
3. Дати характеристику окремим видам гімнастичного багатоборства.
4. Пояснити зміст та значення поняття «Гімнастична термінологія».
5. Які правила запису загально-розвивальних вправ?
6. Назвіть основні терміни стройових вправ.
7. Назвіть основні терміни загально-розвивальних вправ.
8. Назвіть основні терміни акробатичних вправ та вправ на гімнастичних приладах.
9. Назвати основні причини травматизму в гімнастиці.
10. Дати визначення термінів у гімнастиці: страховка, допомога, самостраховка

5.5. Програма навчальної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання»

Змістовий модуль 1. Загальні принципи викладання легкої атлетики

Тема 1. Введення в дисципліну легка атлетика та методика її викладання, та її місце і значення у системі фізичного виховання школярів.

1. Історія виникнення легкої атлетики.
2. Розвиток легкої атлетики у середні віки.
3. Розвиток сучасної легкої атлетики:
 - легка атлетика у Європі;
 - легка атлетика у США;
 - керівний орган легкої атлетики.
4. Легка атлетика у сучасних олімпійських іграх.
5. Розвиток легкої атлетики в Україні.
6. Урок – основна форма організації навчання з легкої атлетики.
7. Основи викладання програми «легка атлетика» у школі.
8. Структура уроку з легкої атлетики.
9. Особливості занять легкою атлетикою у різних вікових періодах розвитку дітей.
10. Зміст уроків легкої атлетики у різних класах.
11. Значення легкої атлетики для школярів.

Тема 2. Вплив легкоатлетичних дисциплін на розвиток фізичних якостей, класифікація, загальна характеристика легкоатлетичних вправ, види змагань. Місце проведення тренувань і змагань легкої атлетики.

1. Розвиток сили в різних дисциплінах легкої атлетики, методика розвитку.

2. Швидкість (бистрість) та її прояви у різних видах легкої атлетики, методика розвитку.
3. Витривалість у різних видах легкої атлетики, методика розвитку.
4. Гнучкість, спритність та відчуття рівноваги і їх прояви у різних видах легкої атлетики, методика розвитку.
5. Види класифікацій у легкій атлетиці
6. Класифікація за видами і дисциплінами
7. Класифікація за видами змагань.
8. Легкоатлетичний стадіон.
9. Легкоатлетичний манеж

Тема 3. Відбір та тренування юних легкоатлетів, основи техніки навчання легкоатлетичним видам.

1. Основні завдання підготовки юних легкоатлетів.
2. Багаторічна підготовка юного легкоатлета
3. Методика і організація відбору.
4. Основи поетапної підготовки.
5. Структура річної підготовки
6. Методичні вказівки до проведення занять з легкої атлетики.
7. Характеристика процесу навчання.
8. Схема навчання легкоатлетичних вправ.
9. Методи та принципи навчання легкоатлетичних вправ.
10. Послідовність вивчення легкоатлетичних вправ.
11. Контроль за технікою виконання, помилки при навчанні легкоатлетичних вправ.

Тема 4 Спеціально підготовчі вправи у легкій атлетиці

1. Розвиваючі вправи легкоатлета (загальні положення).
2. Методичні правила виконання спеціальних вправ
3. Спеціальні вправи легкоатлета.
 - спеціальні вправи для метальників;
 - спеціальних вправ для бігунів;
 - спеціальні вправи для стрибунів у довжину

Змістовий модуль 2. Техніка циклічних легкоатлетичних видів та методика навчання легкоатлетичним дисциплінам

Тема 5. Біг (біг на короткі дистанції), естафетний біг.

1. Загальні положення про бігові дисципліни.
2. Біг на короткі дистанції.
3. Техніка бігу на короткі дистанції.
4. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
5. Методи тренування на короткі дистанції .
6. Поняття про естафетний біг.
7. Техніка естафетного бігу
8. Методика навчання техніки естафетного бігу (завдання, засоби).
9. Основні правила змагання в естафетному бігу.

Тема 6. Бар'єрний біг, біг з перешкодами, біг на середні, довгі дистанції.

1. Історія розвитку бар'єрного бігу.
2. Техніка бар'єрного бігу.
3. Методика навчання техніці бар'єрного бігу.
4. Тренування в бар'єрному бігу/
5. Біг з перешкодами.
6. Історія розвитку бігу на середні, довгі дистанції.
7. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
8. Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції.

9. Методи тренування на середні та довгі дистанції.

Тема 7. Кросовий біг, марафон, оздоровчий біг, проведення змагань з бігових дисциплін.

1. Історія кросового бігу.
2. Техніка кросового бігу.
3. Методика навчання кросовому бігу.
4. Марафонський біг.
5. Загальні положення проведення змагань з бігу.
6. Порядок проведення змагань з бігу (суддівство).
7. Старт.
8. Біг по дистанції.
9. Фініш.
10. Вплив оздоровчого бігу на організм людини.
11. Основи техніки оздоровчого бігу.

Тема 8. Спортивна ходьба.

1. Загальні положення про спортивну ходьбу.
2. Техніка спортивної ходьби.
3. Методика навчання техніці спортивної ходьби.
4. Тренування у спортивній ходьбі.
5. Змагання з спортивної ходьби.

Змістовий модуль 3. Техніка технічних легкоатлетичних видів та методика навчання легкоатлетичним дисциплінам

Тема 9. Стрибки. Стрибки у висоту, стрибок у довжину.

1. Загальні положення про стрибки, основи стрибкових дисциплін.
2. Стрибкові дисципліни в учбових закладах.
3. Стрибки у висоту.
4. Техніка стрибка у висоту.
5. Методика навчання техніки стрибка у висоту.
6. Методи тренування стрибунів у висоту.
7. Стрибок у довжину з розбігу.
8. Техніка стрибка у довжину.
9. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
10. Методи тренування стрибунів у довжину.
11. Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину.

Тема 10. Потрійний стрибок, стрибки з жердиною

1. Потрійний стрибок, загальна інформація
2. Основи техніки потрійного стрибка.
3. Методика навчання техніки потрійного стрибка.
4. Основні правила змагань у потрійному стрибку.
5. Історична довідка, загальна характеристика стрибків з жердиною
6. Техніка стрибка з жердиною.
7. Методика навчання стрибків з жердиною.
8. Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину.

Тема 11. Метання, штовхання кулі.

1. Загальні положення про легкоатлетичні метання, основи легкоатлетичних металевих дисциплін.
2. Метальні дисципліни в учбових закладах.
3. Загальні положення про техніку безпеки під час проведення уроків (тренувань) з метань.
4. Історія розвитку штовхання кулі.
5. Техніка виконання штовхання кулі.

6. Методика навчання штовхання кулі.
7. Правила змагань зі штовхання кулі.

Тема 12. Метання диска, метання спису, метання молоту.

1. Історія розвитку метання диска.
2. Техніка метання диска.
3. Методика навчання метання диска.
4. Правила змагань з метання диска.
5. Історія розвитку метання списа.
6. Техніка метання списа.
7. Методика навчання техніки метання списа.
8. Правила змагань з метання списа.
9. Історія розвитку метання молота.
10. Техніка метання молота.
11. Методика навчання техніки метання молота.
12. Правила змагань з метання молота.

Змістовий модуль 4. Легкоатлетичні багатоборства, організація змагань з легкої атлетики

Тема 13. Легкоатлетичні багатоборства

1. Історична довідка
2. Етапи підготовки та розвиток основних якостей у багатоборців.
3. Багаторічна підготовка багатоборців
4. Значимість змагань у легкій атлетиці.
5. Обов'язки і права учасників змагань з легкої атлетики.
6. Суддівська колегія.
7. Особливості проведення змагань з легкої атлетики у школі

Тема 14. Види змагань і ведення документації (протоколів)

1. Особливості видів змагань і їх класифікація.
2. Керівні документи змагань.
3. Ведення протоколів на змаганнях.

Тема 15. Гігієна легкоатлета, особливості занять легкою атлетикою жінками, профілактика травматизму на заняттях з легкої атлетики.

1. Одяг легкоатлета.
2. Взуття легкоатлета
3. Загальні правила харчування.
4. Характеристика особливостей жіночого організму.
5. Вплив занять легкою атлетикою на жіночий організм.
6. Гігієнічні вимоги.
7. Причини травматизму та заходи по його запобіганню:
 - Вимоги безпеки перед початком занять.
 - Вимоги безпеки під час проведення занять
8. Вимоги безпеки при нещасних випадках і екстремальних ситуаціях.
 - Вимоги безпеки після закінчення занять.
 - Попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять легкою атлетикою.
9. Засоби відновлення та стимуляції працездатності легкоатлетів
10. Лікарсько-педагогічний контроль.

5.6. Питання до кваліфікаційної атестації з дисципліни «Легка атлетика та методика викладання»

1. Роль легкої атлетики у фізичному вихованні школярів, зміст легкоатлетичних вправ

для школярів.

2. Які фізичні якості розвивають окремі дисципліни легкої атлетики?
3. Дати класифікацію видам легкої атлетики
4. Методика навчання легкоатлетичним дисциплінам у школі.
5. Значення і місце спеціальних легкоатлетичних вправ, в розминці на уроках фізичної

культури.

