

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка**

Факультет фізичного виховання та спорту

**Кафедра теорії й методики фізичного виховання,
адаптивної та масової фізичної культури**



ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор

М. ГРИНЬОВА

26

08

2025 р.


**Програма та методичні рекомендації
до атестаційного екзамену
з професійно-спортивної підготовки за спеціальністю
017 Фізична культура і спорт
на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»**

**Полтава
2025**

Укладач: Свєртнєв О.А. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури

Узгоджена на засіданні кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури

Протокол № 13 від 26.08.2025 року

Завідувач кафедри  (Оксана КОРНОСЕНКО)

Відповідає освітньо-професійній програмі «Фізична культура і спорт», затвердженій Вченою радою ПНПУ імені В. Г. Короленка (наказ № 22-УР від 28.06.2022 р.)

Гарант освітньо-професійної програми

«Фізична культура і спорт»  (Олександр СВЄРТНЄВ)

*Затверджена вченою радою факультету фізичного виховання та спорту
Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка
Протокол № 1 від 26.08.2025 року*

ЗМІСТ

1. Програма Атестаційного Екзамену.....	4
2. Критерії оцінювання результатів складання Атестаційного Екзамену.....	6
3. Форма Атестаційного Екзамену.....	7
4. Структура Атестаційного Екзамену	8
5. Порядок оцінювання результатів Атестаційного Екзамену.....	9
6. Джерела інформації, інструменти та обладнання, дозволені для використання в процесі складання Атестаційного Екзамену.....	10
7. Програмовий зміст Атестаційного Екзамену.....	10
8. Методичні рекомендації з підготовки і складання Атестаційного Екзамену..	14
8.1 Блок «Професійна діяльність в галузі фізичної культури і спорту».....	14
8.2 Блок «Основи спортивної підготовки».....	16
8.3 Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики».....	18
8.4 Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор».....	19
8.5 Блок «Теорія і методика викладання плавання».....	22
8.6 Блок «Теорія і методика викладання гімнастики».....	23
8.7 Блок «Спортивна метрологія».....	24
8.8 Блок «Біомеханіка»	25
8.9 Блок «Гігієна»	26
8.10 Блок «Біохімія м'язової діяльності».....	28
8.11 Блок «Загальна фізіологія».....	29
8.12 Блок «Анатомія людини з основами спортивної морфології».....	30
9. Джерела інформації з підготовки до Атестаційного Екзамену.....	31

1. Програма Атестаційного Екзамену

	Програмні результати навчання освітньої програми	Компоненти освітньої програми, спрямовані на формування результату навчання	Засоби діагностики рівня досягнення результату навчання (вказуються блоки питань / завдань та номери питань / завдань)
1.	1,2,4,5,6,9,11,12,20,21	Професійна діяльність в галузі фізичної культури і спорту	1-8
2.	1,4,5,7,8,17,20,21,22	Основи спортивної підготовки	9-16
3.	1,4,5,7,8,9,10,12,13,17,20,21,22	Теорія і методика викладання легкої атлетики	17-23
4.	1,4,5,7,8,12,17,20,21,22	Теорія і методика викладання спортивних ігор	24-40
5.	1,4,5,7,8,9,10,13,16, 17,21,22	Теорія і методика викладання плавання	41-47
6.	1,4,5,7,8,13,17,21,22	Теорія і методика викладання гімнастики	48-54
7.	1,3,4,5,6,10,14,15,21,22	Спортивна метрологія	55-61
8.	1,4,5,14,21	Біомеханіка	62-68
9.	1,4,5,8,9,14,15,20,21	Гігієна	69-75
10.	14,15,21	Біохімія м'язової діяльності	76-81
11.	1,4,5,14,15,21	Загальна фізіологія	82-87
12.	1,4,5,14,21,22	Анатомія людини з основами спортивної морфології	88-90

Зміст програмних результатів навчання

РН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

РН 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

РН 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

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.

- PH 6. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.
- PH 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
- PH 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
- PH 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
- PH 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
- PH 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.
- PH 12. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.
- PH 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
- PH 14. Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
- PH 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.
- PH 16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.
- PH 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
- PH 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
- PH 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.
- PH 22. Здійснювати відбір та орієнтацію перспективних дітей та підлітків на удосконалення спортивних результатів.

2. Критерії оцінювання результатів складання Атестаційного Екзамену

Сума отриманих балів за результатами складання Атестаційного Екзамену	Значення оцінки	Рівень досягнення студентом програмних результатів навчання за освітню програмою «Фізична культура і спорт»
90-100	відмінно	Студент демонструє високий рівень досягнення програмних результатів навчання, що засвідчує його безумовну готовність до подальшого навчання та професійної діяльності за фахом; у повному обсязі розкриває питання на основі глибоких систематизованих знань; ґрунтовно та розгорнуто аргументує кожне твердження та умовивід; демонструє творчий особистісно зорієнтований підхід до розв'язання проблем у професійній діяльності; глибоко обізнаний з основною та додатковою науково-методичною педагогічною літературою; підтверджує теоретичні положення прикладами з навчальних та виробничих педагогічних практик; відповідь грамотна, логічна й послідовна; чітко і логічно відповідає на поставлені екзаменаторами запитання, демонструє високий рівень розвитку аналітичного мислення; виявляє високий ступінь сформованості професійно-особистісної культури.
75-89	добре	Студент виявляє достатній рівень досягнення програмних результатів навчання, готовий до подальшого навчання та професійної діяльності за фахом; в цілому розкрив питання на основі частково систематизованих знань; аргументує окремі твердження та умовиводи; демонструє здатність до розв'язання проблем фахової діяльності; обізнаний з основною науково-методичною педагогічною літературою; підтверджує теоретичні положення одиничними прикладами з навчальних та виробничих педагогічних практик; відповідь грамотна й послідовна; відповідає на поставлені екзаменаторами запитання з незначними помилками, демонструє достатній рівень розвитку аналітичного мислення; виявляє належний ступінь сформованості професійно-особистісної культури.
60-74	задовільно	Студент виявляє мінімально достатній для подальшого навчання та професійної діяльності за фахом рівень досягнення програмних результатів навчання; розкриває питання на репродуктивному рівні; виявляє утруднення відносно аргументації власних стверджень та умовиводів; демонструє обмежену здатність до розв'язання проблем у

		професійній діяльності; частково обізнаний з основною науково-методичною педагогічною літературою; підтверджує теоретичні положення єдиним прикладом із навчальних та виробничих педагогічних практик; відповідь частково структурована; невпевнено відповідає на поставлені екзаменаторами запитання з помилками, не демонструє здатності до аналітичного мислення; виявляє посередній ступінь сформованості професійно-особистісної культури.
35-59	незадовільно	Рівень досягнення студентом програмних результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та професійної діяльності за фахом; фрагментарно розкрив питання на основі окремих положень, не аргументує власні твердження, відсутні умовиводи; не демонструє початкових умінь щодо розв'язання проблем у професійній діяльності; не обізнаний з основною науково-методичною педагогічною літературою; не підтверджує теоретичні положення прикладами з навчальних та виробничих педагогічних практик; відповідь неструктурована; неправильно відповідає на поставлені екзаменаторами запитання, не демонструє здатності до аналітичного мислення; не володіє професійно-особистісною культурою.
0-34		Результати навчання відсутні.

3. Форма Атестаційного Екзамену

Атестаційний екзамен з професійно-спортивної підготовки випускників Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка факультету фізичного виховання та спорту на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт» є підсумковою формою комплексної перевірки результатів навчання випускників і проводиться в усній формі. Для проведення Атестаційного екзамену створюється екзаменаційна комісія у складі голови та членів комісії.

Програму Атестаційного екзамену з «Професійно-спортивної підготовки за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» укладено на основі освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» (2022 рік) та освітніх компонентів: «Професійна діяльність в галузі фізичної культури і спорту», «Основи спортивної підготовки», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання плавання», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Спортивна метрологія», «Біомеханіка», «Гігієна», «Біохімія м'язової діяльності», «Загальна фізіологія», «Анатомія людини з основами спортивної морфології».

До пакета Атестаційного екзамену з професійно-спортивної підготовки входять:

- програма та методичні рекомендації до Атестаційного екзамену з професійно-спортивної підготовки на здобуття освітнього ступеня

«бакалавр» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт»;

– витяг із протоколу засідання кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури про затвердження 30 білетів до Атестаційного екзамену, які включають 90 питань (8 питань з дисципліни «Професійна діяльність в галузі фізичної культури і спорту», 8 питань з дисципліни «Основи спортивної підготовки», 7 питань з дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики», 17 питань з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор», 7 питань з дисципліни «Теорія і методика викладання плавання», 7 питань з дисципліни «Теорія і методика викладання гімнастики», 7 питань з дисципліни «Спортивна метрологія», 7 питань з дисципліни «Біомеханіка», 7 питань з дисципліни «Гігієна», 6 питань з дисципліни «Біохімія м'язової діяльності», 6 питань з дисципліни «Загальна фізіологія», 3 питання з дисципліни «Анатомія людини з основами спортивної морфології»);

– комплекти атестаційних екзаменаційних білетів у двох примірниках по 30 білетів у кожному.

