

Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Кафедра Теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації

ПРОГРАМА АТЕСТАЦІЇ

комплексного кваліфікаційного екзамєну за вибіркового частинною
„Тренерська робота“
(назва екзамєну)

підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
(назва рівня вищої освіти)

освітньо-професійної програми „Середня освіта (Фізична культура)“
(назва освітньо-професійної програми)

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)

факультету Фізичного виховання
(назва факультету)

20 21 – 20 22 навчальний рік

Програма атестації населення кваліфікаційного екзаммену
за вибірковою частинною „Тренерство робота“
(назва атестації)

для здобувачів групою (майстерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми „Середня освіта (Фізична культура)“
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Укладачі програми: кандидат педагогічних наук, доцент Тришківський В.М.,
кандидат психологічних наук, доцент Остапенко Т.Ю.,
кандидат педагогічних наук, доцент Вішко С.М.,
кандидат медических наук, доцент Тутарова Н.В.
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Програму атестації затверджено на засіданні кафедри

теоретичних, методических основ фізичного виховання і реабілітації

Протокол № 2 від “21” бересня 20 21 року

Завідувач кафедри ТМОФВіР

(підпис) (Ревя Т. А.)
(прізвище та ініціали)

Обговорено та рекомендовано до впровадження вченою радою

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

“ 25 ” листопада 20 21 року, протокол № 4

Голова вченої ради ДДПУ

(підпис)

проф. С.О. Осельська
(прізвище та ініціали)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА
до комплексного кваліфікаційного екзамену
за вибірковою частиною «Тренерська робота»
підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
в галузі знань 01 Освіта/Педагогіка
за спеціальністю 014 Середня освіта (Фізична культура)
(денна та заочна форми навчання)

Комплексний кваліфікаційний екзамен за вибірковою частиною «Тренерська робота» зі спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) на денній та заочній формах навчання на факультеті фізичного виховання відбувається у письмовій формі шляхом виконання теоретичного завдання відповідно до програми навчання, тестів (відкритої і закритої форми) із провідних дисциплін фахової підготовки: «Спортивний масаж», «Медико-біологічні методи реабілітації в спорті», «Теорія і методика спортивного тренування», «Психологія спорту», «Загальна теорія спорту для всіх» та розв'язання задачі.

Основна мета екзамену полягає у визначенні відповідності професійної підготовки випускників вимогам освітньої характеристики та кваліфікаційного стандарту, рівня їхньої готовності до самостійної педагогічної (тренерської) діяльності та якості засвоєння навчального матеріалу з дисциплін, що виносяться на іспит.

У відповідних розділах до кожної з дисциплін подано програму комплексного кваліфікаційного іспиту, яка містить:

1. Пояснювальну записку.
2. Зміст навчального матеріалу, що виносяться на іспит і відповідає навчальній програмі з дисципліни.
3. Перелік літератури до курсу.
4. Перелік контрольних питань до курсу.
5. Список літератури, дозволеної до використання на екзамені (у разі потреби).
6. Структура та зразок білету.

Пакет екзамену містить 30 варіантів завдань, які охоплюють фундаментальні теми в системі вивчення дисциплін, що виносяться на іспит. Перевірка рівня професійних компетентностей включає теоретичні питання, спрямовані на активізацію мислення майбутнього тренера-викладача, на застосування вміння аналізувати, доводити, обґрунтовувати свою думку щодо реалізації завдань спортивної підготовки та спортивного тренування на засадах взаємозв'язку знань у сфері психології спорту, медико-біологічних методів реабілітації в спорті, засобів відновлення організму спортсменів, використання популярних видів спорту в контексті пропаганди цінностей здоров'я та здорового способу життя.

Завдання підібрано так, що відповіді на них повинні продемонструвати рівень компетентностей, набутих студентами з усіх дисциплін фахової підготовки. Варіанти завдань за складністю є рівнозначними.

Відповіді студентів на комплексному кваліфікаційному екзамені за вибірковою частиною «Тренерська робота» повинні свідчити про розуміння перспектив та світових тенденцій щодо удосконалення процесів спортивної підготовки та спортивного тренування, наявність високого професійно-педагогічного потенціалу особистості, розуміння свого призначення в суспільстві, поєднання фундаментальних знань із професійними вміннями і навичками; сформованість професійних якостей: високу моральність, духовну культуру, світогляд, доброзичливість та співчуття, толерантність; загальну культуру; виразність та культуру володіння державною мовою.

Під час визначення результатів формування професійних компетентностей студентів із кожної дисципліни екзамену за вибірковою частиною «Тренерська робота» загальними об'єктами аналізу стали такі орієнтири:

- характеристика відповіді: елементарна, фрагментарна, логічна, доказова, обґрунтована;
- якість знань: правильність, повнота, глибина, гнучкість, системність, узагальненість;
- рівень оволодіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, робити висновки;
- досвід творчої діяльності: уміння виявляти проблеми, формулювати припущення, розв'язувати задачі спортивної підготовки;
- самостійність оцінних суджень.

Підсумкова оцінка за відповідь визначається сумою кількості балів, виставлених за відповіді в тестових завданнях із кожної дисципліни:

«Теорія і методика спортивного тренування».

«Спортивний масаж».

«Психологія спорту».

«Медико-біологічні методи реабілітації в спорті».

«Загальна теорія спорту для всіх».

Таблиця переведення бальної шкали оцінок у національну:

Відмінно – 90 – 100 балів;

Добре – 75 – 89 балів;

Задовільно – 60 – 74 балів;

Незадовільно з можливістю повторного складання – 35 – 59 балів;

Незадовільно з обов'язковим повторним курсом – 1 – 34 балів.

Критерії оцінювання відповідей на теоретичні, тестові та практичні завдання.

I завдання – теоретичне, відповідно до програми навчання (30 балів);

*II завдання – теоретичне, відповідно до програми навчання (20 балів)
(тестові завдання закритої форми з вибором однієї правильної відповіді, оцінюються по 1 балу);*

III завдання - практичне, відповідно до програми навчання (50 балів).

**2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ,
ЩО ВІНОСИТЬСЯ НА КОМПЛЕКСНИЙ КВАЛІФІКАЦІЙНИЙ
ЕКЗАМЕН ЗА ВИБІРКОВОЮ ЧАСТИНОЮ
«ТРЕНЕРСЬКА РОБОТА»
І ВІДПОВІДАЄ НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ З ДИСЦИПЛІНИ**

2.1. Зміст навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування»

Тема 1. Спортивне тренування як цілеспрямований педагогічний процес.