6. Основні положення техніки безпеки під час проведення занять з метань.
7. Основні положення техніки безпеки під час проведення занять з стрибків.
8. Основні положення техніки безпеки під час проведення занять з бігових дисциплін (біг на короткі, довгі дистанції).
9. Вимоги і положення для проведення змагань з бігових дисциплін.
10. Вимоги і положення для проведення змагань з стрибків у довжину, метання м'яча.

5.7. Програма навчальної дисципліни «Спортивні ігри та методика викладання»

Змістовий модуль 1 Футбол

Тема 1. Історія виникнення та розвитку гри. Футбол у системі фізичного виховання в Україні.

1. Історія виникнення футболу в світі та розвиток цієї гри на Україні.
2. Розвиток рухових якостей.
3. Фізичні якості. Сила. Швидкість. Витривалість. Стрибучість. Гнучкість.

Тема 2. Техніка гри.

1. Класифікація техніки гри.
2. Класифікація техніки польового гравця Техніка пересування. Біг. Стрибки. Зупинки(ногою, животом, грудьми, головою). Фінти. Відбори (спереду, ззаду, збоку). Вкидання(ногою, головою, стегном). Ловля м'яча, відбивання м'яча, введення м'яча в гру. Удари.

3. Методика навчання основних ігрових дій.

Тема 3. Тактика гри.

1. Система гри. Тактика гри футболістів у фазі володіння м'ячем.
2. Індивідуальна дії. Групові дії. Командні дії.
3. Тактика гри у фазі відбору м'яча. Командна тактика.

Тема 4. Основні правила гри з футболу.

1. Основні правила гри.
2. Інвентар і обладнання при заняттях.

Змістовий модуль 2. Баскетбол

Тема 5. Історія виникнення та розвитку гри. Баскетбол у системі фізичного виховання в Україні.

1. Історія виникнення та розвитку гри.
2. Баскетбол у системі фізичного виховання в Україні.
3. Фізична підготовка баскетболіста. Функціональна підготовка.
4. Розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості, гнучкості.

Тема 6. Техніка гри та методика навчання основних ігрових дій.

1. Техніка гри. Класифікація техніки гри.
2. Техніка нападу. Техніка переміщення. Техніка володіння м'яча.
3. Техніка захисту. Техніка переміщення. Техніка володіння м'яча.
4. Методика навчання основних ігрових дій.

Тема 7. Тактика гри.

1. Класифікація тактики гри. Тактика нападу. Індивідуальні дії. Групові дії. Командні дії.

2. Тактика захисту. Індивідуальні дії. Групові дії. Командні дії.

Тема 8. Основні правила гри.

1. Основні правила гри.
2. Інвентар і обладнання при заняттях.

Змістовий модуль 3. Волейбол

Тема 9. Історія розвитку гри у світі та в Україні. Волейбол в системі фізичного виховання на Україні.

1. Загальна характеристика гри.
2. Волейбол у системі фізичного виховання в Україні.
3. Фізична підготовка волейболіста.
4. Функціональна підготовка. Розвиток сили, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості

Тема 10. Техніка нападу.

1. Техніка гри в нападу. Переміщення. Ігрова стійка. Подача. Передачі м'яча. Прийом м'яча. Нападаючий удар.
2. Техніка гри в захисті. Переміщення. Ігрова стійка. Прийом м'яча. Блокування.
3. Методика навчання основних ігрових дій.

Тема 11. Тактика гри. Класифікація тактики гри.

1. Тактика гри при нападі. Індивідуальні дії гравця без м'яча. Індивідуальні дії гравця з м'яча. Дії гравця при виконанні першої передачі м'яча. Дії гравця при виконанні другої передачі Дії гравця при виконанні нападаючого удару. Дії гравця при блокуванні. Дії гравця при прийомі м'яча.
2. Тактика гри. Тактична система нападу. Тактична система захисту.

Тема 12. Основні правила волейболу.

1. Основні правила гри.
2. Інвентар і обладнання при заняттях.

Змістовий модуль 4. Гандбол

Тема 13. Історія розвитку гри у світі та в Україні. Гандбол в системі фізичного виховання на Україні.

1. Загальна характеристика гри. Гандбол у системі фізичного виховання в Україні.
2. Фізична підготовка гандболіста. Функціональна підготовка. Розвиток сили. Розвиток швидкості. Розвиток спритності. Розвиток витривалості. Розвиток гнучкості

Тема 14. Техніка гри. Основні поняття.

1. Техніка нападу. Основна стійка гандболіста. Ходьба. Біг. Зупинки. Стрибки. Ловля.
2. Техніка гри в нападі. Передача м'яча. Ведення м'яча. Кидок м'яча.
3. Техніка гри в захисті. Перехват м'яча. Вибивання. Переключення.
4. Техніка гри воротаря. Стійка. Ловля м'яча. Затримка м'яча. Передача м'яча.
5. Методика навчання основних ігрових дій.

Тема 15. Тактика гри. Основні поняття. Класифікація тактики.

1. Тактика нападу. Індивідуальні дії. Групові дії. Командні дії.
2. Тактика захисту. Індивідуальні дії. Групові дії. Командні дії.

Тема 16. Основні правила гри гандболу.

1. Основні правила гри.
2. Інвентар і обладнання при заняттях.

Змістовий модуль 5. Рекреаційні ігри

Тема 17. Рекреаційні ігри в умовах шкільного фізичного виховання.

1. Рухливі ігри в житті дитини.

2. Основні вимоги щодо організації та проведення рухливих ігор: при підготовці до гри.

Тема 18. Оздоровчі рекреаційні ігри

1. Вимоги до проведення рухливих ігор.
2. Організація і проведення рухливих ігор.

Тема 19. Рекреаційні ігри в заняттях спортом.

1. Вимоги до проведення рухливих ігор.
2. Організація і проведення рухливих ігор.

5.8. Питання до кваліфікаційної атестації з дисципліни «Спортивні ігри та методика викладання»

1. Розкрийте поняття спортивні ігри.
2. Дайте характеристику спортивним іграм.
3. В чому полягає освітнє значення спортивних ігор.
4. Розкрийте виховне значення спортивних ігор.
5. Назвати основні задачі спортивних ігор.
6. Методика навчання основних ігрових дій дітей шкільного віку.
7. Класифікація техніки спортивних ігор.
8. Класифікація тактики спортивних ігор.
9. Інвентар і обладнання при заняттях спортивними іграми.
10. Організація та проведення змагань (спортивних ігор).

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ БЛОК

5.9. Програма навчальної дисципліни «Основи медичних знань»

Змістовий модуль 1. Валеологія

Тема 1. Поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя і його складові. Комп'ютерні системи діагностики, оцінювання та обліку здоров'я. Механізми управління здоров'ям

1. Поняття про валеологію. Методологічні основи та основні задачі валеології.
2. Загальні поняття про здоров'я. Діагностика рівня здоров'я за резервами біоенергетики.
3. Механізми управління здоров'ям.

Тема 2. Раціональне та повноцінне харчування як важливий фактор збереження і зміцнення здоров'я. Система органів руху та профілактика захворювань

1. Загальні поняття про харчування – його достатність та збалансованість.
2. Фізіологічна роль та значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин у харчуванні людини.

Тема 3. Дихання та механізми оздоровлення організму дихальною гімнастикою. Заходи попередження захворювань дихальної системи

1. Анатомо-фізіологічні особливості дихальної системи.
2. Механізми оздоровлення організму дихальною гімнастикою.
3. Заходи попередження захворювань дихальної системи.

Тема 4. Загальні уявлення про серцево-судинну систему та порушення в її діяльності, заходи попередження цих порушень

1. Загальні поняття про серцево-судинну систему з валеологічної точки зору.
2. Хвороби серцево-судинної системи.
3. Причини виникнення серцево-судинної патології.

Тема 5. Валеологічні аспекти психічного здоров'я. Репродуктивне здоров'я та хвороби, що передаються статевим шляхом

1. Поняття про психіку здоров'я, структура психіки. Характер і типи акцентуації характерів.

2. Поняття про стрес, профілактика психологічного стресу та корекція його наслідків.
3. Загальне поняття про репродуктивну здатність, репродуктивний потенціал.
4. Попередження хвороб, що передаються статевим шляхом.

Змістовий модуль 2. Перша медична допомога при деяких патологічних станах і заходи профілактики їх виникнення

Тема 6. Загальні правила надання першої медичної допомоги. Основні поняття про тяжкі стани людини. Реанімаційні заходи при зупинці серця і дихання

1. Загальні правила при наданні першої медичної допомоги.
2. Поняття про тяжкі стани.
3. Реанімаційні заходи при зупинці серця і дихання.