Атестаційний екзамен спрямовано на перевірку теоретичних знань та практичних умінь, набутих студентами упродовж навчання на першому (бакалаврському) освітньому рівні вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт», що дозволяє скласти достатньо повне уявлення про їх готовність до професійної діяльності за фахом.

Кожен студент отримує індивідуальний екзаменаційний білет і відповідає на запитання в усній формі, попередньо занотовуючи основні положення відповіді письмово. Максимальна сума балів, які студент може отримати на екзамені, складає 100. Оцінка, виставляється екзаменаційною комісією, оголошується прилюдно.

4. Структура Атестаційного Екзамену

З метою забезпечення повної та ґрунтовної оцінки якості науково-теоретичної та практичної підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти програма Атестаційного екзамену з професійно-спортивної підготовки охоплює такі освітні компоненти: «Професійна діяльність в галузі фізичної культури і спорту», «Основи спортивної підготовки», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання плавання», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Спортивна метрологія», «Біомеханіка», «Гігієна», «Біохімія м'язової діяльності», «Загальна фізіологія», «Анатомія людини з основами спортивної морфології».

Структуру завдань атестаційного екзаменаційного білету становлять три теоретичних питання із блоку професійно-спортивної підготовки. Усього передбачено 30 атестаційних екзаменаційних білетів.

5. Порядок оцінювання результатів Атестаційного Екзамену
Критерії оцінювання знань, умінь і навичок студентів при складанні атестаційного екзамену

Зміст оцінки	Оцінка відповіді на питання за 100-бальною шкалою			Оцінка за чотири-бальною шкалою
	I питання	II питання	III питання	
	Б1	Б2	Б3	
Високий рівень компетентності з незначними недоліками, які не мають принципового значення	33	33	34	відмінно
Високий рівень компетентності з деякими недоліками	29	29	31	добре
Добрий рівень компетентності	26	26	28	
Посередній рівень компетентності з недоліками, достатній для професійної діяльності	24	24	26	задовільно
Достатньо-мінімальний рівень компетентності, допустимий для професійної діяльності	21	21	23	
Наявні окремі елементи правильної відповіді. Низький рівень компетентності, недопустимий для професійної діяльності	19	19	21	незадовільно
Відсутні елементи правильної відповіді. Низький рівень компетентності, недопустимий для професійної діяльності	6	6	6	

Порядок обчислення підсумкового балу за результатами складання атестаційного екзамену

Підсумковий бал (ПБ) за відповідь студента на атестаційному екзамені є сумою балів, одержаних за відповідь на кожне окреме питання чи виконане завдання, і обчислюється так:

ПБ = Б1 + Б2 + Б3.

Отримане значення підсумкового балу переводиться у чотирибальну шкалу (відмінно, добре, задовільно, незадовільно).

6. Джерела інформації, інструменти та обладнання, дозволені для використання в процесі складання Атестаційного Екзамену

1. Програми навчальних дисциплін, питання з яких виносяться на Атестаційний Екзамен.
2. Чинні навчальні програми спортивних шкіл з видів спорту.
3. Чинні освітні й нормативні державні документи.

7. Програмовий зміст Атестаційного Екзамену

Блок «Професійна діяльність в галузі фізичної культури і спорту»

1. Пояснити взаємозв'язок складників фізичної культури: фізичне виховання, спорт, фізична реабілітація, фізична рекреація.
2. Назвати функції та характерні особливості діяльності фахівців галузі фізичної культури та спорту: тренера з виду спорту, інструктора фізичної культури.
3. Проаналізувати суспільні процеси у сфері фізичної культури, визначити напрямки для подальшого розвитку та удосконалення цієї галузі.
4. Пояснити зміст понять «фітнес», «фізична реабілітація», «фізична рекреація» та мету їх проведення.
5. Дати визначення поняттям «спосіб життя», «здоровий спосіб життя», «умови здорового способу життя».
6. Пояснити зміст понять «адаптивна фізична рекреація», «адаптивний спорт», «фізкультурно-оздоровчі технології».
7. Обґрунтувати значення понять «кінезофілія», «гіподинамією», «гіперкінезія». Пояснити причини виникнення фізіологічної, побутової, професійної та шкільної гіподинамії.
8. Обґрунтувати соціальні та методичні принципи формування фізичної культури особистості.

Блок «Основи спортивної підготовки»

9. Охарактеризувати основні поняття спортивної підготовки.
10. Охарактеризувати загальну і спеціальну підготовку спортсмена.
11. Дати визначення поняттю «фізична вправа». Охарактеризуйте різницю між підготовчими, підвідними та імітаційними вправами.
12. Розкрити класифікацію вправ за переважним проявом фізичних якостей

13. Охарактеризувати співвідношення обсягу та інтенсивності при визначенні тренувального навантаження.
14. Визначити й охарактеризувати сторони підготовки спортсмена.
15. Охарактеризувати засоби спортивного тренування.
16. Розкрити класифікацію методів спортивного тренування.

Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

17. Охарактеризувати особливості проведення підготовчої частини заняття з легкої атлетики
18. Теоретично обґрунтувати техніку та методику навчання бігу на короткі дистанції.
19. Охарактеризувати особливості техніки бігу на витривалість.
20. Теоретично обґрунтувати техніку та методику навчання естафетного бігу.
21. Теоретично обґрунтувати техніку та методику навчання метання малого м'яча.
22. Теоретично обґрунтувати техніку та методику навчання стрибка у висоту способом «переступання».
23. Теоретично обґрунтувати техніку та методику навчання штовхання ядра.

Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»

24. Охарактеризувати техніку виконання та методику навчання технічного елемента – зупинка м'яча подошвою у футболі.
25. Охарактеризувати особливості техніки гри воротаря у футболі.
26. технічного елемента – зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи у футболі.
27. Визначити та охарактеризувати основні компоненти групової тактики захисту у футболі.
28. Охарактеризувати техніку володіння м'ячем польового гравця у футболі.
29. Визначити основні заходи попередження травматизму під час навчально-тренувальних занять з баскетболу.
30. Дати характеристику техніці виконання ведення м'яча у баскетболі та обґрунтувати методику його навчання.
31. Обґрунтувати техніку виконання та методику навчання технічного елемента – кидок м'яча у кошик у баскетболі.
32. Обґрунтувати техніку виконання та методику навчання технічного елемента – передачі м'яча у баскетболі.
33. Пояснити техніку виконання технічного елемента у гандболі - вибивання і відбір м'яча та висвітлити основні помилки при виконанні цих технічних елементів.
34. Розкрити особливості техніки польового гравця у гандболі.
35. Охарактеризувати тактику гри польового гравця у захисті в гандболі.

36. Обґрунтувати техніку виконання кидків м'яча у ворота у гандболі та методику навчання цього технічного елементу.
37. Скласти послідовну схему процесу навчання техніці гри у волейбол.
38. Визначити типові помилки, які зустрічаються при виконанні передачі м'яча двома руками зверху у волейболі, назвати способи їх попередження та виправлення.
39. Обґрунтувати техніку виконання верхньої прямої подачі у волейболі та методику її навчання.
40. Обґрунтувати техніку виконання прийому м'яча двома руками знизу у волейболі та методику її навчання.

Блок «Теорія і методика викладання плавання»

41. Дати характеристику заходам безпеки під час занять плаванням.
42. Назвати та охарактеризувати основні завдання та етапи навчання плавання.
43. Проаналізувати особливості техніки плавання кроль на грудях.
44. Проаналізувати особливості техніки плавання кроль на спині
45. Проаналізувати особливості техніки плавання брас.
46. Назвати та обґрунтувати основні різновиди прикладного плавання.
47. Обґрунтувати основні засоби які використовуються при навчанні плаванню.

Блок «Теорія і методика викладання гімнастики»

48. Назвати та обґрунтувати оздоровчі види гімнастики.
49. Назвати та обґрунтувати спортивні види гімнастики.
50. Пояснити вимоги до гімнастичної термінології та способи утворення термінів.
51. Обґрунтувати методичні особливості викладання гімнастики
52. Визначити методичні особливості складання комплексів загальнорозвивальних вправ (ЗРВ).
53. Визначити основні заходи попередження травматизму на тренуванні з гімнастики.
54. Пояснити роль і місце страховки в процесі формування рухових навичок на заняттях гімнастикою. Охарактеризувати різновиди страховки і фізичної допомоги для запобігання травматизму.