Тема 2. Соціальні функції спорту в забезпеченні гармонійно розвиненої особистості спортсмена. Соціальне значення спорту. Класифікація і структура міжнародного спортивного руху. Теорія і правові аспекти управління міжнародним спортивним рухом. Історія міжнародного спортивного руху і олімпійського руху та реалії розвитку спорту в умовах сучасної України.

Тема 3. Зміст та структурні компоненти навчально-тренувального процесу. Зміст та характеристика фізичної підготовки. Зміст та характеристика технічної і тактичної підготовки. Зміст та характеристика психологічної і морально-вольової підготовки. Зміст та характеристика теоретичної підготовки. Зміст та характеристика інтегральної (змагальної) підготовки.

Тема 4. Спортивна орієнтація і відбір у забезпеченні якості організації навчально-тренувального процесу. Компоненти спортивної орієнтації. Заходи, що визначають ефективність спортивної орієнтації. Етапи відбору. Критерії орієнтації та первинного відбору. Критерії вторинного відбору. Метрологічні основи відбору в спорті.

Тема 5. Засоби, специфічні методи та форми організації процесу спортивного тренування. Класифікація і аналіз засобів спортивного тренування: а) змагальні (основні) вправи; б) спеціально-підготовчі вправи; в) загально-підготовчі вправи. Теорія спорту в системі професійної педагогічної освіти. Характеристика компонентів фізичного навантаження в процесі застосування фізичних вправ. Методи спортивного тренування та методичні форми вправ в підготовці спортсмена. Форми організації занять у забезпеченні навчально-тренувального процесу з виду спорту.

Тема 6. Етапна структура та принципи спортивного тренування. Етап початкової спортивної спеціалізації. Етап поглибленого тренування. Етап вищих спортивних досягнень. Специфічні риси закономірностей спортивної підготовки та їх взаємозв'язок із загальними і методичними принципами фізичного виховання. Характеристика принципів спортивного тренування.

Тема 7. Стан оптимальної готовності (спортивна форма) спортсмена та структурні засади організації навчально-тренувального процесу.

Визначення поняття «спортивна форма», «тренованість». Закономірності і стадії становлення спортивної форми. Стан оптимального рівня тренованості спортсмена. Мікро-, мезо- та макроцикли спортивного тренування.

Тема 8. Особливості планування й організації навчально-тренувального процесу в різних видах спорту. Типи і види планування спортивної підготовки. Вимоги до організації процесу спортивного тренування спортсменів. Забезпечення виховної роботи зі спортсменами. Контроль і облік успішності в процесі тренування.

Тема 9. Особливості професійної діяльності викладача-тренера по забезпеченню ефективності навчально-тренувального процесу. Характеристика професійних компетентностей (планування, організація та реалізація завдань спортивної підготовки й навчально-тренувального процесу, реалізація спортивних досягнень та розвитку гармонійно розвиненої особистості).

2.2. Зміст навчальної дисципліни «Спортивний масаж».

Тема 1. Фізіологічні основи масажу. Механізм впливу. Визначення «спортивний масаж», загальна характеристика. Фізіологічні основи масажу. Історія розвитку спортивного масажу.

Тема 2. Класифікація масажу та його видів. Види спортивного масажу. Загальна характеристика попереднього масажу. Загальна характеристика тренувального масажу. Загальна характеристика відновлювального масажу.

Тема 3. Тренувальний масаж. Визначення поняття "тренувальний масаж", задачі, цілі, час проведення та механізм дії. Сеанси та схема тренувального масажу. Прийоми, рекомендовані для загального тренувального масажу.

Тема 4. Попередній масаж. Масаж в передстартових станах.

Тема 5. Зігріваючий масаж. Загальна характеристика зігріваючого масажу. Методика проведення процедури. Особливості проведення масажу в окремих випадках.

Тема 6. Відновлювальний масаж. Загальна характеристика відновлювального масажу. Методика проведення при різних видах спорту.

Тема 7. Спортивний масаж при різних видах спорту. Особливості проведення масажу при ігрових видах спорту. Особливості проведення масажу при спортивній боротьбі. Особливості проведення масажу у спортсменів-велосипедистів. Особливості проведення масажу при водних видах спорту. Особливості проведення масажу при лижному та ковзанярському спорті. Особливості проведення масажу у спортсменів, які займаються легкою атлетикою.

Тема 8. Спортивний масаж при травмах та запаленнях суглобів у спортсменів. Ефекти від масажу при різних травмах. Масаж при ударах. Методика проведення масажу при розтягуванні зв'язок та запаленні. Методика масажу при переломах суглобів.

2.3. Зміст навчальної дисципліни «Медико-біологічні методи реабілітації в спорті».

Тема 1. Поняття про медичну реабілітацію Поняття «медична реабілітація», історія розвитку як науки. Принцип «комплексності». «Школа родичів» та «школа хворого» в реабілітації.

Тема 2. Електролікування. Характеристика та види електричного струму. Методики застосування.

Тема 3. Гальванізація. Фізичні характеристики електричного струму та гальванізації. Лікарський електрофорез. Дозування при гальванізації. Апаратура для гальванізації.

Тема 4. Водолікування та теплолікування. Визначення і види водолікування. Характеристика обтирання, обливання, укутування. Характеристика лікувальних душів та ванн. Характеристика лазні (сауни), значення для організму людини. Гідроколонотерапія. Теплолікування, загальна характеристика. Грязелікування. Глинолікування. Лікування піском. Лікування парафіном і озокеритом.

Тема 5. Світлолікування. Поняття «світлолікування» та фізичні характеристики світла. Інфрачервоне випромінювання. Ультрафіолетове випромінювання (УФ). Лікування видимим світлом (біоптронотерапія). Лазеротерапія.

2.4. Зміст навчальної дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх».

Тема 1. Загальна теорія спорту для всіх як наукова та навчальна дисципліна.

Тема 2. Визначення терміну «спорт для всіх». Ознаки, зміст та форми організації «спорту для всіх».

Тема 3. Цілі, мотивація до рухової активності та структура системи спорту для всіх.

Тема 4. Функції системи «Спорту для всіх». Принципи державного управління у системі «Спорт для всіх».

Тема 5. Діяльність центрів здоров'я «Спорт для всіх». Кадрове забезпечення управління «Спорт для всіх».

Тема 6. Спортивна діяльність як спеціалізований напрям фізичного виховання.

Тема 7. Професійно-прикладні види спорту.

Тема 8. Організація і проведення спортивних змагань.

Тема 9. Показові виступи у процесі змагань.

2.5. Зміст навчальної дисципліни «Психологія спорту».