Тема 7. Перегрівання: тепловий і сонячний удар – профілактика і допомога постраждалим. Загальні поняття про опіки й електротравми та надання першої медичної допомоги постраждалим

1. Поняття про тепловий і сонячний удар – профілактика і допомога постраждалим.
2. Загальні поняття про опіки й електротравми та надання першої медичної допомоги постраждалим

Тема 8. Утоплення у морській і прісній воді та перша медична допомога при утопленні. Переохолодження організму і замерзання – профілактика і надання першої медичної допомоги

1. Поняття про утоплення, медичні аспекти утоплення у прісній та морській воді.
2. Перша допомога при утопленні.
3. Переохолодження організму і замерзання – профілактика і надання першої медичної допомоги.

Тема 9. Поняття про отруту та отруєння, перша медична допомога при отруєннях. Укуси комахами, зміями та надання першої медичної допомоги

1. Отрута й отруєння, основні види отруєнь. Перша допомога при отруєннях.
2. Укуси комахами, зміями та надання першої медичної допомоги.

Тема 10. Загальні поняття рану, переломи, вивихи, забої і розтягнення зв'язок та перша медична допомога при цих станах

1. Поняття про основні види травм.
2. Перша допомога при їх виникненні.

Змістовий модуль 3. Гігієна фізичного виховання і спорту

Тема 11. Гігієна як наука. Гігієна повітряного середовища, води і ґрунту

1. Загальні поняття про гігієну як галузь медичних знань.
2. Гігієна повітряного середовища, води і ґрунту.

Тема 12. Особиста гігієна спортсмена і фізкультурника. Гігієна загартовування. Особливості харчування при заняттях фізичною культурою і спортом. Рекреація та активний відпочинок. Санаторно-курортне оздоровлення

1. Особиста гігієна спортсмена і фізкультурника.
1. Гігієна загартовування.
2. Особливості харчування при заняттях фізичною культурою і спортом.
3. Рекреація та рекреаційний відпочинок. Санаторно-курортне оздоровлення.

Тема 13. Гігієнічні нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою

1. Формування рухової активності школярів.
2. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування навантажень на одному занятті.
3. Гігієнічне нормування фізичних навантажень для осіб старшого і похилого віку.

Тема 14. Гігієнічне забезпечення спортивних тренувань і змагань. Гігієнічне забезпечення спортсмена у різних клімато-географічних умовах

1. Гігієнічні вимоги до планування тренувань і змагань.

2. Гігієнічне забезпечення під час підготовки спортсмена до умов високих температури і вологості повітря та до умов низьких температур.

3. Гігієнічне забезпечення при підготовці спортсмена до гірських умов та гігієнічне забезпечення підготовки спортсмена в адаптації до різких змін часових поясів.

Тема 15. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття, спортивного інвентарю й спортивних приміщень

1. Загальні гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття.

2. Основні гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, обладнання і покриття підлог спортивних споруд.

5.10. Питання до кваліфікаційної атестації з дисципліни «Основи медичних знань»

1. Поясніть такі поняття як здоров'я, здоровий спосіб життя та розкажіть про його складові. Як здійснюють оцінювання та облік стану здоров'я?

2. Поясніть про поняття раціонального і повноцінного харчування як важливого фактору збереження і зміцнення здоров'я.

3. Розкажіть про загальні правила надання першої медичної (долікарської) допомоги при невідкладних станах.

4. Розкажіть про стан перегрівання організму (тепловий і сонячний удар) та допомога постраждалим. Профілактичні заходи попередження виникнення таких станів.

5. Що ви можете сказати про переохолодження та замерзання організму – основні ознаки, перша допомога. Профілактичні заходи попередження виникнення таких станів.

6. Що таке отрута та отруєння. Перша допомога при отруєннях.

7. Розкажіть про гігієнічне нормування фізичних навантажень під час занять фізкультурою різних вікових груп.

8. Розкажіть про гігієнічне забезпечення спортивних тренувань і змагань.

9. Що ви можете сказати про гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття.

10. Розкажіть про загальні гігієнічні вимоги до спортивного інвентаря та спортивних споруд.

5.11. Програма навчальної дисципліни «Загальна і спортивна фізіологія»

Змістовий модуль 1. Організм як єдине ціле

Тема 1. Вступна лекція.

Предмет, задачі дисципліни. Організм людини та його основні фізіологічні функції. Ріст і розвиток організму. Експресія генів. Реактивність та її прояви.

Тема 2. Організм та його середовище.

Поняття про цілісний організм. Фізіологічні потреби в енергії та речовині. Регуляція стану цілісного організму. Гомеостаз, його мета та механізми підтримки в стані спокою та в стані активного функціонування. Температура тіла, її коливання в нормі та при патології. Методи контролю.

Тема 3. Фізіологія крові

Функції крові – енергозабезпечення, киснево забезпечення, виведення метаболітів. Сольовий склад крові, осмотична сталість та сталість рН. Плазма та форменні елементи крові. Згортальна система крові. Показники норми та нестачі вмісту гемоглобіну. Групи крові. Резус фактор.

Тема 4. Фізіологія кровообігу

Серцево-судинна система. Фізіологія серця. Судинна система. Лімфатична система. Фізіологічні показники роботи серцево-судинної системи. Поняття про пульс. Артеріальний тиск. Функціональні методи дослідження серця. Новітні методи оперативного контролю роботи серцево-судинної системи. Проби під навантаженням.

Змістовий модуль 2. Основні системи забезпечення життєдіяльності

Тема 5. Фізіологія дихання.

Фізіологія і біохімія клітинного дихання. Потреби в кисні, як окислювача глюкози. Фізіологія легеневого дихання. Процес газообміну на градієнті концентрації газів. Центр регуляції дихання. Легеневі об'єми та частота дихання. Функціональні дихальні проби.

Тема 6. Фізіологія дихання в умовах фізичного навантаження

Особливості дихання в різних умовах життя людини. Дихання в стані спокою та при фізичному навантаженні. Аеробне та анаеробне дихання і його сутність. Утворення молочної кислоти в м'язах при лактатному гліколізі, як причина м'язової втоми. Проби на лактат. Управління системою дихання.

Тема 7. Фізіологія виділення

Нирки та їх фізіологія. Поняття про нефрон. Петля Боумена-Шумлянського. Основні фази сечоутворення. Первинна сеча та зворотній осмос. Фізіологія нирок. Загальні властивості сечі. Склад сечі в нормі і при патології. Білок в крові та його причини. Система управління роботою нирок та її взаємозалежність від осмотично-сольового стану, наявності обсягів рідини і температурного стану організму.

Тема 8. Фізіологія розмноження

Розмноження, як невід'ємна частина живих організмів. Генетична інформація людини. Генетична гетерогенність, як провідна сутність статевого розмноження. Фізіологія чоловічої статевої системи. Фізіологія та регуляція жіночої статевої системи. Розвиток плода. Фізіологія вагітності, пологів та новонародженого.

Змістовий модуль 3. Фізіологія обміну та живлення

Тема 9. Фізіологія обміну

Обмін речовин та енергій в організмі. Поняття про метаболізм. Анаболізм та катаболізм. Обмін речовин. Обмін білків, вуглеводів, жирів, води та мінеральних речовин. Основний обмін. Патологія жирового обміну. Методи розрахунку енергії та основних поживних елементів.

Тема 10. Фізіологія живлення

Їжа людини, як джерело енергії та «будівельної» речовини. Енергетичні характеристики складових їжі. Склад їжі – енергетичні та поживні речовини. Органічні – білки, жири і вуглеводи, як базисні складові їжі. Вітаміни. Мінеральні компоненти їжі: макро- та мікроелементи, їх фізіологічна значимість. Потреба та вікові норми споживання незамінних компонентів їжі.

Тема 11. Фізіологія шлунково-кишкової системи

Фізіологія споживання їжі. Фізіологія засвоєння. Сира і термічно оброблена їжа. Регуляція апетиту. Фізіологія травлення їжі. Загальна характеристика процесів травлення. Травні ферменти та їх значення. Травлення у шлунку. Підшлункова залоза та 12-пала кишка. Травлення у тонкому та товстому кишечнику. Всмоктування поживних речовин. Методи дослідження органів травлення.

Змістовий модуль 4. Управління організмом: механізми і засоби

Тема 12. Фізіологія нервової системи та вищої нервової діяльності

Нервова система людини, її будова та принципи функціонування. Будова та фізіологія нейрону і нервових відростків. Фізіологія ЦНС. Фізіологія головного мозку. Фізіологія спинного мозку. Фізіологія вегетативної нервової системи. Симпатика і парасимпатика.

Тема 13. Фізіологія сенсорних систем організму

Фізіологія зору. Фізіологія слуху. Фізіологія смаку та нюху. Фізіологія болю, фізіологія спраги, фізіологія голоду, Інтерорецептивний (вісцеральний) аналізатор. Гострота зору.

Кольорове сприйняття. Аналізатор чутливості.

Тема 14. Фізіологія вищої нервової діяльності.

Рефлекторна регуляція функцій. Сухожилльні рефлекси. Умовні та безумовні рефлекси. Особливості вищої нервової діяльності. Темпераменти та їх характеристика. Функціональна асиметрія кори великих півкуль головного мозку.