Блок «Спортивна метрологія»

55. Дати характеристику комплексному контролю у фізичному вихованні та спорті.
56. Обґрунтувати види контролю за періодичністю проведення.
57. Розкрити зміст шкал вимірювання: найменувань, порядку, інтервалів, відношень. Наведіть приклади.

58. Назвати та обґрунтувати основні поняття теорії тестів.
59. Пояснити основи методології тестування.
60. Пояснити особливості метрологічного контролю у фітнесі.
61. Дати характеристику станам спортсмена та тренувальним ефектам.

Блок «Біомеханіка»

62. Охарактеризувати біомеханіку як науку і навчальну дисципліну. Об'єкт і предмет вивчення біомеханіки. Методи дослідження в біомеханіці. Основні наукові напрямки біомеханіки.
63. Розкрити поняття про біомеханічні характеристики тіла людини та її рухів. Кінематичні біомеханічні характеристики.
64. Розкрити поняття про біомеханічні характеристики рухової діяльності людини. Динамічні біомеханічні характеристики.
65. Охарактеризувати біомеханічні особливості рухових якостей людини.
66. Охарактеризувати біомеханічні особливості циклічних видів спорту.
67. Охарактеризувати біомеханічні особливості ациклічних видів спорту
68. Охарактеризувати біомеханічні особливості видів спорту з нестандартною структурою рухів.

Блок «Гігієна»

69. Визначити предмет, об'єкт, методи та завдання гігієни. Охарактеризувати основні розділи гігієни.
70. Охарактеризувати гігієнічні вимоги до харчування спортсменів.
71. Охарактеризувати гігієнічні вимоги до спортивних споруд відкритого та закритого типу.
72. Охарактеризувати стан здоров'я і фізичний розвиток дітей та підлітків.
73. Обґрунтувати гігієнічне нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою і спортом
74. Охарактеризувати гігієнічне забезпечення спортивних тренувань.
75. Охарактеризувати гігієнічне забезпечення занять з окремих видів спорту.

Блок «Біохімія м'язової діяльності»

76. Пояснити загальні закономірності обміну речовин та енергії.
77. Охарактеризувати вітаміни в процесі життєдіяльності організму.
78. Розкрити клас вуглеводів, як поживні речовини організму. Обмін вуглеводів в організмі.
79. Пояснити біохімічний склад білків м'язів. Розкрити хімізм м'язового скорочення і розслаблення м'язів.
80. Обґрунтувати біохімічні зміни при виконанні навантажень.
81. Пояснити біохімічні зміни в організмі після фізичного навантаження.

Блок «Загальна фізіологія»

82. Пояснити роль центральної нервової системи в регуляції рухових функцій.
83. Обґрунтувати діяльність нервово – м'язової системи.
84. Пояснити механізм роботи системи кровообігу.
85. Пояснити механізм діяльності дихальної системи.
86. Розкрити регуляцію функцій в організмі. Роль ендокринних залоз у регуляції вісцеральних функцій.
87. Обґрунтувати механізми утворення умовних рефлексів, види і форми умовних рефлексів.

Блок «Анатомія людини з основами спортивної морфології»

88. Охарактеризувати анатомію та спортивну морфологію серцево-судинної системи. Розкрити поняття «Спортивне серце».
89. Охарактеризувати анатомію та спортивну морфологію дихальної системи. Пояснити вплив спортивної спеціалізації на морфологію та функціональні показники дихальної системи.
90. Охарактеризувати м'язову систему людини. Розповісти про будову скелетного м'язу. Розкрити зв'язок потенціалу у спорті з типами м'язових волокон.

8. Методичні рекомендації з підготовки до Атестаційного Екзамену

Блок «Професійна діяльність в галузі фізичної культури і спорту»

1. Пояснити взаємозв'язок складників фізичної культури: фізичне виховання, спорт, фізична реабілітація, фізична рекреація.

Дати визначення понять «спорт», «фізична реабілітація», «фізична рекреація». Здійснити порівняльний аналіз основних цілей і завдань фізичного виховання і спорту. Обґрунтувати цільове призначення фізичної реабілітації та фізичної рекреації.

2. Назвати функції та характерні особливості діяльності фахівців галузі фізичної культури та спорту: тренера з виду спорту, інструктора фізичної культури.

Акцентувати увагу на функціях тренера з виду спорту, які полягають переважно у розробці тренувальних програм для спортсменів, організації тренувань, мотивації та психологічній підтримці спортсменів. Характерні особливості діяльності тренера: спеціалізація в певному виді спорту, глибокі знання техніки та тактики вибраного виду спорту, вміння адаптувати тренувальні

програми до індивідуальних особливостей спортсменів. Функції інструктора фізичної культури: організація тренувань різних груп населення, проведення ігор, фізкультурно-спортивних заходів. Характерні особливості: розуміння принципів загального фізичного розвитку, уміння адаптувати тренування до людей різних рівнів підготовленості тощо.

3. Проаналізувати суспільні процеси у сфері фізичної культури, визначити напрямки для подальшого розвитку та удосконалення цієї галузі.

Обґрунтувати зміст поняття «цифрова революція у галузі фізичної культури», прокоментувати вплив мобільних додатків, віртуальних тренажерів та онлайн-платформ, що надають нові можливості для тренувань, моніторингу результатів спортивних заходів. Пояснити, в чому полягають зміни в трендах фітнесу та спорту, зокрема зростання популярності конкретних видів фізичної активності, таких як функціональне тренування, йога, заняття в тренажерних залах тощо. Наголосити на появі глобалізації та спортивній дипломатії у галузі спорту.

4. Пояснити зміст понять «фітнес», «фізична реабілітація», «фізична рекреація» та мету їх проведення.

Поняття «фітнес» можна пояснити як фізкультурно-оздоровчу технологію, спрямовану на удосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення рівня гнучкості, сили витривалості, покращення настрою і зниження стресу. При визначенні поняття «фізична реабілітація» доречно використати таке трактування – процес відновлення функцій тіла та покращення якості життя людини, яка має фізичні обмеження або травми. Поняття «фізична рекреація» це форма відпочинку та активного проведення вільного часу, що включає різноманітні види фізичної активності та розваг. Пояснити, що в основі цих понять лежить принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури.

5. Дати визначення поняттям «спосіб життя», «здоровий спосіб життя», «умови здорового способу життя».

Пояснити, що поняття «спосіб життя» включає в себе низку компонентів: звички, ставлення, діяльність тощо, що характеризують індивідуальний особистий підхід і вибір до існування кожної людини. Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, що сприяє підтримці і поліпшенню фізичного, психічного та соціального здоров'я. Умови здорового способу життя – фактори та середовище, які сприяють впровадженню і підтримці фізичного, психологічного, соціального здоров'я людини.

6. Пояснити зміст понять «адаптивна фізична рекреація», «адаптивний спорт», «фізкультурно-оздоровчі технології».

Акцентувати увагу на загальноприйнятому трактуванні поняття «адаптивна фізична рекреація», що означає активізацію, підтримку і відновлення фізичних сил, витрачених людьми з особливими потребами за час якої діяльності. Метою адаптивного спорту є формування у людей з особливими потребами високої спортивної майстерності та досягнення ними високої спортивної майстерності. Фізкультурно-оздоровчі технології мають на меті розробку та вдосконалення основ методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу, а також процес використання засобів фізичного виховання та спорту з оздоровчою метою.

7. Обґрунтувати значення понять «кінезофілія», «гіподинамією», «гіперкінезія». Пояснити причини виникнення фізіологічної, побутової, професійної та шкільної гіподинамії.

Біологічною передумовою виникнення та розвитку фізичної культури є біологічна потреба людини в русі, що називається кінезофілія. Гіподинамія, що є обмеженням кількості та об'єму рухів, обумовлена способом життя, особливостями професійної діяльності, захворюваннями та іншими факторами. Гіперкінезія – надмірна рухова активність, зустрічається у спорті у зв'язку з появою ранньої спортивної спеціалізації.

8. Обґрунтувати соціальні та методичні принципи формування фізичної культури особистості.

Охарактеризувати соціальні принципи формування фізичної культури особистості, до яких належать : гармонійного розвитку особистості, зв'язку з життєдіяльністю, оздоровчої спрямованості. Охарактеризувати методичні принципи, що регламентують порядок педагогічного впливу у процесі формування фізичної культури особистості, до яких відносяться: принцип навчання руховим діям, розвитку фізичних здібностей, виховання особистісних якостей. Формування фізичної культури особистості реалізовується через спеціалізований педагогічний процес фізичного виховання та спорту, функціонування елементів якого підпорядковане фізичному вдосконаленню населення країни.