Тема 1. Вступ до курсу «Психологія спорту». Психологія спорту як наука, що вивчає закономірності психічної діяльності окремих людей та колективів в умовах тренувань та змагальної діяльності. Неупереджена

необхідність психології спорту. Історія розвитку психології спорту. Психологія спорту як прикладна психологічна дисципліна. Місце психології спорту в системі наук (філософські, соціальні, природні основи психології спорту). Взаємозв'язок психології спорту з іншими науками. Значення психології спорту для фахівців фізичної культури. Основні напрямки та підходи досліджень у психології спорту. Завдання психології спорту. Наукові, фахово-педагогічні центри вивчення психології спорту в Україні. Місце і роль психології спорту у навчально-виховному процесі сучасної школи.

Тема 2. Психологія особистості і спортивного колективу. Психологія особистості спортсмена. Мотиваціо-спонукальна сфера спортсмена. Спортивні здібності. Індивідуально-психологічні особливості особистості спортсмена. Роль і значення психореабілітації для особистості, що займається спортом. Психологічні особливості спортивної групи. Загальне поняття про спортивну команду як малу соціальну групу. Проблеми формування спортивних команд. Особливості спілкування в спортивній команді, фізкультурній групі, на спортивному майданчику. Формальна структура спортивної команди. Неформальна структура спортивної команди. Групова взаємодія в умовах змагань і тренувань. Морально-психологічний мікроклімат у команді.

Тема 3. Психологічні основи навчання і удосконалення в спорті. Особливості розвитку вищих психічних функцій спортсмена. Мислення спортсменів. Види мислення, які виділяють під час занять людини спортом. Роль мислення при виконанні рухової дії. Психологічні основи технічної підготовки спортсменів. Спеціальні знання і навички. Образ вправ та дій. Психологічні основи тактичної підготовки спортсменів. Тактична майстерність спортсмена. Тактичні дії в спорті та їх структура. Зв'язок технічної підготовки спортсмена з розвитком психічних процесів і функцій. Специфіка вольової підготовки спортсменів. Психологічна характеристика вольових якостей (вольові якості особистості, класифікація вольових якостей, характеристика вольових якостей (цілеспрямованість, сміливість, рішучість, наполегливість). Розвиток “сили волі”.

Тема 4. Психологічні основи спортивної дидактики. Психологічні особливості формування рухових навичок. Сучасні уявлення щодо психологічної структури рухової діяльності. Роль відчуття, сприймання, уявлення та мислення при виконанні рухової дії. Орієнтуюча та регулююча функції свідомості в оволодінні руховими діями. Прямий та зворотній зв'язок у формуванні рухової навички. Значення уваги при навчанні в спорті. Різновиди уваги і її властивості. Сприйняття та їх роль при навчанні в спорті. Властивості сприймань: швидкість, ясність, об'єм, точність, направленість, суб'єктивність.

Тема 5. Психологічні особливості спортивної діяльності. Психологічна підготовка в спорті та її різновиди. Розвиток психологічної готовності спортсмена до тривалого тренувального процесу, змагальної діяльності, конкретного змагання. Збудження, тривожність, стрес в спорті. Психологічний стан як системна реакція організму людини на зовнішній та внутрішній стимул. Класифікація психологічних станів; характеристика психологічних станів (тривалість, ступінь активності функціональної системи, глибина). Передстартові стани (стан психологічної готовності, стан “передстартова лихоманка”, стартова апатія). Психофізіологічні стани в процесі спортивної діяльності та в період відновлювання (бойового настрою, спортивна захопленість, спортивна злість, втома). Післязмагальні стани (депресія, фрустрація, ейфорія). Психофармакологія у спорті. Основні категорії препаратів, які стимулюють фізичну активність при заняттях спортом. Зловживання хімічними препаратами серед спортсменів. Психогігієна і психотерапія у спортивної діяльності.

Тема 6. Характеристика психомоторних здібностей людини. Структура і психологічна характеристика рухових здібностей. Координаційні здібності і їх види. Швидкісні здібності, їх характеристика і особливості розвитку. Силкові здібності та особливості їх розвитку. Поняття про витривалість і гнучкість. Лідерські здібності в спорті. Ефективність лідерства. Лідер, орієнтований на задачу. Лідер, орієнтований на групу. Комунікативні здібності і їх роль. Різновиди спілкування. Прийоми ефективною комунікації.

Тема 7. Психологія спортивного відбору. Структура спортивного таланту. Різновиди здібностей в структурі спортивного таланту. Поняття психічної надійності (емоціональної стійкості). Генетика розвитку психомоторних і психічних особливостей людини. Генетичні маркери в прогнозуванні розвитку психомоторних здібностей.

Тема 8. Спортивна психодіагностика. Поняття спортивної психодіагностики і особливості психодіагностичних вимірювань. Валідність тесту. Способи теоретичного і емпіричного визначення інформативності тесту. Надійність тестів. Методика психодіагностичних вимірювань в спорті.

Тема 9. Психолого-педагогічне забезпечення підготовки спортсменів до змагань. Загальна психологічна підготовка спортсменів до змагань. Психолого-педагогічні заходи, які використовуються тренером та психологом під час підготовки до змагань. Спеціальна психологічна підготовка до конкретного змагання. Система спеціальної підготовки. Форми роботи зі спортсменом та командою. Методи ментального тренінгу в спорті. Аутогенне тренування. Ідеомоторне тренування. Мисленна репетиція. Ментальний іматотренінг. Психотренінг вольової уваги. Методи

гіпнозу. Медитативні методи. Ментальний відеотренінг. Макетне моделювання дій. Психологічне консультування та допомога спортсменам і тренерам.

3. ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРИ ДО КУРСУ

3.1. Навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування».

Основна

Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М. : Физкультура и спорт, 1985., 2016. 135 с.

Желязков Ц. Теория и методика на спортната тренировка. София : Медицина и физкультура, 1981, 2017. 445 с.

Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992, 2018. 284 с.

Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навч. посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

Матвеев Л.П. Основы заальной теории спорта та система підготовки спортсменів. К. : Олімпійська література, 1999., 2017 320 с.

Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту : нав. посіб. К.: Вища шк., 2015. 192 с.

Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.

Пристинський В.М., Холодний О.І. Перспективи впровадження новітніх гаджетів у діяльність викладача фізичного виховання у контексті реалізації ідей концепції нової української школи. Problems and prospects of physical culture and sports development and healthy lifestyle formation of different population groups. Editors: Iryna Ostopolets, Olha Shevchenko, Tadeusz Pokusa. *Monograph*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020; pp. 286. С. 178-183.

Пристинський В.М., Пристинська Т.М., Холодний О.І. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). *Монографія*. Слов'янськ. Видавництво Б.І. Маторіна, 2020. 101 с.