Тема 15. Гуморальна фізіологія

Фізіологія залоз внутрішньої секреції Гуморальна система організму. Фізіологія гіпофізу, епіфізу, щитоподібної та виличкової залози. Фізіологія підшлункової залози, наднирників та статевих залоз. Гормональна регуляція кальцію та фосфору. Методи визначення концентрації гормонів. Патологія гуморальної системи. Реакція організму на стресовий стан.

Змістовний модуль 5. Фізіологія м'язового апарату

Тема 16. Фізіологія обміну

Гладенькі та скелетні м'язи, м'язові сухожилля та фасції. Білі та червоні м'язові волокна, їх фізіологічно та функціонально специфіка. М'язи-аддуктори і м'язи-абдуктори та їх взаємодія. Відновлення та функціонування м'язу. Поняття про істину та хибну гіпертрофію м'язів. Фізіологія та біоенергетика м'язового скорочення. Свідоме управління скелетними м'язами, нервово і гуморальне. Позасвідомі скорочувальні реакції м'язів та їх м'язової тканини.

Тема 17. М'яз в стані спокою та роботи

Нервово-м'язовий апарат. Поняття про подразливість та подразники, збудливість і збудження м'язу. М'яз в стані спокою. М'язовий тонус. М'яз в стані скорочення. Реакція м'язу на навантаження – короткочасні та тривалі. Фізіологія втоми м'язу. Причини втоми. Засоби боротьби з втомою м'язів. Засоби і шляхи підвищення роботоздатності м'язів та їх резистентності до втоми. Засоби контролю роботи м'язів. Відновлення м'язових волокон та м'язу загалом.

Тема 18. Фізіологія організму в стані фізичного навантаження

Перебудова та специфічна концентрація фізіологічних процесів організму при фізичному навантаженні. Біоенергетика організму під навантаженням. Особливості роботи систем і органів організму в стані фізичного навантаження. Психологічна складова реалізації м'язової роботи та виконання спортивних вправ. Поняття про фізіологічну сутність стресу, його впливу на організм. Фізіологія адаптації, як форми прояву загальної реактивності. Фізіологічна сутність тренувального процесу. Підготовка до навантажень – фізіологія розминки та перепочинку.

Тема 19. Вікова фізіологія

Особливості фазово-вікового фізичного розвитку людини під впливом регулярних фізичних навантажень. Вікові аспекти харчування, тренувань та їх забезпечення. Фізіологія вікового енергозабезпечення та вікові нормативи харчування. Віко-фізіологічні особливості роботи серцево-судинної та м'язової систем. Вікова специфіка реактивності, в т. ч. імунологічної. Вікові та статеві особливості тренувальної підготовки.

Змістовний модуль 6. Фізіологія спорту

Тема 20. Фізіологія формування рухових навичок володіння руховими діями

Координація рухів, як основа будь яких спортивних вправ. Фізіологічні механізми формування рухових навичок та розвитку рухових якостей. Сенсорні та ефекторні компоненти рухової навички. Стереотипність та мінливість рухової навички. Екстраполяція рухових навичок. Автоматизація рухів. Рухове вміння – рівень володіння руховою дією, який характеризується необхідністю детального свідомого контролю за діями, невисокою швидкістю виконання, нестабільністю та неекономністю рухів, нестійкістю до дії

несприятливих чинників, наявності зайвих рухів. Теорія навчання руховим діям.

Тема 21. Фізіологічні основи тренувального процесу

Фізіологічна характеристика розвитку та прояву спортивних якостей – сили, витривалості та швидкості. Виховання сили – комплекс змін в організмі. ЦНС – збільшення сили нервових процесів, збільшення кількості рухових одиниць, ступеня напруги кожної з них. Швидкість як здатність здійснювати рух в максимально короткий період часу. Витривалість як здатність виконувати роботу певної інтенсивності без зниження її ефективності протягом тривалого часу. Класифікації витривалості: швидкісна, силова, статична. Загальна і спеціальна витривалість.

Тема 22. Фізіологія втоми

Втома організму під навантаженням, її фізіологічна сутність. Теорії втоми та біологічне значення втоми. Основні показники втоми. Первинні, вторинні прояви втоми. Ознаки втоми при різних видах діяльності та при фізичних навантаженнях різного характеру та потужності. Втома як складний процес тимчасових зрушень в фізіологічному і психологічному стані в результаті напруженої або тривалої роботи.

Тема 23. Фізіологічна характеристика процесів відновлення

Структура, фази та особливості відновного процесу. Показники відновлення працездатності. Засоби відновлення та механізми прискорення відновних процесів. Особливості відновлювальних процесів для окремих показників і функцій. Фаза раннього відновлення. Повернення функцій і показників енергетичного обміну. Значимість втоми і відновлення для закріплення адаптивних реакцій (ефекту тренуваності).

5.12. Питання до кваліфікаційної атестації з дисципліни «Загальна і спортивна фізіологія»

1. Охарактеризуйте фізіологічні потреби організму людини в енергії і речовині та регуляцію стану цілісності організму. Гомеостаз, його мета та механізми підтримки в стані спокою та в стані активного функціонування.

2. Фізіологія серцево-судинної системи. Функціональні методи дослідження серця.

3. Охарактеризуйте фізіологію легеневого та клітинного дихання. Які ви знаєте функціональні дихальні проби.

4. Розкажіть про фізіологію споживання, травлення та засвоєння їжі. Регуляція апетиту.

5. Дайте фізіологічну характеристику реакції м'язу на навантаження – короточасні й тривалі та поясніть особливості фізіології їх втоми. Розкажіть про засоби боротьби з втомою м'язів та шляхи підвищення їх працездатності.

6. Розкрийте поняття про фізіологічну сутність стресу, його впливу на організм. Поясніть фізіологію адаптації, як форми прояву загальної реактивності та тренувального процесу.

7. Охарактеризуйте вікові фізіологічні особливості роботи серцево-судинної та м'язової систем. Які вікові та статеві особливості тренувальної підготовки.

8. Поясніть про фізіологічні механізми формування рухових навичок та розвитку рухових якостей. Сенсорні та ефекторні компоненти рухової навички.

9. Що ви можете сказати про втому організму під навантаженням, її фізіологічна сутність. Теорії втоми та біологічне значення втоми. Основні показники втоми.

10. Охарактеризуйте структуру, фази та особливості відновного процесу. Показники відновлення працездатності. Засоби відновлення та механізми пришвидшення відновних процесів.

5.13. Програма навчальної дисципліни «Анатомія людини»

Змістовий модуль 1. Будова кістково-суглобово-м'язової системи людини

Тема 1. Історичний огляд розвитку людини. Загальні принципи будови і розвитку

організму людини. Скелет людини

1. Анатомія як наука та її значення для оволодіння фаху тренера-педагога. Методи дослідження в анатомії.

2. Орієнтування в розташуванні частин тіла, орієнтувальні площини

3. Загальні поняття про тканини, органи, системи органів.

4. Анатомічна будова кістки.

5. Скелет тулуба. Анатомо-фізіологічна характеристика хребців різних відділів хребтового стовпа. Будова грудної клітки. Проекція утворень кісток на поверхні тіла.

6. Скелет кінцівок. Анатомо-фізіологічна характеристика скелету кінцівок. Особливості рухомості скелету кінцівок. проекція кісткових утворень кінцівок на зовнішню поверхню тіла. Антропометричні вимірювання верхньої кінцівки. Вимірювання висоти склепіння і форми стопи.

7. Скелет голови. Будова кісток лицевого і мозкового черепа. Проекція кісткових утворень на поверхню черепа. Визначення черепного індексу.

Тема 2. М'язова система. Загальні питання анатомії м'язової системи. М'язи та фасції частин людського тіла. М'язи та фасції голови, шиї та тулуба

1. Розвиток м'язів. Види м'язової тканини. М'яз як орган, його будова і форма. Класифікація м'язів.

2. Робота м'язів. Вікові особливості м'язового апарату. Розвиток рухів у дітей.

3. Основні групи м'язів людського тіла. М'язи та фасції голови і шиї.

4. М'язи та фасції тулуба.

5. Діафрагма.

Тема 3. М'язи та фасції кінцівок

1. Топографія, будова і функції м'язів плечового пояса і верхніх кінцівок

2. Топографія, будова і функція тазового пояса і нижніх кінцівок. Проекція м'язів нижньої кінцівки на поверхні тіла.

3. Визначення показника масивності й умовного показника сили м'язів плеча, стегна.

Тема 4. Загальні відомості про з'єднання кісток. Будова суглобів. Вікові особливості суглобів. Взаємозв'язок анатомічної форми і функціональних властивостей суглобів. Будова кисті та стопи людини

1. Загальні відомості про з'єднання кісток. Будова суглобів людини.

2. Вікові особливості суглобів. З'єднання кісток скелета новонароджених.

3. Форми суглобових поверхонь. Осі обертання суглобів (біомеханіка суглобів).

4. Рука як орган праці. Тверда основа кисті та її практичне значення.

5. Стопа як ціле. Склепіння стопи.

6. Фактори, що визначають рухомість суглобів.

Змістовий модуль 2. Будова внутрішніх органів людини

Тема 5. Анатомічна характеристика серцево-судинної системи. Анатомія судин малого і великого кола кровообігу. Лімфатична система

1. Загальна анатомічна характеристика серцево-судинної системи.