Блок «Основи спортивної підготовки»

9. Охарактеризувати основні поняття спортивної підготовки.

Дати визначення таким поняттям : «система спортивної підготовки», «спортивне тренування», «тренувальна діяльність», «змагальна діяльність», «тренуваність», «фізична підготовленість», «технічна підготовленість», «спортивна форма».

10. Охарактеризувати загальну і спеціальну підготовку спортсмена.

Дати визначення поняттю «спортивна підготовка». Пояснити мету і зміст загальної підготовки спортсмена. Розкрити цілі спеціальної підготовки спираючись на власний досвід обраного виду спорту. Пояснити роль загальної і

спеціальної підготовки спортсмена у підвищенні рівня фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості.

11. Дати визначення поняттю «фізична вправа». Охарактеризуйте різницю між підготовчими, підвідними та імітаційними вправами.

Фізична вправа – основний засіб спортивного тренування. Кожна фізична вправа складається з частин, фаз і елементів. Форма фізичних вправ складає їх зовнішню і внутрішню структуру. Зміст і форма фізичної вправи знаходяться у діалектичній єдності. Підвідні фізичні вправи для складно-координаційних основних вправ. Підготовчі фізичні вправи для виконання основної вправи. Імітаційні вправи відповідають координаційній та кінематичній структурі характеру виконання обраного виду спорту.

12. Розкрити класифікацію вправ за переважним проявом фізичних якостей

Навести приклади застосування швидко-силових видів вправ, що характеризуються максимальною інтенсивністю чи потужністю зусиль. Назвати види вправ, що вимагають переважного прояву координаційних та інших здібностей в умовах суворо регламентованої програми. Охарактеризувати види вправ, що вимагають переважного прояву витривалості в рухах циклічного характеру (лижні гонки, біг, плавання, веслування). Навести приклади видів спорту, що вимагають комплексного прояву фізичних якостей в умовах безперервної зміни ситуацій і форм дій.

13. Охарактеризувати співвідношення обсягу та інтенсивності при визначенні тренувального навантаження.

Дати визначення поняття «тренувальне навантаження». Обґрунтувати зміст компонентів тренувального навантаження : інтенсивність, об'єм, тривалість та характер вправ. Назвати відмінності тренувальних і змагальних навантажень. Охарактеризувати вплив різного навантаження (мале, середнє, значне та велике) на організм спортсмена. Зовнішня та внутрішня сторони фізичного навантаження.

14. Визначити й охарактеризувати сторони підготовки спортсмена.

Дати визначення поняттю «спортивна підготовка». Обґрунтувати основні завдання фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки у системі тренувань.

15. Охарактеризувати засоби спортивного тренування.

Дати визначення поняттю «засіб тренування». Пояснити мету застосування загально-підготовчих вправ. Обґрунтувати завдання спеціально-підготовчих (підвідні, імітаційні та підготовчі) вправ. Пояснити специфіку використання спеціальних вправ відносно обраного виду спорту.

16. Розкрити класифікацію методів спортивного тренування.

Дати визначення поняттям «метод», «методика». Обґрунтувати зміст словесних, наочних і практичних методів спортивного тренування. Навести приклади використання вербального і наочного методів в обраному виді спорту. Пояснити основні завдання практичних методів в спортивному тренуванні. Охарактеризувати відмінності між ігровим та змагальним методами спортивного тренування.

Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

17. Охарактеризувати особливості проведення підготовчої частини заняття з легкої атлетики

Охарактеризувати загальнорозвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Назвати основні форми вправ. Розкрити техніку виконання та методику навчання основних спеціально-бігових вправ.

18. Теоретично обґрунтувати техніку та методику навчання бігу на короткі дистанції.

Обґрунтувати техніку бігу на короткі дистанції. Розкрити особливості бігу на різні спринтерські дистанції. Охарактеризувати риси бігу на короткі дистанції. Проаналізувати методику навчання бігу на короткі дистанції. Визначити типові помилки в техніці бігу на короткі дистанції та способи їх усунення. Навести приклади спеціально-підготовчих вправ для оволодіння технікою бігу на короткі дистанції.

19. Охарактеризувати особливості техніки бігу на витривалість

Охарактеризувати техніку та методику бігу на витривалість. Визначити основи техніки бігу на витривалість.

20. Теоретично обґрунтувати техніку та методику навчання естафетного бігу.

Назвати дистанції естафетного бігу для дітей шкільного віку та дорослих спортсменів, способи передачі естафетної палички. Охарактеризувати поточні та зустрічні естафети. Охарактеризувати техніку естафетного бігу. Проаналізувати методику навчання естафетного бігу. Визначити типові помилки в техніці естафетного бігу та способи їх усунення.

21. Теоретично обґрунтувати техніку та методику навчання метання малого м'яча.

Охарактеризувати техніку метання малого м'яча. Визначити характерні риси метання малого м'яча. Проаналізувати методику навчання. Визначити типові помилки в техніці метання малого м'яча та способи їх усунення. Навести

приклади спеціально-підготовчих вправ для оволодіння технікою метання малого м'яча.

22. Теоретично обґрунтувати техніку та методику навчання стрибка у висоту способом «переступання».

Охарактеризувати техніку стрибків у висоту. Визначити характерні риси стрибка у висоту способом «переступання». Проаналізувати методику навчання техніці стрибків у висоту способом «переступання». Визначити типові помилки в техніці стрибка у висоту способом «переступання» та способи їх усунення. Навести приклади спеціально-підготовчих вправ для оволодіння технікою стрибка у висоту способом «переступання».

23. Теоретично обґрунтувати техніку та методику навчання штовхання ядра.

Охарактеризувати техніку штовхання ядра. Визначити характерні риси штовхання ядра. Проаналізувати методику навчання. Визначити типові помилки в техніці штовхання ядра та способи їх усунення. Навести приклади спеціально-підготовчих вправ для оволодіння технікою штовхання ядра.

Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»

24. Охарактеризувати техніку виконання та методику навчання технічного елементу – зупинка м'яча підошвою у футболі.

Зупинка м'яча – це спосіб прийому м'яча і оволодіння ним. Його мета зменшити швидкість м'яча, який котиться або летить, для здійснення подальших дій. Зупинка м'яча включає кілька фаз рухів.

25. Охарактеризувати особливості техніки гри воротаря у футболі.

Техніка гри у футбол – це сукупність спеціальних прийомів та дій, що використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети.

Складові техніки гри воротаря. Прийоми техніки гри у воротах та володіння м'ячем польового гравця.

26. Проаналізувати техніку виконання та обґрунтувати методику навчання технічного елементу – зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи у футболі.

Зупинка м'яча – це спосіб прийому м'яча й оволодіння ним. Його мета зменшити швидкість м'яча, який котиться або летить, для здійснення подальших дій. Зупинка м'яча включає кілька фаз рухів. Переваги та недоліки цього технічного елемента.

27. Визначити та охарактеризувати основні компоненти групової тактики захисту у футболі.

Основним змістом групової гри у захисті є організовані дії гравців захисту проти атакуючих суперників. Групова тактика у захисті передбачає групові дії проти будь-якого суперника, що загрожує воротам, та спрямована на надання допомоги партнерам. Способи взаємодії двох гравців. Способи взаємодії двох і більше гравців.

28. Охарактеризувати техніку володіння м'ячем польового гравця у футболі.

Техніка польового гравця включає: передачі, удари, ловля м'яча, ведення, відбір м'яча, фінти. Дайте визначення кожному з понять: способи виконання ударів та передач, різновиди ведення м'яча та фінтів.

29. Визначити основні заходи попередження травматизму під час навчально-тренувальних занять з баскетболу.

Організація місць навчально-тренувальних занять баскетболом. Підтримка дисципліни під час навчально-тренувальних занять. Справність спортивного інвентарю і обладнання. Правильна техніка виконання вправ. Відповідна фізична підготовка спортсмена. Застосування прийомів страхівки і самострахівки при виконанні вправ.

30. Дати характеристику техніці виконання ведення м'яча у баскетболі та обґрунтувати методику його навчання.

Ведення м'яча – технічний елемент, за допомогою якого реалізуються переміщення гравців з м'ячем по майданчику. Різновиди ведення м'яча. Методика навчання веденню м'яча у баскетболі. Визначити основні помилки, які виникають при розучуванні технічного елемента ведення м'яча.

31. Обґрунтувати техніку виконання та методику навчання технічного елемента – кидок м'яча у кошик у баскетболі.