Холодний О.І., Пристинський В.М. Формування здоров'язбережувальних компетентностей дітей та учнівської молоді у процесі фізичного виховання. *Монографія*. Слов'янськ. Вид-во Б.І. Маторіна, 2019. 202 с.

Prystynskiy, V., Babych, V., Zaitsev, V., Boychuk, Yu., Taymasov, Yu. Updated Curriculum Content on 6th- 7th Graders' Motivation in Physical

Education. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 2020, 20(2), 117-123.
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08>

O. Kornosenko, T. Denysovets, O. Danysko, Prystynskiy, V. та ін. System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology* 2322-3537 www.ijaep.com Vol. 9 No. 8, 256 p, 33-41.

Допоміжна

Koryahin V., Blavt O., Doroshenko E., Prystynskiy, V. Training Effect of Special Basketball Exercises. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 20(3), 137-141. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.3.02>

V. Zhamardiy, O. Shkola, A. Boichenko, Prystynskiy, V. та ін. Dynamics of Physical Fitness of Students during Powerlifting Classes. *International Journal of Applied Exercise Physiology* 2322-3537 www.ijaep.com Vol. 9 No. 9, 235. P. 49-60.

Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания: учеб. в 2-х томах /под ред. Т.Ю. Круцевич. Том 1. К.: Олимпийская литература, 2003. 423 с.

Теория и методика физической культуры: учеб. пособ. /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Физкультура и спорт, 2003, 2017. 464 с.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich11.pdf

Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник. Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich13.pdf

Белікова Н.О., Сущенко Л.П. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях: навчально-методичний посібник. Режим доступу: <http://esnuir.eenu.edu.ua>

Макарчук М.Ю., Куценко Т.В., Кравченко В.І. Данилов С.А. Психофізіологія: навчальний посібник <http://elcat.pnpu.edu.ua>

Аніщенко О.В., Яковець Н.І. Сучасні педагогічні технології: курс лекцій. Навч. посібник. Режим доступу: <http://ib.iitta.gov.ua>

Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. http://umo.edu.ua/images/content/koncorcium/repozitar_uvupo/navch

Пітин М.Н. Програмно-нормативне забезпечення юнацького спорту: лекція. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/>

Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія. – Режим доступу: <http://meduniv.lviv.ua>

3.2. Навчальної дисципліни «Спортивний масаж».

Основна

1. Дубровский В.И. Лечебный массаж / В.И. Дубровский. М.: Владос, 2017. 464 с.
2. Дубровский В.И. Все виды массажа / В.И. Дубровский. М.: Молодая Гвардия, 2016. 428 с.
3. Дубровский В.И. Все о массаже / В.И. Дубровский. М.: Физкультура и спорт, 2016. 256 с.
4. Большая энциклопедия массажа. М.: АСТ, 2014. 965 с.
5. Иллюстрированная энциклопедия массажа. М.: АСТ, Астрель, 2015. 352.
6. Підкопай Д. О. Застосування комплексів лазневих процедур у практиці роботи спортивного масажиста / Підкопай Д. О., Підкопай Т. В. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3(36). С. 122–124.
7. Руденко Р. Відновний масаж у передзмагальному мезоциклі швидкісно-силових видів спорту та одноборствах / Романна Руденко. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. Л., 2011. Вип. 15, т. 3. С. 253-258.
8. Руденко Р. Сучасні погляди на фізіологічний вплив та методику спортивно-корекційного масажу для спортсменів-інвалідів / Романна Руденко. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2012. Вип. 16, т. 3. С. 183-186.
9. Assessment of effectiveness of sports massage in supporting of warm-up Boguszewski Dariusz [et all]. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 10. С. 67-71.

Допоміжна

1. Дубровский В. И. Все о массаже / В.И. Дубровский. М.: Физкультура и спорт, 2016. 256 с.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие / Н.А. Белая. М.: Советский спорт, 2016. 272 с.
3. Фокин В.Н. Китайский точечный массаж: Руководство по диагностике и лечению / В.Н. Фокин. М.: Гранд; Издание 2-е, 2016. 592 с.
4. Спортивний масаж. Уклад. Ірина Свістельник. Л. : [б. в.], 2015. 54 с. (Серія «Інформаційне забезпечення фізичної рекреації, реабілітації і здоров'я людини», вип. 2).
5. Власова Н. А. Влияние предварительного разминочного массажа на силовые качества и локальную выносливость мышц нижних конечностей / Н.А. Власова, П.Н. Левашов, А.А. Бахарева. Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2013. № 6(114). С. 36-41.
6. Бирюков А. А. Спортивный массаж [фигурное катание на коньках]. Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2012. № 7(103). С. 10-12.
7. Бирюков А.А. Спортивный массаж [футбол]. Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2012. № 8(104). С. 8-10.

8. Бирюков А.А. Спортивный массаж (отдельные виды спорта). Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2012. № 9(105). С. 7-10.

9. Бирюков А.А. Спортивный массаж [спортивные танцы]. Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2012. № 12 (108). С. 10-14.

3.3. Навчальної дисципліни «Медико-біологічні методи реабілітації в спорті».

Основна

1. В.Д. Сиволап, В.Х. Каленський. Фізіотерапія. Підручник для студентів вищ. навч. закладів. ЗДМУ : Запоріжжя, 2014 196 с.

2. Яковенко Н.П., Самойленко В.Б. Фізіотерапія підручник (ВНЗ І-ІІІ р.а) 2-е вид. випр. К. : Медицина 2018 256 с.

3. О.А. Владимірова, В.В. Єжова, Г.М. Пономаренко. Фізіотерапія підручник. К : Формат, 2013 432 с.

4. Лайко А.А., Самосюк І.З., Ткаліна А.В. Фізіотерапія в дитячій оториноларингології. К.: Логос. 2012. 500 с.

5. Улащик В.С. Большой справочник физиотерапевта. Мн.: Книжный дом, 2012. 640 с.

6. В.Д. Попова. Современные аспекты лазерной терапии. Черкассы: Вертикаль, 2011. 608 с.

7. В.С. Улащик. Электрофорез лекарственных средств : руководство для специалистов. Минск : Беларусь, наука, 2010. 404 с.

Допоміжна

1. Міхієнко О.І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. Суми : Універ. книга, 2010. 446 с.

2. В.С. Улащик. Электрофорез лекарственных средств : руководство для специалистов. Минск : Беларусь, наука, 2010. 404 с.

3. О.А. Владимірова, В.В. Єжова, Г.М. Пономаренко. Фізіотерапія підручник. К : Формат, 2013 432 с.

4. В.Д. Сиволап, В.Х. Каленський. Фізіотерапія. Підручник для студентів вищ. навч. закладів. ЗДМУ : Запоріжжя, 2014. 196 с.