2. Топографія та будова серця.

3. Кровопостачання, іннервація та регуляція роботи серця.

4. Артерії малого і великого кола кровообігу.

5. Характеристика вен малого і великого кола кровообігу.

6. Лімфатична система.

Тема 6. Дихальна і травна системи

1. Особливості розміщення і будови органів повітроносного і респіраторного відділів апарату дихання та їх проекція на поверхні тіла.

2. Проекція органів дихання на поверхні тіла.

3. Особливості розміщення і будови травного каналу та проекція органів черевної

порожнини на поверхні тіла.

4. Будова і розміщення травних залоз.

Тема 7. Сечовидільна і статева системи

1. Особливості розміщення і будови сечовидільної системи та проекція її органів на поверхні тіла.

2. Особливості розміщення і будови статевої (чоловічої і жіночої) системи.

Тема 8. Анатомія залоз внутрішньої секреції

1. Будова щитоподібної та прищитоподібної залоз.
2. Загруднинна залоза.
3. Гіпофіз. Шишкоподібна залоза.
4. Наднирникові залози.
5. Статеві залози.

Тема 9. Загальна анатомія органів чуття (сенсорної системи)

1. Загальна поняття про органи чуттів.
2. Анатомічна характеристика шкіри.
3. Орган зору. Око та його структура.
4. Орган слуху. Будова вуха.
5. Орган нюху та смаку.

Тема 10. Анатомія центральної і периферичної нервових систем. Загальні принципи будови вегетативної нервової системи

1. Будова спинного і головного мозку (центральної нервової системи).
2. Будова периферичної нервової системи.
3. Будова автономної (вегетативної) частини периферичної нервової системи.

Змістовий модуль 3. Динамічна анатомія людини та рельєфна анатомія тіла людини

Тема 11. Динамічна анатомія. Анатомічний аналіз положень тіла. Загальний центр маси та його роль в механічній стійкості тіла

1. Загальні уявлення про динамічну анатомію.
2. Анатомічний аналіз положень тіла.
3. Загальний центр маси та його роль в механічній стійкості тіла

Тема 12. Анатомічний аналіз циклічних й ациклічних рухів

1. Анатомічна характеристика циклічних і ациклічних рухів тіла людини.
2. Ходьба. Спеціальні види ходьби. Біг. Стрибок у довжину з місця.
3. Анатомо-динамічна характеристика обертальних рухів тіла людини (сальто назад, підйом розгинанням).

Тема 13. Морфокінезіологічний аналіз верхньої кінцівки

1. Основні рухи верхньої кінцівки під час занять фізичною культурою і спортом.
2. Робота рухового апарата верхньої кінцівки при виконанні її основних рухів.

Тема 14. Морфокінезіологічний аналіз нижньої кінцівки

1. Основні рухи нижньої кінцівки під час занять фізичною культурою і спортом.
2. Робота рухового апарата нижньої кінцівки при виконанні її основних рухів.

Тема 15. Рельєфна анатомія тіла людини

1. Загальні поняття про форму і рельєф людського тіла, їх вікові та статеві особливості.
2. Рельєфна анатомія голови та шиї.
3. Рельєфна анатомія тулуба.
4. Рельєфна анатомія верхньої та нижньої кінцівок.

5.14. Питання до кваліфікаційної атестації з дисципліни «Анатомія людини»

1. Розкажіть про загальну будову трубчастих кісток та їх адаптаційні зміни до фізичних

навантажень у спортсменів.

2. Розкажіть про особливості будови зв'язково-суглобового апарату та їх адаптаційні зміни до фізичних навантажень у спортсменів.

3. Антропометричні методи дослідження рухомості та гнучкості у суглобах та їхнє значення у системі підготовки спортсменів.

4. Охарактеризуйте м'яз як орган, його будову і форму. Які основні групи м'язів людського тіла ви знаєте?

5. Розкажіть про будову і функцію м'язів плечового поясу і верхніх кінцівок.

6. Дайте характеристику м'язової тканини. Які методи дослідження м'язової системи ви знаєте?

7. Що таке робоча гіпертрофія м'язової тканини (саркоплазматична і міофібрилярна)?

8. Розкажіть про перебудову м'язів на тлі статичних і динамічних навантажень та різної інтенсивності.

9. Розкажіть про зміщення внутрішніх органів у спортсмена на тлі виконання фізичних вправ і яке це має значення в системі підготовки спортсменів.

10. Що таке пропорції тіла у спортсменів? Розкажіть про морфологічні особливості будови тіла та їх значення при відборі у спорті.

5.15. Програма навчальної дисципліни «Спортивна медицина»

Змістовий модуль 1. Основи спортивної медицини. Загальні уявлення про пошкодження та основні причини захворювань опорно-рухової системи у спортсменів

Тема 1. Спортивна медицина як дисципліна. Основи загальної патології людини

1. Історичні аспекти розвитку медичних знань при підготовці воїнів і спортсменів.
2. Поняття про спортивну медицину.
3. Види медичного обстеження спортсменів і фізкультурників.
4. Основи патології людини: визначення понять здоров'я, хвороба, патогенез.
5. Діагноз і діагностика: визначення основних патологічних станів.

Тема 2. Пошкодження опорно-рухової системи при нераціональних заняттях спортом

1. Загальна характеристика спортивного травматизму.
2. Пошкодження м'язів та сухожиль.
3. Пошкодження суглобів: забій, гемартроз, розтягнення капсульно-зв'язкового апарату, вивихи.
4. Пошкодження кісток: переломи.

Тема 3. Захворювання опорно-рухової системи та заходи на підтримання тренуваності у спортсменів при їх лікуванні

1. Захворювання м'язового апарата: міофасціальний больовий синдром, фіброміалгії, м'язова перенапруга.
2. Захворювання сухожильно-зв'язкового апарата.
3. Захворювання окістя.
4. Захворювання суглобів.
5. Захворювання хребта.

Тема 4. Основні причини захворювань у спортсменів

1. Загальні принципи захворювань у спортсменів.
2. Вогнища хронічної інфекції.
3. Спортивна хвороба (перетренування).

Змістовий модуль 2. Передпатологічні стани і патологічні зміни з боку серцево-судинної та інших систем організму, пов'язані з нераціональними тренувальними навантаженнями

Тема 5. Перенапруження серцево-судинної системи спортсменів на тлі нераціональних

тренувань

1. Гостра дистрофія міокарда.
2. Спортивне серце.
3. Профілактика виникнення ускладнень.

Тема 6. Передпатологічні стани і патологічні зміни, пов'язані з нерациональними тренувальними навантаженнями

1. Спланхтоптоз.
2. Нетримання сечі при напруженні.
3. Неврози.
4. Енцефалопатії.

Тема 7. Фармакологічні препарати (допінги)

1. Історія застосування допінгів.
2. Сучасне поняття про допінг.
3. Медикаментозні допінги.
4. Генний допінг.
5. Патогенез дії еритропоєтину.
6. Антидопінговий контроль.

Тема 8. Раптова смерть у спорті

1. Поняття «раптова смерть» та «раптова смерть в спорті».
2. Основні причини раптової смерті в спорті.
3. Основні патології серця, що є найчастішою причиною раптової смерті в спорті.

5.16. Питання до кваліфікаційної атестації з дисципліни «Спортивна медицина»

1. Розкажіть про пошкодження опорно-рухової системи при нерациональних заняттях спортом та шляхи їх попередження.
2. Які ви знаєте види медичного обстеження спортсменів і фізкультурників?
3. Розкажіть про захворювання опорно-рухової системи та заходи на підтримання тренуваності у спортсменів при їх лікуванні.
4. Охарактеризуйте основні причини захворювань у спортсменів.
5. Розкажіть про передпатологічні стани і патологічні зміни, пов'язані з нерациональними тренувальними навантаженнями.
6. Розкажіть про перенапруження серцево-судинної системи спортсменів на тлі нерациональних тренувань (гостра дистрофія міокарда, спортивне серце). Профілактика їх виникнення.
7. Розкажіть про поняття «раптова смерть» та «раптова смерть в спорті». Причини, які призводять до раптової смерті в спорті. Профілактика раптової смерті в спорті.
8. Охарактеризуйте сучасне поняття про допінг. Методи штучного підвищення спортивної працездатності. Медикаментозний, генний допінги. Антидопінговий контроль.
9. Розкажіть про дослідження та оцінку функції центральної та периферичної нервової системи у спортсменів та його значення.
10. Що ви можете сказати про патологічні зміни сечовидільної системи у спортсменів. Заходи їх попередження.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ БЛОК

5.17. Програма навчальної дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту»

Змістовий модуль 1. Предмет і зміст теорії та методики обраного виду спорту

Тема 1. Предмет і зміст теорії та методики обраного виду спорту

1. Теорія і методика обраного виду спорту як наукова та навчальна дисципліна.
2. Характеристика системи спортивної підготовки.