Кидок м'яча у кошик є одним із головних ігрових прийомів баскетболу, оскільки саме він є кінцевою метою будь-якого ігрового епізоду. Способи кидків: кидок з-під щита, кидок з середніх і дальніх дистанцій, кидок двома руками від грудей, кидок двома руками знизу, кидок двома руками зверху, кидок однією рукою від плеча, кидок однією рукою зверху, кидок однією рукою зверху в стрибку, кидок однією рукою «гаком», кидок однією рукою знизу, добивання м'яча.

32. Обґрунтувати техніку виконання та методику навчання технічного елемента – передачі м'яча у баскетболі.

Передача – це прийом, за допомогою якого гравець направляє м'яч партнеру для продовження атаки. Способи виконання передач: передача м'яча двома

руками від грудей, передача м'яча двома руками зверху, передача м'яча двома руками знизу, передача м'яча однією рукою від плеча, передача однією рукою від голови або зверху, передача однією рукою «гаком», передача однією рукою знизу, передача однією рукою збоку, прихована передача м'яча за спиною.

33. Пояснити техніку виконання технічного елементу у гандболі - вибивання і відбір м'яча та висвітлити основні помилки при виконанні цих технічних елементів.

Техніка гри у гандбол – це сукупність спеціальних прийомів та дій, що використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. Вибивання м'яча – це прийом гри, за допомогою якого захисник перериває ведення м'яча. Класифікація вибивання і відбору м'яча. Розповсюджені помилки при виконанні цих технічних елементів.

34. Розкрити особливості техніки польового гравця у гандболі.

Класифікація техніки гри у гандбол – це розподіл технічних прийомів на групи за загальними ознаками. Техніка польового гравця включає: техніку пересувань та техніку володіння м'ячем, які містять групу технічних прийомів.

35. Охарактеризувати тактику гри польового гравця у захисті в гандболі.

Ефективно організована гра у захисті не тільки закріплює успіх, що досягнутий гравцями під час гри у нападі, але і впливає на характер подальших дій команди. Основні завдання тактики гри. Тактика захисту: дії гравців, способи дій, варіанти захисту.

36. Обґрунтувати техніку виконання кидків м'яча у ворота у гандболі та методику навчання цього технічного елементу.

Кидок – це прийом, який дозволяє закинути м'яч у ворота. За допомогою його досягається результат гри. Кидок можна виконувати в опорному положенні, в стрибку, в падінні з місця, з розбігу. Види кидків. Фази виконання кидка. Типові помилки при виконанні цього технічного елементу.

37. Скласти послідовну схему процесу навчання техніці гри у волейбол.

Основи техніки гри у волейбол. Техніка нападу (переміщення, подачі, передачі, нападаючі удари). Техніка захисту (переміщення, прийом м'яча з подачі і від нападаючого удару, блокування). Техніка переміщення і техніка дії з м'ячем.

38. Визначити типові помилки, які зустрічаються при виконанні передачі м'яча двома руками зверху у волейболі, назвати способи їх попередження та виправлення.

Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху. Способи передачі. Різновиди передач за напрямком польоту м'яча. Різновиди передач за довжиною. Різновиди передач за траєкторією польоту м'яча. Послідовність навчання передачам. Характерні помилки.

39. Обґрунтувати техніку виконання верхньої прямої подачі у волейболі та методику її навчання.

Застосування верхньої прямої подачі у грі. Вихідне положення. Підкидання м'яча. Положення руки, що б'є по м'ячу. Замах. Удар. Типові помилки, що зустрічаються при виконанні цього технічного елемента.

40. Обґрунтувати техніку виконання прийому м'яча двома руками знизу у волейболі та методику її навчання.

Застосування прийому у грі. Вихідне положення. Положення корпусу, рук. Способи передачі. Різновиди прийому за напрямком польоту м'яча, за довжиною, за траєкторією польоту м'яча. Послідовність навчання. Типові помилки, що зустрічаються при виконанні цього технічного елемента.

Блок «Теорія і методика викладання плавання»

41. Дати характеристику заходам безпеки під час занять плаванням.

Суворе виконання правил безпеки запобігає травмам та трагічним випадкам. Обов'язкові вимоги під час плавання у природніх водоймах. Основні заходи безпеки під час занять плаванням у басейні.

42. Назвати та охарактеризувати основні завдання та етапи навчання плавання.

Завдання: зміцнення здоров'я, удосконалення фізичних якостей, виховання моральних якостей. Виокремлюють чотири етапи навчання плаванню: етап освоєння з водою; етап вивчення окремих плавальних рухів, узгодження цих рухів між собою і з'єднання їх у цілісну дію; етап усунення зайвих рухів, непотрібного м'язового напруження, закріплення навички плавання; етап подальшого удосконалення навичок у плаванні, уточнення індивідуального стилю плавця, удосконалення техніки плавання.

43. Проаналізувати особливості техніки плавання кроль на грудях.

Положення тулуба, рухи ногами, рухи руками, дихання, узгодження рухів.

44. Проаналізувати особливості техніки плавання кроль на спині.

Положення тулуба, рухи ногами, рухи руками, дихання, узгодження рухів.

45. Проаналізувати особливості техніки плавання брас.

Положення тулуба, рухи ногами, рухи руками, дихання, узгодження рухів.

46. Назвати та обґрунтувати основні різновиди прикладного плавання.

Прикладне плавання включає: рятування тонучих, пірнання в довжину та глибину, подолання водних перешкод з допомогою підтримуючих засобів та без них, плавання в одязі, транспортування вплав різних предметів тощо. Рятувальне багатоборство.

47. Обґрунтувати основні засоби які використовуються при навчанні плаванню.

До основних засобів навчання плаванню відносяться загальнорозвиваючі, підготовчі та спеціальні фізичні вправи. Розкрити мету їх застосування.

Блок «Теорія і методика викладання гімнастики»

48. Назвати та обґрунтувати оздоровчі види гімнастики.

Дати визначення та пояснити цільове призначення оздоровчим видам гімнастики. До видів належать: гігієнічна, після сну, виробнича, ритмічна (різновиди аеробіки), дихальна та лікувальні (реабілітаційна, функціональна). Проводяться з людьми різних вікових груп.

49. Назвати та обґрунтувати спортивні види гімнастики.

Перелічити спортивні види гімнастики: спортивна гімнастика (види чоловічого і жіночого багатоборства), художня гімнастика (предмети з якими працюють гімнастки), спортивна аеробіка (одиначні виступи, пари, групи), акробатика (специфіка одиначних виступів, пари, групи тощо), стрибки на батуті. Пояснити специфіку проведення змагань зі спортивної гімнастики.

50. Пояснити вимоги до гімнастичної термінології та способи утворення термінів.

Дати визначення поняттю «гімнастична термінологія». Значення гімнастичної термінології. Пояснити важливість таким вимог як: доступність, точність, стислість. Спосіб утворення термінів – надання нового термінологічного значення існуючим словам, використання коренів окремих слів, урахування положення тіла та структурної ознаки (особливостей руху – підйом махом вперед, підйом розгином тощо).

51. Обґрунтувати методичні особливості викладання гімнастики.

До методичних особливостей викладання гімнастики належать: розчленоване оволодіння руховим апаратом, розчленоване навчання складних рухових дій і формування навичок; застосування різноманітних фізичних вправ для ефективного розвитку певних якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності і витривалості; вибірковий вплив на окремі органи, системи і на організм в цілому; точне регулювання фізичного навантаження залежно від контингенту учнів (віку, статі, стану здоров'я) за допомогою різноманітних методичних прийомів; гімнастика має необмежені можливості безперервного ускладнення вправ; широке застосування музичного супроводу на заняттях.

52. Визначити методичні особливості складання комплексів загальнорозвивальних вправ (ЗРВ).

Особливості складання і запису загальнорозвивальних вправ. Кількість вправ у комплексі в залежності від його призначення. Послідовність вправ у комплексі. Команди за якими виконуються загальнорозвивальні вправи (для початку, виконання і закінчення). Методи навчання вправ (частинами, в цілому).

53. Визначити основні заходи попередження травматизму на тренуванні з гімнастики.

Організація місць занять гімнастикою. Підтримка дисципліни на занятті. Справність спортивного інвентарю і обладнання. Правильна техніка виконання вправ. Відповідна фізична підготовка спортсмена. Застосування прийомів страховки і самостраховки при виконанні вправ гімнастичного багатоборства.

54. Пояснити роль і місце страховки в процесі формування рухових навичок на заняттях гімнастикою. Охарактеризувати різновиди страховки і фізичної допомоги для запобігання травматизму.

Поняття «допомога», правила надання допомоги при виконанні гімнастичних вправ. Відмінність поняття «допомога» і «страховка». Особливості застосування прийому «проводка» при навчанні вправ. Специфіка використання прийому «фіксація» при виконанні технічно складних вправ. Характеристика прийому «підштовхування». Переваги і недоліки кожного прийому допомоги.