3.4. Навчальної дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх».

Основна

Дудчак М.В. Спорт для всіх в Україні: Теорія і практика. К. Олімп. л-ра, 2009. 279 с.

Войнар Ю. Состояние „Спорта для всех” во Франции, тенденции развития. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації. Міжнародний науковий конгрес. К.: Олімпійська література, 2000. С. 468.

Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі „фізичне виховання і спорт”: Навчальний посібник. Вид. 3-тє, випр. і доп. Харків: „ОВС”, 2004. 176 с.

Гостев Г. „Спорт для всех” и спорт высших достижений. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров’я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Міжнародний науковий конгрес. К.: Олімпійська література, 2000. С. 472.

Джери Д., Джери Д. Большой толковый социологический словарь: Пер. с англ. М.: Вече, АСТ. 2001. 528 с.

Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: Навчальний посібник. Луцьк: Надстир’я, 1998. 104 с.

Жаров К., Жарова Л. С ярлыком «Спорт для всех». Спорт за рубежом. 1986. № 19. С. 14–15.

Жолдак В.И., Квартальнов В.А. Менеджмент спорта и туризма. М.: Советский спорт, 2001. 416 с.

Золотов М.И., Платонов Н.А., Вапнярская О.И. Экономика массового спорта: учебное пособие. М.: Физическая культура, 2005. 300 с.

Капустин П. Тенденции в движении спорта для всех. Спорт для всех. 1999. № 3–4. С. 18-19.

Круцевич Т.Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: Дис. ... д-ра наук по физическому воспитанию и спорту: 24.00.02. К., 2000. 510 с.

Допоміжна

Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков. Теория и методика физического воспитания. Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения. К.: Олимпийская литература, 2003. С. 8–20.

Литвиненко С.Н. Спорт для всех и элитный спорт – противники или партнеры? Спорт для всех. 2002. № 4. С. 38–40.

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81 с.

Булатова М.М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 3-7.

Булатова М.М. Европейский опыт: уроки и ориентиры. Спортивная медицина. 2007. №1. С. 3–10.

Визитей Н.Н. Социология спорта: Курс лекций. К.: Олимпийская литература, 2005. 248.

3.5. Навчальної дисципліни «Психологія спорту».

Основна

1. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. Одесса: Студия «Негоциант», 2004. 127 с.
2. Бочелюк В. Й. Психологія спорту. Навчальний посібник / В.Й. Бочелюк, О. А. Черепехіна. К. : Центр учбової літератури, 2007. 224 с.
3. Вейнберг Р.С. Психология спорта / Р.С.Вейнберг, Д.Гоулд. Изд-во Олимпийская литература, 2014. 336 с.
4. Воронова В.І. Психологія спорту : навч. посібник. К. : Олімпійська література, 2007. 298 с.
5. Гогунув Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Е.Н.Гогунув, Б.И.Мартьянов. М.: Издательский центр "Академия", 2000. 288 с.
6. Гусаренко М.Ю. Психология спорта: практикум. Днепропетровск, 2005. 28 с.
7. Гусаренко М.Ю. Психология спорта в схемах и таблицах Днепропетровск 2005 26 с.
8. Гусаренко М.Ю. Психологія спорту. Словник. Дніпропетровськ, 2009. 126 с.
9. Журавлёв Д.В. Психологическая регуляция и оптимизация функциональных состояний спортсмена. М., 2009. 120 с.
10. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 368 с.
11. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб. : Питер, 2008. 352 с.
12. Клименко В.В. Психологія спорту. Київ, 2007. 432 с.
13. Комісарик М.І. Основи психології спорту: навч.-метод. посібник / М. І. Комісарик, Б. А. Леко, Г. В. Чуйко. Чернівці : Рута, 2004. 400 с.
14. Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. СПб.: Изд-во Физкультура и спорт, 2008. 196 с.
15. Никитушин В. Теория и методика юношеского спорта. Изд-во: Физическая культура, 2010. 273 с.
16. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту. К. : Вища школа, 1975. 192 с.
17. Сафонов В. К. Агрессия в спорте. СПб. : Изд-во СПбГУ, 2003. 178 с.
18. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : «ОВС», 2008. 256 с.
19. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. М., 2010. 120 с.
20. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. СПб. : Питер, 2002. 178 с.

21. Тарас А. Психология спорта. Хрестоматия. Изд-во АСТ, Харвест, 2005. 352 с.

22. Федик О.В. Психология спорта: материалы для самоподготовки до семинарських занять для студентів спеціальності «Психологія». Івано-Франківськ: «Інін», 2013. 226 с.

Допоміжна

1. Анастаси А. Психологическое тестирование. М.: Педагогика.

2. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої культури та рекреації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. № 12. С. 49-51.

3. Бузник А.И., Волянюк Н.Ю., Дорошенко Н.Н. Психология взаимодействия «тренер-спортсмен». Киев, 2003. 60 с.

4. Воронова В. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе. Киев, 2001. 136 с.

5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М.: ФиС, 1981.

6. Донцов А.И. Эмоция как ценность. М., 1987. 272 с.

7. Донченко Е.А., Титаренко Т.М. Личность: конфликт, гармония. К., 1989.

8. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності. Фізичне виховання в школі. 1999. №1. С. 47-50.

9. Линець М. Розвиток професійного спорту в Україні. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. №1. С. 23-29.

10. Методика психодіагностики в спорті: Учебное пособие для студентов пед. института / В.Л.Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К.Серова. М.: Просвещение, 1990 256 с.

11. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання та спорту. К.: Вища школа, 1975. 192 с.

12. Русинка І. І. Психологія: навч. посібник. К.: Знання, 2007. 367 с.

13. Романенко В.А. Психофізіологія агресивності. Донецк : Изд-во ДонНУ, 2010. 142 с.

14. Філіппов М.М. Психофізіологія людини: навч. посібник. К.: МАУП, 2003. 136 с.

15. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренінг: ігри і упражнення. Изд. 2-е, доп. М. : Независимая фирма “Класс”, 1999. 272 с.

Інформаційні ресурси

1. Психология спорта [Електронний ресурс]. 2010. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=k9FDZwgCT7A>

2. Психология спорта [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.psychologist.net/sport/>.

3. Здоровье/спорт [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.sport-health.com.ua

4. ПЕРЕЛІК КОНТРОЛЬНИХ ПИТАНЬ

4.1. До курсу навчальної дисципліни «Теорія і методика спортивного тренування».

Схарактеризуйте загальну схему сучасної підготовки спортсменів.

Сформулюйте мету і завдання спортивної підготовки.

Назвіть та схарактеризуйте основні компоненти підготовки спортсмена.