Тема 2. Спорт як вид і результат діяльності та форми його функціонування у суспільстві

1. Основні функції спорту.
2. Внутрішні і зовнішні проблеми сфери спорту

Тема 3. Теорія і методика спортивної підготовки в обраному виді спорту

1. Характеристика системи спортивної підготовки
2. Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Змістовий модуль 2. Основи управління в системі підготовки спортсменів в обраному виді спорту

Тема 4. Основи управління в системі підготовки спортсменів в обраному виді спорту

1. Мета, та види управління.
2. Етапне, поточне і оперативне управління.

Тема 5. Контроль в системі управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів

1. Мета, об'єкт і види контролю.
2. Контроль різних сторін підготовленості спортсменів.

Тема 6. Управлінська діяльність тренера в обраному виді спорту

1. Роль тренера в управлінні змагальною діяльністю.
2. Функціональні обов'язки тренера

Тема 7. Змагальна діяльність в обраному виді спорту

1. Змагання в системі підготовки спортсменів.
2. Характеристика змагальної діяльності в спорті

Тема 8. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів в обраному виді спорту

1. Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів.
2. Характеристика навантажень, які застосовуються в спорті.

Тема 9. Тема 9. Втома та відновлення спортсменів в обраному виді спорту

1. Втома та відновлення під час напруженої м'язової діяльності.
2. Втома та відновлення під час навантажень різної величини.

Змістовий модуль 3. Основи вдосконалення фізичних якостей спортсменів в обраному виді спорту

Тема 10. Основи методики розвитку сили

1. Загальна характеристика сили як фізичної якості.
2. Засоби вдосконалення та методика розвитку сили

Тема 11. Основи методики розвитку пружкості

1. Загальна характеристика пружкості
2. Засоби вдосконалення та методика розвитку пружкості

Тема 12. Основи методики розвитку витривалості

1. Загальна характеристика витривалості
2. Засоби вдосконалення та методика розвитку витривалості

Тема 13. Основи методики розвитку гнучкості

1. Загальна характеристика гнучкості
2. Засоби вдосконалення та методика розвитку гнучкості

Тема 14. Основи методики розвитку шпритності

1. Загальна характеристика шпритності.
2. Засоби вдосконалення та методика розвитку шпритності

Тема 15. Розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту

1. Розвиток фізичних якостей в ігрових видах спорту
2. Розвиток фізичних якостей в одноборствах

Змістовий модуль 4. Етапи багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту

Тема 16. Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту

1. Загальна структура багаторічної підготовки і фактори, які її визначають.
2. Характеристика етапів багаторічного удосконалення спортсменів

Тема 17. Особливості багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту

1. Програма багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту
2. Особливості підготовки спортсменів в обраному виді спорту на різних етапах багаторічної підготовки

Тема 18. Багаторічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту в олімпійських чотирирічних циклах

1. Побудова підготовки в олімпійських чотирирічних циклах
2. Структура і зміст підготовки спортсменів в олімпійських циклах.

Тема 19. Побудова програм тренувальних занять в обраному виді спорту

1. Основні завдання тренувальних занять в підготовці спортсменів.
2. Класифікація тренувальних занять за переважною спрямованістю в них матеріалу.

Тема 20. Тренувальні мікроцикли, їх характеристика, побудова програми мікроциклів в обраному виді спорту

1. Типи мікроциклів.
2. Структура мікроциклів різних типів

Тема 21. Види та основні завдання мезоциклів. Особливості побудови мезоциклів в обраному виді спорту

1. Типи мезоциклів в спортивному тренуванні.
2. Особливості побудови мезоциклів

Тема 22. Види та основні завдання макроциклів. Особливості побудови програм макроциклів в обраному виді спорту

1. Типи макроциклів. Тривалість різних макроциклів.
2. Сполучення мікро та мезоциклів в різних макроциклах

Змістовий модуль 4. Основні сторони підготовки спортсменів в обраному виді спорту

Тема 23. Психологічна підготовка спортсменів в обраному виді спорту

1. Психологічне забезпечення підготовки спортсменів
2. Особливості психологічної підготовки

Тема 24. Психологічний супровід діяльності спортсменів в обраному виді спорту

1. Психологічний супровід тренувальної діяльності спортсменів
2. Психологічний супровід змагальної діяльності спортсменів

Тема 25. Технології психоемоційного оздоровлення спортсменів в обраному виді спорту

1. Поняття про емоції та їх види. Стрес, стадії стресу.
2. Технології психоемоційного оздоровлення спортсменів.

Тема 26. Технічна підготовка в обраному виді спорту

1. Техніка і технічна підготовка
2. Структура, напрями і завдання технічної підготовки

Тема 27. Тактична підготовка в обраному виді спорту

1. Тактика і тактична підготовка
2. Структура, напрями і завдання тактичної підготовки

Тема 28. Моделювання в обраному виді спорту

1. Загальні положення моделювання у спорті
2. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

Тема 29. Прогнозування в обраному виді спорту

1. Прогнозування спортивного тренування, його суть, значення та види.
2. Методи прогнозування у спорті.

Змістовий модуль 6. Проблеми відбору в обраному виді спорт

Тема 30. Відбір, орієнтація, здібності, обдарованість

1. Загальна характеристика проблеми відбору в спорті.
2. Напрями спортивної орієнтації

Тема 31. Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів

1. Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки спортсменів.
2. Критерії відбору для занять спортом.

Тема 32. Спадковість і фактори, що визначають спортивну придатність

1. Методи дослідження для визначення спортивної придатності
2. Критерії для визначення спортивної придатності.

Тема 33. Система спортивного відбору та орієнтація в різних країнах світу

1. Система спортивного відбору в країнах Європи а Америки
2. Система спортивного відбору в Україні

Тема 34. Особливості відбору та орієнтації підготовки спортсменів на етапах багаторічного удосконалення в обраному виді спорту

1. Структура і зміст спортивного відбору та орієнтації у поєднанні з етапами багаторічної підготовки спортсменів в командних ігрових видах спорту
2. Структура і зміст спортивного відбору та орієнтації у поєднанні з етапами багаторічної підготовки спортсменів в єдиноборствах

Змістовий модуль 7. Основні положення системи сучасного спортивного тренування

Тема 35. Тренування спортсменів в умовах різних температур

1. Реакції організму спортсмена на умови різних температур оточуючого середовища
2. Заходи, що забезпечують ефективну підготовку організму спортсмена до виконання інтенсивної фізичної роботи в умовах різних температур

Тема 36. Тренування спортсменів в умовах середньогір'я і високогір'я та в умовах різних часових поясів

1. Кліматичні умови середньогір'я і високогір'я.
2. Стадії процесу адаптації людини до висотної гіпоксії

Тема 37. Допінги та боротьба з їх застосуванням в спорті

1. Допінг і його основні види.
2. Заборонені стимулюючі речовини та їх негативний вплив на організм спортсменів

Тема 38. Засоби відновлення спортивної працездатності

1. Характеристика засобів відновлення спортивної працездатності
2. Педагогічні засоби відновлення спортивної працездатності

Тема 39. Медико-біологічні засоби відновлення спортивної працездатності

1. Структура і зміст медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності.
2. Планування медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності

Тема 40. Психологічні засоби відновлення спортсменів

1. Методи психологічної підготовки спортсменів.

2. Компоненти психологічного відновлення

Тема 41. Визначення величини та спрямованості навантаження окремого тренувального заняття

1. Визначення величини навантаження з урахуванням енерговитрат
2. Визначається спрямованість навантаження.

5.18. Питання до кваліфікаційної атестації з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту»

1. Дайте характеристику системи спортивної підготовки
2. Розкрийте основи управління в системі підготовки спортсменів в обраному виді спорту
3. Охарактеризуйте змагальну діяльність в обраному виді спорту
4. Розкрийте тренувальні та змагальні навантаження спортсменів в обраному виді спорту
5. Дайте характеристику втоми та відновлення спортсменів в обраному виді спорту
6. Розкрийте основи методики розвитку сили
7. Розкрийте основи методики розвитку пружкості
8. Розкрийте основи методики розвитку витривалості
9. Розкрийте основи методики розвитку гнучкості
10. Розкрийте основи методики розвитку спритності
11. Охарактеризуйте структуру і зміст багаторічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту
12. Дайте характеристику побудові програм тренувальних занять в обраному виді спорту
13. Охарактеризуйте психологічну підготовку спортсменів в обраному виді спорту
14. Охарактеризуйте технічну підготовку в обраному виді спорту
15. Охарактеризуйте тактичну підготовку в обраному виді спорту
16. Розкрийте особливості відбору та орієнтації підготовки спортсменів на етапах багаторічного удосконалення в обраному виді спорту
17. Охарактеризуйте особливості тренування спортсменів в умовах різних температур
18. Охарактеризуйте особливості тренування спортсменів в умовах середньогір'я і високогір'я та в умовах різних часових поясів
19. Дайте характеристику допінгу та шляхів боротьби з їх застосуванням в спорті
20. Розкрийте основні засоби відновлення спортивної працездатності.