Блок «Спортивна метрологія»

55. Дати характеристику комплексному контролю у фізичному вихованні та спорті.

Комплексний контроль дає інтегральну характеристику рухової функції людини чи рухової підготовленості спортсмена. Залежно від кількості завдань, обсягу показників, які включені в програму обстежень, розрізняють поглиблений, виборчий і локальний контролю.

56. Обґрунтувати види контролю за періодичністю проведення.

За періодичністю проведення контроль класифікують: оперативний; поточний; етапний. Зазначити мету кожного виду контролю. Пояснити суть комплексного контролю.

57. Розкрити зміст шкал вимірювання: найменувань, порядку, інтервалів, відношень. Наведіть приклади.

Залежно від того, яка операція лежить в основі вимірювання ознаки, виділяють так звані вимірювальні шкали. У спортивній метрології розрізняють чотири типи шкал вимірювань: 1) найменувань (номінальна); 2) порядку (рангів); 3) інтервалів (різниць); 4) відношень. Охарактеризувати кожен з них. Які з даних шкал відносяться до метричних?

58. Назвати та обґрунтувати основні поняття теорії тестів.

Дати визначення поняттям «тест», «тестування», «результат тестування», «батарея тестів», «комплекс тестів». Вкажіть яким вимогам повинні відповідати тести у фізичному вихованні та спорті?

59. Пояснити основи методології тестування.

Розглядаючи методологію тестування вкажіть особливості вибору, умови і частоту проведення тестування, реєстрації результатів. Розкрити зміст поняття «тренуваності на тест» та способи зменшення міри «тренуваності на тест». Особливості підготовки до тестування спортсменів.

60. Пояснити особливості метрологічного контролю у фітнесі.

Назвати за якими показниками оцінюється стан дорослої людини яка активно займається фізичними вправами. Описати мету, зміст кожного з них. Яка мета повторного фітнес-тестування.

61. Дати характеристику станам спортсмена та тренувальним ефектам.

Мета тренування – це дія на стан спортсмена у результаті якої цей стан змінюється. Проаналізувати три типи станів та пов'язані з ними тренувальні ефекти. Назвати, що таке «фізичне навантаження» та особливості контролю за фізичним навантаженням.

Блок «Біомеханіка»

62. Охарактеризувати біомеханіку як науку і навчальну дисципліну. Об'єкт і предмет вивчення біомеханіки. Методи дослідження в біомеханіці. Основні наукові напрямки біомеханіки.

Біомеханіка – наука про закони механічного руху в живих системах. Розкрити поняття «живі системи» в біомеханіці. Охарактеризувати принципи біомеханіки (структурності, цілісності, цілеспрямованості). Розкрити поняття про рухову діяльність, рухову дію та рухове завдання. Охарактеризувати методи дослідження в біомеханіці. Основні наукові напрямки (розділи) біомеханіки.

63. Розкрити поняття про біомеханічні характеристики тіла людини та її рухів. Кінематичні біомеханічні характеристики.

Розкрити поняття про біомеханічні характеристики рухової діяльності людини. Охарактеризувати кінематичні біомеханічні характеристики. Просторові біомеханічні характеристики: положення, переміщення, траєкторія, шлях матеріальної точки, тіла чи снаряду. Просторово-часові біомеханічні характеристики поступального руху: лінійна швидкість, миттєва швидкість, лінійне прискорення, миттєве прискорення. Просторово-часові характеристики обертального руху: кутова швидкість, кутове прискорення. Часові біомеханічні характеристики: момент часу, тривалість руху, темп руху, ритм руху.

64. Розкрити поняття про біомеханічні характеристики рухової діяльності людини. Динамічні біомеханічні характеристики.

Розкрити поняття про біомеханічні характеристики рухової діяльності людини. Охарактеризувати динамічні біомеханічні характеристики поступального руху: маса, сила, імпульс сили, кількість руху. Динамічні біомеханічні характеристики обертального руху: момент інерції, момент сили, імпульс, кінетичний момент. Енергетичні характеристики: робота, потенціальна енергія, кінетична енергія, повна механічна енергія, потужність, коефіцієнт механічної ефективності.

65. Охарактеризувати біомеханічні особливості рухових якостей людини.

Розкрити біомеханічні аспекти моторики людини. Дати біомеханічну характеристику силових, швидко-силових та власне силових якостей. Розкрити біомеханічні аспекти швидкісних якостей. Охарактеризувати фази рухових реакцій: сенсорна, премоторна, моторна. Розкрити біомеханічні аспекти витривалості. Назвати фази втоми та її біомеханічні прояви і відносні показники витривалості. Розкрити біомеханічні аспекти стійкості, гнучкості, спритності.

66. Охарактеризувати біомеханічні особливості циклічних видів спорту. Дати біомеханічну характеристику спортивної ходьби як системи вправ з циклічною структурою руху. Навести біомеханічний аналіз легкоатлетичного бігу. Біомеханічний аналіз техніки плавання. Основні вправи в лижному спорті та їх біомеханічна характеристика.

67. Охарактеризувати біомеханічні особливості ациклічних видів спорту.

Дати характеристику техніки виконання гімнастичних вправ. Біомеханічна характеристика художньої гімнастики та акробатики. Навести біомеханічний аналіз техніки стрибка в довжину. Біомеханічний аналіз техніки стрибка у висоту. Біомеханічний аналіз спортивної боротьби.

68. Охарактеризувати біомеханічні особливості видів спорту з нестандартною структурою рухів.

Навести біомеханічну характеристику волейболу. Встановити біомеханічні характеристики баскетболу. Біомеханічна характеристика гри у футбол.

Блок «Гігієна»

69. Визначити предмет, об'єкт, методи та завдання гігієни. Охарактеризувати основні розділи гігієни.

Гігієна як наука, що вивчає вплив умов життя на здоров'я. Визначити об'єкт, предмет та мету гігієни. Розкрити основні принципи та завдання гігієни. Охарактеризувати розділи гігієнічної науки: загальна, соціальна, комунальна, харчова та гігієна праці. Розкрити мету та основні завдання гігієни фізичного виховання і спорту.

70. Охарактеризувати гігієнічні вимоги до харчування спортсменів. Розкрити особливості харчування при заняттях фізичною культурою та спортом. Охарактеризувати енерговитрати при спортивних заняттях. Розкрити гігієнічні вимоги до режиму харчування. Встановити особливості харчування на навчально-тренувальних зборах і в умовах змагань.

71. Охарактеризувати гігієнічні вимоги до спортивних споруд відкритого та закритого типу.

Назвати загальні гігієнічні вимоги до спортивних споруд: місце розташування, орієнтація і планування спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до будівельних матеріалів. Гігієнічні вимоги до освітлення: природне та штучне. Гігієнічні вимоги до опалення і вентиляції. Навести гігієнічну характеристику спортивних споруд для окремих видів спорту. Гігієнічно-оптимальні мікрокліматичні показники для різних спортивних споруд. Розкрити гігієнічні вимоги до штучних басейнів.

72. Охарактеризувати стан здоров'я і фізичний розвиток дітей та підлітків.

Охарактеризувати аспекти вивчення стану здоров'я і фізичного розвитку дітей та підлітків. Стандарти оцінки фізичного розвитку. Назвати методи визначення стану здоров'я дітей та підлітків. Види фізичного розвитку дітей та підлітків.

73. Обґрунтувати гігієнічне нормування фізичних навантажень при заняттях фізичною культурою і спортом

Розкрийте поняття про оптимальну величину фізичного навантаження. Дати фізіолого-гігієнічну оцінку впливу фізичних навантажень на організм

спортсменів. Гігієнічно оптимальний руховий режим юних спортсменів. Ступені втоми юних спортсменів та їх ознаки.

74. Охарактеризувати гігієнічне забезпечення спортивних тренувань.

Розкрити гігієнічні вимоги до планування тренувального заняття. Гігієнічні вимоги до структури, змісту і нормування тренувальних навантажень. Охарактеризувати гігієнічне нормування тренувальних навантажень. Навести гігієнічну характеристику структури тренувального заняття: вступна, основна, заключна частини.

75. Охарактеризувати гігієнічне забезпечення занять в окремих видах спорту.

Розкрити основні гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, обладнання і напільним покриттям. Охарактеризувати гігієнічне забезпечення занять гімнастикою, легкою атлетикою, лижним спортом, спортивними іграми, плаванням, боротьбою, боксом, важкою атлетикою.

Блок «Біохімія м'язової діяльності»

76. Пояснити загальні закономірності обміну речовин та енергії.