Дайте характеристику закономірностям та принципам спортивного тренування.

Схарактеризуйте класифікацію засобів та методів спортивного тренування.

Перерахуйте і здійсніть аналіз основних напрямів удосконалення сучасної підготовки спортсменів.

Дайте визначення основним поняттям управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів.

Схарактеризуйте сутність тренувальних ефектів: термінового, відставленого, кумулятивного.

Схарактеризуйте схему системи управління: тренер–спортсмен.

Дайте визначення педагогічному контролю в спортивному тренуванні.

Схарактеризуйте цикли етапного управління процесом підготовки спортсменів.

Схарактеризуйте основні завдання поточного управління.

Схарактеризуйте основні завдання і сутність оперативного управління.

Схарактеризуйте основні завдання і спрямованість комплексного контролю.

Схарактеризуйте професійні функції тренера-викладача поза межами тренувального процесу.

Дайте визначення загальним поняттям про навантаження.

Дайте характеристику «внутрішнього» (фізіологічного) навантаження за зонами відносної потужності: максимальної, субмаксимальної, великої, помірної.

Схарактеризуйте класифікацію навантаження за величиною.

Схарактеризуйте компоненти, за якими визначається спрямованість навантаження.

Схарактеризуйте зони спрямованості тренувальних навантажень.

Схарактеризуйте сутність координаційної складності вправ.

Схарактеризуйте загальну класифікацію фізичних навантажень.

Схарактеризуйте сутність адаптації.

Дайте визначення термінової та довготривалої адаптації.

Схарактеризуйте фізіологічні механізми адаптації до навантажень.

Схарактеризуйте серцево-судинну систему адаптації до фізичних навантажень через основні показники гемодинаміки: ЧСС, ударний об'єм серця, артеріальний тиск, хвилинний об'єм серця, судинний опір.

Схарактеризуйте механізми адаптації дихальної системи до фізичних навантажень.

Схарактеризуйте енергетичні витрати організму спортсмена.

Схарактеризуйте основні особливості адаптації нервово-м'язової системи до фізичних навантажень.

Схарактеризуйте нервово-м'язову адаптацію у силовій підготовці.

Схарактеризуйте механізми адаптації нервово-м'язової системи до аеробних навантажень.

Схарактеризуйте зони інтенсивності для розвитку витривалості.

Схарактеризуйте фізіологічні механізми розвитку алактатних анаеробних можливостей спортсменів.

Схарактеризуйте сутність адаптації організму спортсменів до гліколітичних навантажень.

Дайте визначення основним теоретико-методичним поняттям спортивної підготовки та спортивного тренування.

Сформулюйте основні завдання, закономірності та принципи спортивної підготовки.

Схарактеризуйте сторони (компоненти) спортивної підготовки.

Проаналізуйте структуру і зміст тренувальних занять.

Здійсніть аналіз основних засобів та методів, що використовуються в процесі підготовки спортсменів.

Назвіть основні мікроцикли та схарактеризуйте їх структуру і зміст.

Назвіть основні мезоцикли та схарактеризуйте їх структуру і зміст.

Схарактеризуйте структуру і зміст річного тренувального циклу (на прикладі обраного виду спорту).

Схарактеризуйте методику розробки модельних комплексів вправ для підготовчої частини тренувального заняття.

Схарактеризуйте методику розробки тренувальних програм (на прикладі обраного виду спорту).

Схарактеризуйте сутність тренувальної програми та алгоритми розвитку витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості.

Схарактеризуйте методику складення модельних тренувальних завдань (на прикладі обраного виду спорту).

Схарактеризуйте принципи розробки модельних комплексів розминки, алгоритмізованих навчальних програм, тренувальних програм, модельних тренувальних завдань (на прикладі обраного виду спорту)..

Дайте визначення поняття: відновлення, стомлення, втома, перевтома.
Назвіть та схарактеризуйте засоби відновлення спортивної працездатності.

Схарактеризуйте структуру і зміст педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності.

Сформулюйте основні завдання відновлення спортивної працездатності.

Схарактеризуйте сутність режимів чергування навантаження та відновлення (відпочинку).

Схарактеризуйте структуру і зміст медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності.

Схарактеризуйте особливості планування медико-біологічних засобів відновлення спортивної працездатності на оперативному, поточному і етапному рівнях.

Схарактеризуйте особливості раціонального харчування спортсменів і його основні компоненти (основних джерел енергії: вуглеводів, жирів, білків).

Схарактеризуйте основні вітаміни та їх комплекси, які необхідні для нормального функціонування організму спортсмена.

Схарактеризуйте значення мінеральних речовин для організму спортсмена і в яких продуктах вони містяться.

Схарактеризуйте структуру і зміст психологічних засобів відновлення спортивної працездатності.

4.2. До курсу навчальної дисципліни «Спортивний масаж».

Поняття «спортивний масаж», види спортивного масажу.

Історія розвитку спортивного масажу.

Завдання спортивного масажу (тренувального).

Методика і проведення загального спортивного масажу.

Показання та протипоказання до спортивного масажу.

Характеристика загального тренувального масажу.

Прийоми, що рекомендуються для загального тренувального масажу.

Зігріваючий масаж, характеристика.

Відновлювальний масаж, характеристика.

Проведення масажу при ігрових видах спорту.

Проведення масажу при спортивній боротьбі.

Проведення масажу при водних видах спорту.

Проведення масажу при стрільянні (з лука, пістолета, гвинтівки).

Проведення масажу при лижному і ковзанярському спорті.

Проведення масажу при велосипедному спорті.

Проведення масажу при легкої атлетиці (бігу, спортивної ходьбі, стрибках, метанні, штовханні ядра).

Проведення масажу при спортивній гімнастиці.
Масаж різних суглобів.
Масаж стегна, області тазу.
Масаж ахіллового сухожилля і грудей.
Масаж литкового м'яза, великоберцового м'яза.
Масаж стопи, живота, плеча, шиї.
Підвиди попереднього масажу, застосування розминуючого масажу, його значення для організму спортсмена.
Методика проведення розминуючого масажу.
Масаж в передстартових станах (попередній масаж), його значення для організму спортсмена.
Три види емоцій, що характеризують передстартовий стан.
Методика проведення попереднього масажу.
Тонізуючий стартовий масаж.
Заспокійливий масаж.
Зігрівальний масаж.
Основні м'язи людини та їх рухові функції.
Основні прийоми ручного масажу.
Підводний масаж, характеристика.
Вібраційний масаж, характеристика.
Баромасаж, характеристика.
Сегментний, місцевий масаж
Класифікація прийомів ручного масажу за А. А. Брюковим.
Напрямок руху рук при масажі.
Вплив різновидів спортивного масажу на функціональний стан організму спортсменів різних видів спорту.
Гігієнічний масаж, характеристика.
Масаж при спортивних травмах.