5.19. Програма навчальної дисципліни «Олімпійський та професійний спорт»

Змістовий модуль 1. Олімпійські ігри Стародавньої Греції та відродження Олімпійського руху

Тема 1. Олімпійський спорт як наукова і навчальна дисципліна

1. Загальна характеристика структури і змісту предмета «Олімпійський спорт»
2. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві
3. Основні терміни дисципліни «Олімпійський спорт»

Тема 2. Олімпійські ігри Стародавньої Греції

1. Джерела спорту Стародавньої Греції
2. Фізичне виховання в системі освіти і виховання Стародавньої Греції
3. Спортивні споруди у Стародавній Греції
4. Організація і проведення Олімпійських ігор в Стародавній Греції
5. Крізні явища у спорті Стародавньої Греції і кінець Олімпійських ігор

Тема 3. Відродження олімпійських ігор

1. Спроби відродження Олімпійських ігор. П'єр де Кубертен і відродження

Олімпійських ігор

2. Конгрес 1894 року та його роль в Олімпійському русі
3. Утворення Міжнародного олімпійського комітету (МОК)

Змістовий модуль 2. Ігри Олімпіад та зимові Олімпійські ігри

Тема 4. Ігри Олімпіад

1. Періодизація ігор. Ігри першої Олімпіади
2. Загальна характеристика першого періоду ігор Олімпіад (1896–1912)
3. Загальна характеристика другого періоду ігор Олімпіад (1920–1948)
4. Загальна характеристика ігор третього періоду
5. Четвертий період олімпійського руху сучасності

Тема 5. Зимові Олімпійські ігри

1. Зимові види спорту в програмі ігор Олімпіад і перші зимові Олімпійські ігри
2. Зимові ігри в системі олімпійського спорту
3. Хронологія зимових Олімпійських ігор

Змістовий модуль 3. Міжнародна олімпійська система

Тема 6. Міжнародна олімпійська система

1. Важливіші принципи та основи функціонування олімпійської системи
2. Олімпійська хартія – основний правовий документ олімпійського спорту
3. Загальна структура міжнародної олімпійської системи

Тема 7. Президенти Міжнародного олімпійського комітету та їх роль у розвитку олімпійського спорту. Аматорство в олімпійському спорті

1. Діметріус Вікалес, П'єр де Кубертен
2. Анрі де Байє-Летур, Юханнес Зігфрід Едстрем
3. Ейвері Брендедпс, Майкл Морю Кілланін, Хуан Антоніо Самаранг
4. Еволюція про уявлення спортсмена-аматора
5. Проблема аматорства в сучасному олімпійському спорті
6. «Відкриті» Олімпійські ігри та вирішення проблеми аматорства і професіоналізму в Олімпійському спорті

Тема 8. Організація і проведення Олімпійських ігор. Міжнародна олімпійська система

1. Місяць проведення Олімпійських ігор
2. Підготовка і проведення олімпійських ігор
3. Столиці олімпійських ігор
4. Програма олімпійських ігор

Змістовий модуль 4. Соціально-політичні, організаційно-правові і економічні основи олімпійського спорту

Тема 9. Соціально-політичні і правові аспекти олімпійського спорту

1. Єдність олімпійського руху – головне завдання МОК
2. Діяльність МОК в останні роки
3. Боротьба з апартеїдом в спорті
4. Боротьба із застосуванням допінгу у спорті
5. Проблеми організації і проведення Олімпійських ігор

Тема 10. Економічні основи олімпійського спорту

1. Економічна діяльність міжнародного олімпійського Комітету
2. Фінансування олімпійського спорту у різних країнах
3. Екологічні програми організації і проведення Олімпійських ігор

Тема 11. Олімпійські види спорту. Спортивні споруди і охорона навколишнього середовища в Олімпійському спорті

1. Загальна характеристика видів спорту, що входять до програм Олімпійських ігор

2. Характеристика видів спорту, що входять до програм зимових Олімпійських ігор
3. Вимоги, що ставляться до спортивних споруд
4. Особливості побудови і підготовки спортивних споруд
5. Спортивні споруди після закінчення олімпійських ігор
6. Олімпійський спорт і охорона навколишнього середовища

Змістовий модуль 5. Виникнення, розвиток, функції і структура професійного спорту

Тема 12. Передумови виникнення і розвитку професійного спорту. Його цілі, завдання, зміст і функції

1. Предмет, зміст, головні поняття дисципліни «Професійний спорт».
2. Ціль, завдання, передумови виникнення
3. Професійний спорт та інші суспільні інститути
4. Функції професійного спорту
5. Взаємозв'язок професійного і олімпійського спорту

Тема 13. Організаційна структура професійного спорту

1. Організаційна структура професійних ліг та організацій
2. Організаційна структура клубу (команди)
3. Характеристика інфраструктури професійних ліг

Змістовий модуль 6. Економічні і правові аспекти професійного спорту

Тема 14. Економічні аспекти розвитку професійного спорту

1. Специфіка бізнесу в професійному спорті
2. Витоки прибутків: телебачення, продаж квитків, маркетинг, ліцензування, реклама
3. Порівняльний економічний аналіз діяльності професійних ліг та асоціацій: НБА, НХЛ, ГБЛ, НФЛ

Тема 15. Правові аспекти і трудові взаємовідносини професійного спорту

1. Правові основи розвитку професійного спорту
2. Основи трудових взаємовідносин, контрактна система
3. Асоціації гравців професійних ліг та їх роль в соціальному захисті спортсменів

Змістовий модуль 7. Економічні і правові аспекти професійного спорту

Тема 16. Особливості відбору і підготовки спортсменів у різних видах професійного спорту

1. Цілі, що переслідуються при відборі спортсменів. Головні положення відбору в ігрових видах професійного спорту – НБА, НХЛ, ГБЛ, НФЛ, теніс
2. Система відбору в боксі, велоспорті, легкій атлетиці, гірськолижному спорті. Особливості підготовки спортсменів. Система підготовки в ігрових видах професійного спорту – НБА, НХЛ, ГБЛ, НФЛ, тенісі
3. Система підготовки в боксі, велоспорті, легкій атлетиці

Тема 17. Системи змагань в різних видах професійного спорту

1. Система змагань в ігрових видах професійного спорту – НБА, НХЛ, ГБЛ, НФЛ
2. Система змагань в боксі, велоспорті, легкій атлетиці, гірськолижному спорті. Популярність та відвідування змагань глядачами

Тема 18. Тенденції розвитку професійного спорту на сучасному етапі та перспективи його становлення на Україні

1. Головні напрямки розвитку професійного спорту у світі та в окремих країнах (США, Німеччині, Франції, Англії та ін.)
2. Особливості розвитку професійного спорту в Україні

5.20. Питання до кваліфікаційної атестації з дисципліни «Олімпійський та професійний спорт»

1. Організація і проведення Олімпійських ігор в Стародавній Греції
2. П'єр де Кубертен. Конгрес 1894 р. і його роль у відродженні олімпійського руху.
3. Організація і проведення сучасних Олімпійських ігор. Олімпійська Хартія.
4. Ідея виділення зимових олімпійських ігор в окремі. Перші зимові Олімпійські ігри
5. Історія розвитку олімпійського руху в Україні.
6. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.
7. Характеристика професійного спорту та його функцій.
8. Американська модель професійного спорту;
9. Європейська модель професійного спорту;
10. Особливості розвитку професійного спорту в Україні.

5.21. Програма навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті»

Змістовий модуль 1. Основи змагальної діяльності спортсменів

Тема 1. Олімпійський спорт в системі фізичної культури

1. Визначення поняття «спорт», «олімпійський спорт».
2. Соціальні функції спорту.
3. Класифікація спорту. Класифікація олімпійських видів спорту.
4. Структура та управління змагальною діяльністю.

Тема 2. Система спортивних змагань

1. Змагання в олімпійському спорті.
2. Види спортивних змагань
3. Регламентація і способи проведення змагань.
4. Визначення результату в змаганнях.
5. Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів.
6. Змагання в системі підготовки спортсменів

Змістовий модуль 2. Структура і методика підготовки спортсменів в олімпійському спорті

Тема 3. Сторони підготовки спортсменів у олімпійському спорті

1. Фізична підготовка як невід'ємна складова процесу підготовки олімпійців, види та їх характеристика.
2. Завдання та засоби технічної підготовки.
3. Основні методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
4. Спортивна тактика, тактична підготовка і напрямки тактичної підготовки.
5. Психологічна підготовка спортсмена, види психологічної підготовки
6. Інтегральна підготовка її сутність у процесі підготовки спортсменів високого класу.

Тема 4. Закономірності та принципи спортивного тренування

1. Основні закономірності та напрямки спортивного тренування
2. Специфічні принципи теорії спорту.
3. Педагогічні принципи.

Тема 5. Тренувальні та змагальні навантаження спортсменів

1. Загальні поняття про навантаження. Характер навантажень
2. Величина навантажень. Класифікація навантажень.
3. Спрямованість навантаження. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень
4. Зони спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.