Обмін речовин необхідна умова існування живого організму. Катаболічні і анаболічні реакції – дві сторони обміну речовин. Швидкість і збалансованість анаболічних процесів. Порушення процесів анаболізму і катаболізму. Види обміну речовин. Обмін речовин з навколишнього середовища. Проміжний обмін. Пластичний обмін. Функціональний. Енергетичний. Джерела енергії (природні і хімічні). АТФ – універсальне джерело енергії. Окисне фосфорилування.

77. Охарактеризувати вітаміни в процесі життєдіяльності організму.

Визначення поняття вітаміни. Відкриття. Авітамінози, гіповітамінози, гіпервітамінози. Класифікація вітамінів. Номенклатура. Жиророзчинні вітаміни. Хімічна будова, гіповітамінози і авітамінози, участь у метаболізмі, джерело вітамінів А (ретинол), Д (кальциферол), Е (токоферол).

Водорозчинні вітаміни. Хімічна будова, гіповітамінози і авітамінози, участь у метаболізмі, потреба, джерело вітамінів: В₁ (тіамін), В₂ (рибофлавін), В₃ (пантотенова кислота), В₅ (нікотинамід, нікотинова кислота), В₆ (піридоксин), С (аскорбінова кислота). Вітаміни в складі біокатализаторів.

78. Розкрити клас вуглеводів, як поживні речовини організму. Обмін вуглеводів в організмі.

Роль вуглеводів у природі і практичній діяльності спортсмена. Хімічний склад вуглеводів. Обмін вуглеводів в організмі людини. Розщеплення вуглеводів в процесі травлення, і їх всмоктування в кров. Рівень глюкози в крові і його регуляція. Внутрішньоклітинний обмін вуглеводів. Біосинтез глікогену – депонування вуглеводів. Розпад глікогену – мобілізація вуглеводів. Енергетична ефективність аеробного окислення молекули глюкози. Глюконеогенез. Обмін вуглеводів при м'язовій діяльності.

79. Пояснити біохімічний склад білків м'язів. Розкрити хімізм м'язового скорочення і розслаблення м'язів.

Структурна організація м'язового волокна. Хімічний склад м'язової тканини. Основні білки м'язів. Саркоплазматичні білки (міоглобін). Міофібрилярні білки (міозин, актин). Білки м'язової стромы. Небілкові компоненти м'язів. Мінеральні речовини. Структурні і біохімічні зміни в м'язах при скороченні і розслабленні. Біохімічні процеси, що забезпечують скорочення м'язів. Молекулярний механізм м'язового скорочення. Розслаблення м'язів.

80. Обґрунтувати біохімічні зміни при виконанні навантажень.

Біохімічна класифікація фізичних вправ. Види фізичних вправ: статичні та динамічні; циклічні та ациклічні; максимальної, субмаксимальної, великої та помірної інтенсивності; аеробні, аеробно-анаеробні та анаеробні. Загальна характеристика механізмів енергоутворення. Механізм режиму АТФ (анаеробний, аеробний, креатин-фосфокіназний, міокіназний). Максимальна потужність, метаболічна ємність, метаболічна ефективність. Біохімічні зміни в серцевому м'язі, печінці і головному мозку при м'язовій діяльності. Біохімічні зміни в скелетних м'язах при виконанні фізичного навантаження.

81. Пояснити біохімічні зміни в організмі після фізичного навантаження.

Біохімічні зміни в організмі, які виникають під час втоми. Причини втоми. Динаміка біохімічних процесів відновлення після м'язової роботи. Гетерохронність біохімічних процесів. Закон суперкомпенсації. Послідовність відновлення енергетичних запасів після м'язової роботи. Знешкодження продуктів розпаду в період відпочинку після м'язової роботи (молочна кислота, аланін, піровиноградна кислота, білки).

Блок «Загальна фізіологія»

82. Пояснити роль центральної нервової системи в регуляції рухових функцій.

Фізіологічні властивості нервової тканини. Механізм виникнення та розповсюдження нервового імпульсу. Рефлекс, рефлексорна дуга. Функції спинного мозку і його роль в регуляції рухової діяльності. Роль заднього мозку в регуляції рухових функцій. Статичні та статокінетичні рефлекси, вестибулярно – кінетичні рефлекси. Роль середнього мозку в регуляції рухових функцій. Функції

червоного ядра, чорної субстанції, чотиригорбкового тіла. Роль проміжного мозку в регуляції рухових функцій. Функції таламуса та гіпоталамуса. Функції ретикулярної формації та її роль у регуляції рухової діяльності. Специфічні та неспецифічні впливи ретикулярної формації. Роль мозочка в регуляції рухових функцій. Роль переднього мозку в регуляції рухових функцій.

83. Обґрунтувати діяльність нервово – м'язової системи.

Фізіологічні властивості м'язів. Механіка скорочення м'язів. Фізіологічна характеристика рухових одиниць. Типи м'язового скорочення. Режим скорочення м'язових волокон. Значення лабільності у функції нервово - м'язової системи. Енергетика м'язового скорочення.

84. Пояснити механізм роботи системи кровообігу.

Властивості серцевого м'яза (збудливість, провідність, автоматія, скоротливість), фази серцевого м'яза. Показники роботи серця. Загальні закони геодинаміки. Лінійна та об'ємна швидкості руху крові в різних відділах судинного русла. Час повного круговороту крові. Кров'яний тиск, його види: артеріальний (сistolічний, діастолічний, пульсовий, середній), капілярний, венозний. Нервова та гуморальна регуляція діяльності серця та судин.

85. Пояснити механізм діяльності дихальної системи.

Сутність і значення системи дихання. Механізм вдиху і видиху. Легеневі об'єми та ємності. Газообмін в легенях. Значення фізичних і хімічних факторів в переносі газу. Роль гемоглобіну в забезпеченні тканин киснем. Механізм переносу вуглекислого газу кров'ю. Регуляція дихання. Дихальний центр. Рефлекторна регуляція.

86. Розкрити регуляцію функцій в організмі. Роль ендокринних залоз у регуляції вісцеральних функцій.

Поняття про фізіологічну регуляцію. Механізми нервової регуляції при м'язовій діяльності: прямий та зворотній зв'язок. Гуморальна та нейрогуморальна регуляція. Адаптація. Стадії загального адаптаційного синдрому. Значення гормонів, їх структура, механізм дії. Взаємодія залоз внутрішньої секреції.

87. Обґрунтувати механізми утворення умовних рефлексів, види і форми умовних рефлексів.

Рефлекси першого і другого роду. Гальмування умовних рефлексів. Безумовне (зовнішнє) гальмування, умовне (внутрішнє) гальмування: згашувальне, запізнювальне, диференціювальне, умовно – гальмівне. Структурні і функціональні особливості організації кори півкуль головного мозку. Первинні, вторинні, третинні поля. Загальні принципи діяльності кори головного мозку. Асиметрія функцій кори головного мозку у спортсменів. Особливості вищої нервової діяльності людини.

88. Охарактеризувати анатомію та спортивну морфологію серцево-судинної системи. Розкрити поняття «Спортивне серце».

Значення та функції крові. Форменні елементи крові (еритроцити, лейкоцити, тромбоцити). Будова серця. Велике та мале кола кровообігу. Ознаки спортивного серця: дилатація (розширення порожнин серця, особливо лівого шлуночка) та гіпертрофія (потовщення м'язової оболонки серця – міокарду).

89. Охарактеризувати анатомію та спортивну морфологію дихальної системи. Пояснити вплив спортивної спеціалізації на морфологію та функціональні показники дихальної системи.

Значення дихання. Етапи процесу дихання. Будова органів дихання. Механіка дихання, дихальні м'язи. Типи дихання. Морфологічні та функціональні зміни дихальної системи під впливом фізичних навантажень.

90. Охарактеризувати м'язову систему людини. Розповісти про будову скелетного м'язу. Розкрити зв'язок потенціалу у спорті з типами м'язових волокон.

М'язова система людини як активна частина опорно-рухового апарату. Функції м'язів. Типи м'язів: скелетні, гладкі, серцевий м'яз. Будова скелетного м'язу: м'язове волокно, міофібрили. Червоні та білі м'язові волокна, співвідношення їх в організмі та вплив їх на спортивну спеціалізацію.

9. Джерела інформації з підготовки до Атестаційного Екзамену

Блок «Професійна діяльність в галузі фізичної культури і спорту»

1. Дикий Б.В. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання і спорт»: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти. Львів, Видавництво «Новий Світ – 2000», 2020. 160 с.
2. Закон України «Про антидопінгову діяльність у спорті» – електронний ресурс – режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-20#Text>
3. Закон України «Про вищу освіту» – електронний ресурс – режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>
4. Закон України «Про освіту» – електронний ресурс – режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1060-12#Text>
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» – електронний ресурс – режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
6. Солопчук М.С. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник / М.С. Солопчук, Г.В.Бесарабчук, Д.М. Солопчук, А.В. Заїкін. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. 480 с.