4.3 До курсу навчальної дисципліни «Медико-біологічні методи реабілітації в спорті».

Поняття о реабілітації. Її задачі, принципи та заходи.
Загальні поняття про реабілітацію. Її види.
Фізіологічне обґрунтування фізіотерапевтичних засобів відновлення.
Характеристика засобів фізіотерапії, застосовуваних у спортивній підготовці.
Методи, засновані на використанні механічних коливань (ультразвукотерапія).
Світлолікування з застосуванням ультрафіолетового опромінення.
Вплив немедикаментозних засобів реабілітації на організм людини.
Природні та преформовані засоби реабілітації.
Електролікування з використанням постійного електричного струму

(гальванізація, електрофорез, електросон).

Валеологія як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини.

Місце валеології серед природничих наук та наук про людину.

Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я.

Критерії здоров'я. Здоров'я і хвороба.

Показники здоров'я.

Чинники інвалідності та інвалідизації.

Структура захворюваності серед мешканців села та міста.

Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.

Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.

Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин.

Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування.

Хвороба, як порушення життєдіяльності організму. Причини, перебіг, прояви.

Електролікування з використанням імпульсного електричного струму (ампліпульстерапія, електростимуляція).

Електролікування з використанням магнітних полів (магнітотерапія).

Електролікування з використанням струму високої частоти (ВЧ).

Лікувальне застосування лазерного випромінювання.

Світлолікування з застосуванням інфрачервоного опромінення.

Водолікування. Обливання та вологі обтирання.

Водолікування. Загальні вологі укутування.

Водолікування. Душі їх класифікація та характеристика.

Водолікування. Ванни їх класифікація та характеристика.

Теплолікування. Грязелікувальні процедури.

Теплолікування. Парафінолікування, техніка та методика проведення.

Теплолікування. Озокеритолікування, техніка та методика проведення.

Теплолікування. Глінолікування, техніка та методика проведення.

Теплолікування. Лікування піском, техніка та методика проведення.

Бальнеотерапія. Механізми впливу на організм.

Аерозольотерапія. Техніка та методика проведення.

Аероіонотерапія. Техніка та методика проведення.

Кліматотерапія. Аеротерапія, геліотерапія, таласотерапія.

Електролікування з використанням імпульсного електричного струму (д'арсонвалізація, діадинамічні струми).

Електролікування з використанням струму ультрависокої частоти (УВЧ).

Електролікування з використанням струму надвисокої частоти (НВЧ).

Фізіопрфілактика. Первинна та вторинна.

Загартування. Види, методики використання.

Адаптивна, реактивна і резистентна здатність організму людини.

4.4. До курсу навчальної дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх».

Предмет вивчення теорії спорту для всіх.

Спорт для всіх в системі фізичного виховання.

Зміст діяльності спорту для всіх.

Змагальна діяльність.

Форми організації спорту для всіх.

Цілі і мотивація до рухової активності.

Структура системи спорту для всіх.

Загальна теорія спорту для всіх як наукова і навчальна дисципліна.

Яка мета діяльності спорту для всіх?

Які ознаки властиві спорту для всіх?

До чого можуть призвести некеровані, спонтанні заняття спортом?

Що є джерелами розвитку загальної теорії спорту для всіх?

Що підтверджує, що формування системи спорту для всіх є ефективним напрямом підвищення рівня рухової активності різних груп населення в Україні?

Що включає зміст організованої рухової активності?

Яким є рекомендований обсяг організованої рухової активності дорослого населення?

Яка кількість населення займається різними видами рухової активності і спортом в країнах з високим рівнем життя?

Які елементи належать до суб'єктів системи спорту для всіх першої групи?

Які елементи належать до суб'єктів системи спорту для всіх другої групи?

Які елементи належать до суб'єктів системи спорту для всіх третьої групи?

Які види програм є елементами системи спорту для всіх?

Відповідно до гуманістичної доктрини суспільного розвитку, що повинна забезпечувати держава?

Якими є проміжні цілі для досягнення мети спорту для всіх?

Що спричиняє зникнення (згасання) інтересу людини до рухової активності?

Що є головним елементом структури системи спорту?

Які є засобами оздоровчої фізичної культури дітей дошкільного віку?

Що є професійно-прикладна фізична підготовка?

Які завдання вирішує виробнича фізична?

На які групи поділяються групи загальної фізичної підготовки?

Які законодавчі документи України з питань фізичної культури регламентують організацію оздоровчої фізичної культури в навчально-виховній сфері?

Які Загальні положення Центру?

Якою є мета діяльності Центру?

Які джерела фінансування Центру?

Структура керування Центром?

Які права має Центр?

Які обов'язки має директор Центру?

Що означає поняття «спорт»?

Що розуміють під поняттям «спортивна форма»?

На які модифікації поділяється спорт вищих досягнень?

Які види спорту належать до другої типологічної групи?

Які види спорту належать до третьої типологічної групи?

Якою є функція професійно-прикладних видів спорт?

Якою є функція фізкультурно-кондиційний спорт?

Якою є функція інваспорту?

Результат у спорті залежить від яких двох головних факторів?

Які види спорту можна віднести до ППФП?

Яке значення має гімнастика у ППФП?

Які розділи входять до плану фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів?

Які основні організаційні принципи?

З яких чинників складається успіх масових гімнастичних виступів?

Яка роль музикального супроводу під час показових виступів?

Яка роль художнього оформлення показових виступів?

На які два періоди можна розділити роботу з підготовки показових виступів?

Якими є перші два елементи програми показових виступів?

Що означає відповідність змісту виступів контингенту учасників?

Яка роль фонових дій у показових виступах?

Що є головними компонентами художнього оформлення показових виступів? До яких подій приурочуються масові спортивні показові виступи?

Від чого залежать об'єм та порядок виконання підготовчих робіт до показових виступів?

4.5. До курсу навчальної дисципліни «Психологія спорту».

1. Предмет та завдання психології спорту.
2. Назвіть і охарактеризуйте основні етапи в розвитку психології спорту: зародження, становлення, сучасний розвиток.
3. Методи психологічних досліджень у психології спорту.