Тема 6. Адаптація до тренувальних навантажень

1. Основні поняття про адаптацію
2. Адаптація нервово-м'язової системи до аеробних навантажень
3. Підвищення алактатних анаеробних можливостей
4. Підвищення лактатних (гліколітичних) анаеробних можливостей
5. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів

Змістовий модуль 3. Структура і зміст багаторічної підготовки спортсменів.

Тема 7. Основи побудови підготовки спортсменів та структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення

1. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів
2. Особливості спортивного відбору та орієнтації в різних видах спорту
3. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного удосконалення
4. Побудова підготовки в олімпійських (чотирьохрічних) циклах.

Тема 8. Побудова тренувального процесу спортсменів

1. Планування тренувального процесу спортсменів
2. Побудова тренувального процесу спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу
3. Побудова мікроциклів
4. Побудова мезоциклів
5. Особливості побудови мезоциклів у спортивній підготовці жінок
6. Побудова річного циклу підготовки спортсменів

Тема 9. Середньогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів та змагань. Тренування та змагання в умовах високих і низьких температур

1. Поняття гіпоксії та основні адаптаційні реакції до неї
2. Стадії адаптації організму спортсмена в гірських умовах
3. Тренування та змагання в умовах низьких температур
4. Тренування та змагання в умовах високих температур

Змістовий модуль 4. Управління та контроль у підготовці спортсменів

Тема 10. Управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсмена

1. Управління тренувальною діяльністю спортсмена. Тренувальні ефекти.
2. Управління змагальною діяльністю спортсмена.
3. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Мета, об'єкт і види
4. Контроль тренувальних і змагальних навантажень
5. Управлінська діяльність тренера

Тема 11. Побудова тренувальних занять спортсменів

1. Основні поняття
2. Структура і зміст тренувальних занять.
3. Методи проведення тренувальних занять
4. Засоби тренувальних занять

5.22. Питання до кваліфікаційної атестації з дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті»

1. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві.
2. Дати характеристику засобам спортивного тренування.
3. Дати характеристику методам спортивного тренування.
4. Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки.
5. Основи фізичної підготовки. Важливість фізичної підготовки в обраному виді спортивної спеціалізації.
6. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.

7. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.
8. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу.
9. Дати характеристику видам спортивної підготовки.
10. Назвати мету, об'єкт і види контролю у спорті.

6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Кваліфікаційна атестація здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти здійснюється згідно «Положення про порядок створення та організацію роботи Атестаційної комісії у Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова» та «Положення про порядок оцінювання знань студентів у Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова». Усна форма проведення атестаційного екзамену є обов'язковим компонентом. В умовах карантину атестаційний екзамен має проводитися з використанням дистанційних технологій навчання, тобто здійснюватися в синхронному режимі (відеоконференція).

Білет атестаційного екзамену містять три питання з трьох блоків дисциплін:

1. Спортивно-педагогічний блок: «Теорія та методика фізичного виховання» «Гімнастика та методика викладання», «Легка атлетика та методика викладання», «Спортивні ігри та методика викладання»;
2. Медико-біологічний блок: «Основи медичних знань», «Загальна і спортивна фізіологія», «Анатомія людини», «Спортивна медицина»;
3. Теоретико-методичний блок: «Теорія та методика обраного виду спорту», «Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті», «Олімпійський та професійний спорт»,

В кожен блок входить по 40 питань для формування білетів. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінки. Екзамен проводиться у комбінованій формі (письмові відповіді та усний захист).

До екзаменаційного білету входить три питання по одному з кожного блоку. Питання з дисциплін першого блоку методико-педагогічного оцінюються у 30 балів. Питання з другого блоку медико-біологічного оцінюються у 40 балів. Питання з третього блоку теорії підготовки спортсменів оцінюються у 30 балів. Максимально за іспит студент може отримати 30 балів + 40 балів + 30 балів = 100 балів.

Екзаменаційне питання	Критерії теоретико-педагогічного та спортивно-педагогічних блоків
30	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки. Відповідь доповнюється прикладами практичного та науково-дослідницького характеру.
25-29	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
19-24	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу, студент робить вірні, аргументовані висновки.
13-18	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
9-12	Відповідь має суттєві помилки, аргументи недостатньо сформульовані, студенту складно чітко відображати причинно-наслідкові зв'язки явищ і процесів.
5-8	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.

Екзаменаційне питання	Критерії теоретико-педагогічного та спортивно-педагогічних блоків
0-4	Студент не дає відповіді. Відповідь має велику кількість помилок або не відповідає по темі.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів.	

Екзаменаційне питання	Критерії оцінювання медико-біологічного блоку
40	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки. Відповідь доповнюється прикладами практичного та науково-дослідницького характеру.
32-39	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
23-31	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу, студент робить вірні, аргументовані висновки.
15-22	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
9-14	Відповідь має суттєві помилки, аргументи недостатньо сформульовані, студенту складно чітко відображати причинно-наслідкові зв'язки явищ і процесів.
5-8	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0-4	Студент не дає відповіді. Відповідь має велику кількість помилок або не відповідає по темі.
Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів.	

№ питання в білеті	Дисципліни	Бали
1	Спортивно-педагогічного блоку	30
2	Медико-біологічного блоку	40
3	Теоретико-методичного блоку	30
	Сума	100

7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

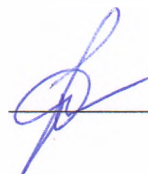
1. Арефьев В. Г., Шегімага В. Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Кам'янець-Подільський: ОПОМ, 2012. 288 с.
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика. Підручник для вищих навчальних закладів України. Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 320 с.
3. Бубка С. Н., Булатова М. М. Ігри, що підкорили світ. 2-ге вид. Київ.: Літера, 2012. 132 с.
4. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою навчання. Дрогобич: РВВ ДДПУ ім. Івана Франка, 2008. 216 с.
5. Коляденко Г. І. Анатомія людини: підручник. 7-е вид. Київ: Либідь, 2018. 384 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях» Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016 159 с.
8. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
9. Марцінковський І. Б. Основи медичних знань (курс лекцій і методичних рекомендацій до практичних занять): навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2012. 200 с.
10. Марцінковський І. Б. Гігієна фізичного виховання і спорту: курс лекцій і методичних рекомендацій до практичних занять: навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2015. 328 с.
11. Марцінковський І. Б. Методи дослідження у лікарському контролі спортсменів і фізкультурників: навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2014. 354 с.
12. Марцінковський І. Б. Спортивний масаж: навчальний посібник. Миколаїв: НУК, 2017. 320 с.
13. Сергієнко Л. П. Відбір у різні види спорту: Підручник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2010. 784 с.
14. Спортивна медицина : підручник / Л. Я.-Г. Шахліна, Б. Г. Коган, Т. О. Терещенко та ін.; за ред. Л. Я.-Г. Шахліної. Вид. 2-е, без змін. Київ: Олімпійська література, 2019. 424 с.
15. Цап І. Г., Ціп М.І. Термінологічний словник зі спортивних ігор. Івано-Франківськ: НАІП, 2013. 72 с.
16. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів: Фест-Прінт, 2017. 179 с.
17. Яремко Є. О., Вовканич Л. С. Фізіологія фізичного виховання і спорту : навч. посіб. для практичних занять. Львів: ЛДУФК, 2014. 192 с. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20895> (дата звернення: 28.07.2021).

Інформаційні ресурси в інтернет

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>.
3. Наукова бібліотека НУК імені адмірала Макарова: офіційний сайт <http://lib.nuos.edu.ua/>

Розробник програми



Оксана АДАМЕНКО

**Результати перегляду робочої програми навчальної дисципліни
«КВАЛІФІКАЦІЙНА АТЕСТАЦІЯ»**

У розділі 5. ПРОГРАМА КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ АТЕСТАЦІЇ, пункті 5.9. Програма навчальної дисципліни «Основи медичних знань» до Теми 2. Раціональне та повноцінне харчування як важливий фактор збереження і зміцнення здоров'я. Система органів руху та профілактика захворювань 3 пункт плану «Рух, як важливий фактор збереження здоров'я та попередження виникнення захворювань і подовження життя».

Тема 2. Раціональне та повноцінне харчування як важливий фактор збереження і зміцнення здоров'я. Система органів руху та профілактика захворювань

1. Загальні поняття про харчування – його достатність та збалансованість.
2. Фізіологічна роль та значення білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних речовин у харчуванні людини.
3. Рух, як важливий фактор збереження здоров'я та попередження виникнення захворювань і подовження життя.

Зміни до робочої програми навчальної дисципліни «КВАЛІФІКАЦІЙНА АТЕСТАЦІЯ» розглянуто на засіданні кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту
Протокол № 2 від «12» Зересня 2023 р.

В. о. завідувача кафедри



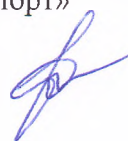
Віктор ДЕРКАЧ

Зміни до робочої програми навчальної дисципліни «КВАЛІФІКАЦІЙНА АТЕСТАЦІЯ» узгоджено з гарантом освітньої програми

Гарант освітньої програми «Олімпійський та професійний спорт»

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри

теоретичних основ олімпійського та професійного спорту



Оксана АДАМЕНКО