7. «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» – електронний ресурс – режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
8. Черненко С.О., Олійник О. М., Сорокін Ю. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: навчальний посібник. Краматорськ : ДДМА, 2019. 127 с.

Блок «Основи спортивної підготовки»

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер. 2014. 616 с.
3. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів: методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка. 2019. 73 с.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література. 1995. 320 с.

Блок «Теорія і методика викладання легкої атлетики»

1. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. 147 с.
<https://bit.ly/3DasTDK>
2. Момот О. О., Шостак Є.Ю., Новік С.М. Теорія і методика викладання легкої атлетики : навч.-метод. посіб.; Полт. нац. пед.ун-тет імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 132 с.
<https://bit.ly/3Qu5MXM>
3. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік, І. В. Тараненко, Г. В. Кириленко, О. І. Кириленко. Ч.2. Полтава : Сімон, 2021. 197 с.
<http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/16472>
4. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів зі спортивних дисциплін : метод. реком. для студ. факул. фіз. вих. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік, І. В. Тараненко, Г. В. Кириленко, О. І. Кириленко. Полтава : Сімон, 2021. 111 с.
<http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/17782/1/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4.%D1%80%D0%B5%D0%BA.%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82.%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86.pdf>

5. Збірник тестових завдань зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад. : О. О. Момот, Ю. В. Зайцева, І. В. Тараненко, С. М. Новік, Є. Ю. Шостак та ін. Ч. 2. Полтава : Сімон, 2022. 208 с.
URL: <https://bit.ly/3RsJ1VF>

Блок «Теорія і методика викладання спортивних ігор»

1. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
URL: <http://surl.li/mpzuo>
2. Степаненко В. М. Теорія і методика викладання футболу: навч.посібник [для студ.вищ.пед.навч.закладів]. Переяслав-Хмельницький: СПД Кузьмичова Р. Ю., 2010. 210 с.
3. Збірник тестових завдань зі спортивних дисциплін. Частина 2 : навч.-метод. посіб. / уклад.: О.О. Момот, С.М. Новік, Ю.В. Зайцева, Є.Ю. Шостак та інші. Полтава. Сімон, 2022. 208 с.
URL: <https://bit.ly/3RsJ1VF>
4. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів зі спортивних дисциплін : метод. реком. для студ. факул. фіз. вих. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік, І. В. Тараненко та ін. Полтава : Сімон, 2021. 111 с.
URL: <http://surl.li/cyqcr>
5. Шостак Є. Ю., Момот О. О., Зайцева Ю. В., Новік С. М., Тараненко І. В., Кириленко Г. В., Кириленко О. І. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. Ч. 2. Полтава : Сімон, 2021. 197 с.
URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/16472>
6. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. Вінниця, 2011. 154 с.
URL: <https://vsru.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p2.pdf>
7. Тищенко В. О. Гандбол : навч. посіб. Запоріжжя : Акцент Інвест-трейд, 2014. 232 с.
URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/11141>
8. Фролова Л. С. Методика навчання гандболу студентів: навчально-методичний посібник. Черкаси, 2014. 119 с.
URL: <http://surl.li/prhnd>
9. Соловей О.М., Соловей Д.О. Основи навчання тактики гри в гандбол: навчально-методичний посібник. Дніпро, 2018. 112 с.
URL: <https://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-32-C3-18.pdf>
10. Бичков О.Ю. Методичні рекомендації «Спортивні ігри та методика викладання. Баскетбол». Миколаїв : МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2022. 114 с.

11. Баскетбол : правила, гра, навчання : навчальний посібник / Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. Харків : Точка, 2012. 318 с.
12. Варіативний модуль «Пляжний волейбол» : навч.-метод. посіб. / автори: Ю.В. Зайцева, І.В. Тараненко; за редакцією Ю.В. Зайцевої. Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2018. с.66.
13. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / уклад. О. М. Письменний. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. 40 с.
14. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2001. 196 с.

Блок «Теорія і методика викладання плавання»

1. Глазирін І. Д. Плавання. Навчальний посібник. К.: Кондор, 2006
2. Лашко В. П., Астахов В. А., Астахова В. В. Плавання теорія та методика. Дніпро: «ПФ Стандарт – Сервіс», 2018. 231 с.
3. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: навчальний посібник. К. "Олімп. л-ра, 2008. 232 с.
4. Збірник тестових завдань зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад. : О. О. Момот, Ю. В. Зайцева, І. В. Тараненко, С. М. Новік, Є. Ю. Шостак та ін. Ч. 2. Полтава : Сімон, 2022. 208 с.
<https://bit.ly/3RsJ1VF>

Блок «Теорія і методика викладання гімнастики»

1. Ареф'єв, В. Г., Шегімага В.Ф., Терещенко І. А. Теорія та методика викладання гімнастики: підручник. Київ: Центр учб. літер, 2015. 330 с.
2. Проненко Л.С., Корносенко О. К. Теоретичні і методичні основи викладання гімнастики : навч.-метод. посіб. Полтава-Кам'янське : ККФВ; ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2018. 200с.
3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. Харків: ОВС, 2008. Т. 1. 408 с.
4. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб. у 2-х томах. Харків: ОВС, 2008. Т. 2. 464 с.
5. Черняков В.В., Желізняк М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. 264 с.

Блок «Спортивна метрологія»

1. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді : навч. посіб. К. : Олімп.л-ра. 2011. 224 с.

2. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. К. : КНТ, 2010. 776 с.
3. Тараненко І. В. Основи спортивної метрології: навч. посіб. / автори: І. В. Тараненко, Ю. В. Зайцева; за редакцією І.В. Тараненко; Полтава : ПП «Астра», 2018. 165 с.
4. Фізіологічне та педагогічне обґрунтування тестів для оцінки силових здібностей дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://surl.li/mzoow>
5. Метрологічний контроль у фізичному вихованні [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://surl.li/mzopv>

Блок «Біомеханіка»

1. Ахметов Р.Ф. Біомеханіка фізичних вправ: навч. посібн. Житомир: ЖДПУ імені Івана Франка, 2004. 124 с.
2. Біомеханіка : навчально-методичний посібник / уклад.: А. В. Заїкін, Н. І. Судак. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2020. 144 с.
3. Біомеханіка спорту: навч. посібн. / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов та ін. / ред. А. М. Лапутін. К.: Олімпійська література, 2001. 320 с.
4. Вибрані лекції з біомеханіки / уклад.: О. Ю. Рибак, Л.І. Рибак. Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського, 2017. 131 с.
5. Загальна біомеханіка з основами фізіології м'язової діяльності: навч. посібн. Полтава, 2009. 208 с.

Блок «Гігієна»

1. Марцінковський І.Б. Гігієна фізичного виховання і спорту (курс лекцій і методичні рекомендації до практичних занять): навч. посібн. Миколаїв: НУК, 2015. 327 с.: іл.
2. Основи спортивного харчування: навч.-метод. посібн./ укл.: П.І. Горюк, А.В. Гакман. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т., 2018. 74 с.
3. Пушкар М.П. Основи гігієни. К.: Олімпійська література, 2004. 92 с.
4. Свистун Ю.Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: посібн. для вищ. навч. закл. «Українські технології», 2010. 342 с.
5. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: підручн. для вищ. навч. закл. / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. Львів: НФВ «Українські технології», 2014. 302 с.

Блок «Біохімія м'язової діяльності»

1. Боечко Ф.Ф. Біологічна хімія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : Вища школа, 1985. 536 с.

2. Явоненко О.О. Біохімія: підр. для студ. вищ. закл. освіти. Університетська книга, 2023. 380 с.
3. Квак О.В. Біохімія спорту: початковий посібник. Полтава, 2011 р. 76 с.

Блок «Загальна фізіологія»

1. Плахтій П.Д. Фізіологія людини : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Кам'янець-Подільський, 2000. 218 с.
2. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин : підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : Вища школа, 1991. 327 с.
3. Чайченко Г. М. Цибенко В. О., Сокур В. Д. Фізіологія людини і тварин: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : Вища школа, 2003. 463 с.

Блок «Анатомія людини з основами спортивної морфології»

1. Аносов І.П., Хоматов В.Х. Анатомія людини у схемах. К.: Вища школа, 2002. 191 с.
2. Коляденко Г.І. Анатомія людини: Підручник. 2-ге вид. К.: Либідь, 2004. 384 с.