4. Основні етапи і принципи побудови психологічного дослідження в психології спорту.
5. Методи наукових досліджень, які використовуються в психології спорту.
6. Порівняльна характеристика і класифікація основних методів дослідження в психології спорту.
7. Загальна характеристика особистості спортсмена.
8. Типологічні особливості властивостей нейродинаміки спортсменів.
9. Поняття про спортивну команду як малу соціальну групу. Спортивна команда як колектив.
10. Групова взаємодія в команді. Роль міжособистісних відносин в групі спортсменів.
11. Поняття командної згуртованості.
12. Поняття психологічного клімату в спортивній команді.
13. Формальна і неформальна структура спортивної команди.
14. Значення мислення і його роль у навчанні фізичним вправам та техніці виконання дії.
15. Пам'ять: її роль, види, процеси та особливості розвитку у спортсменів.
16. Методи розвитку і вдосконалення тактичного мислення спортсменів.
17. Роль вольових процесів у фізичному вихованні та спорті.
18. Вольові якості, їх ознаки в спортивній діяльності.
19. Мотивація спортсмена в тренувальному і змагальному процесі. Джерела мотивації.
20. Мотиви спортивної діяльності.
21. Особливості психологічного забезпечення технічної підготовки спортсменів.
22. Вольова підготовка спортсменів. Конкретизуйте це відносно певного виду спорту.
23. Психологічні особливості формування рухових навичок.
24. Роль уваги в управлінні рухами.
25. Сутність уваги і її роль у навчанні спортсменів.
26. Характеристика і роль сприйняття у навчанні спортсменів.
27. Особливості психологічної підготовки спортсменів (на прикладі окремого виду спорту)
28. Поняття збудження, стресу і тривожності у спорті.
29. Психофармакологія та проблеми допінгу у сучасному спорті.
30. Психогігієна і психотерапія в спортивній діяльності.
31. Лідерські здібності, компоненти ефективного лідера.

32. Комунікативні здібності спортсменів.
33. Психологічна характеристика спортивного таланту.
34. Управлінська діяльність тренера (перцептивні, проєктувальні та конструктивні, організаційні, дидактичні, комунікативні здібності)
35. Основні принципи спортивного відбору.
36. Поняття ментального тренінгу в спорті.
37. Психологічне консультування у спорті.
38. Основні функції спортивного психолога.
39. Методи регуляції рівня збудження у спортсменів (тренування релаксації, аутогенне тренування Шульца, зниження значущості змагання, тренувальні навантаження та ін.).
40. Охарактеризуйте особливості методів релаксації.
41. Вплив лідерства на результативність в спорті.
42. Роль особистості тренера в підготовці успішного спортсмена.

5. СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ, ДОЗВОЛЕНОЇ ДО ВИКОРИСТАННЯ НА ЕКЗАМЕНІ (У РАЗІ ПОТРЕБИ).

1. Дудчак М.В. Спорт для всіх в Україні: Теорія і практика. К. Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
2. Войнар Ю. Состояние „Спорта для всех” во Франции, тенденции развития. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Міжнародний науковий конгрес. К.: Олімпійська література, 2000.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Указ Президента України від 28 вересня 2004 року №1148/2004. 81 с.
4. Дубровский В.И. Все о массаже / В.И. Дубровский. М.: Физкультура и спорт, 2016. 256 с.
5. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие / Н.А. Белая. М.: Советский спорт, 2016. 272 с.
6. Руденко Р. Сучасні погляди на фізіологічний вплив та методику спортивно-корекційного масажу для спортсменів-інвалідів. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л., 2012. Вип. 16, т. 3. С. 183-186.
7. Підкопай Д. О. Застосування комплексів лазневих процедур у практиці роботи спортивного масажиста / Підкопай Д.О., Підкопай Т.В. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. № 3(36). С. 122-124.

6. СТРУКТУРА ТА ЗРАЗОК БІЛЕТУ

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Факультет фізичного виховання

другий (магістерський) рівень вищої освіти

спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

(денна та заочна форма навчання)

Атестація

КОМПЛЕКСНИЙ КВАЛІФІКАЦІЙНИЙ ЕКЗАМЕН

за вибірковою частиною «Тренерська робота»

Білет № 1

I завдання – теоретичне, відповідно до програми навчання (30 балів)

Дати визначення «Фізична реабілітація» та коротко схарактеризувати основні її напрямки застосування.

II завдання – теоретичне, відповідно до програми навчання (20 балів);

(тестові завдання закритої форми з вибором однієї правильної відповіді, оцінюються по 1 балу).

1. Основною метою спортивної підготовки (спортивного тренування) є:

- А) спрямованість на досягнення найвищого (запланованого) спортивного результату;
- Б) спрямованість на всебічний фізичний розвиток;
- В) спрямованість на гармонійну розвиненість особистості.

2. Структуру компонентів спортивної підготовки (спортивного тренування) складають:

- А) мікро-, мезо- та макроцикли;
- Б) фізична, технічна, тактична, теоретична, психологічна і морально-вольова, інтегральна підготовка;
- В) фізична рекреація, фізична реабілітація, ігри, туризм.

3. Визначте психологію спорту:

- А) самостійна галузь психологічної науки, що розкриває закономірності розвитку та прояву психіки людини, а також групової взаємодії в умовах спортивної змагальної та тренувальної діяльності;
- Б) наука про людину, що вивчає поведінку спортсменів та особливості окремих видів спорту;
- В) галузь психології, яка розробляє питання спортивної діяльності та окремих видів спорту.

4. Ідеомоторне тренування – це:

- А) чітке уявлення про власну рухову діяльність;
- Б) уявлення про рухову діяльність своїх суперників
- В) розвиток аналізаторних систем спортсменів.

5. Загальна теорія спорту для всіх як наукова і навчальна дисципліна є:

- А) системою доступних видів спорту;
- Б) системою емпіричних та теоретичних знань про сутність, закономірності функціонування і розвиток спорту для всіх;
- В) системою знань про сутність функціонування і розвиток державного управління;
- Г) системою емпіричних та теоретичних знань про сутність, закономірності функціонування і розвиток фізичного виховання.

6. Координатором діяльності центру фізичного здоров'я населення „Спорт для всіх” є:

- А) територіальна громада;
- Б) міськвиконком, в особі відділу сім'ї, молоді, фізичної культури і спорту;
- В) фізична особа;
- Г) декілька фізичних осіб.

7. Що таке реабілітація?

- А) використання медичних лікувальних методів
- Б) відновлювання здоров'я, функціонального стану та працездатності, порушені хворобами, травмами, фізичними, хімічними або соціальними факторами
- В) психологічне та соматичне відновлення організму.

8. Засоби фізичної реабілітації:

- А) відновлювальні процедури
- Б) фізичні вправи та елементи спорту
- В) трудотерапія та фізичні вправи

9. Спортивний масаж сприяє :

- А) підвищенню імунітету
- Б) досягненню та утриманню спортивної форми, боротьбі з втомою
- В) зменшенню ваги

10. Тривалість сеансу тренувального масажу :

- А) 40-60 хв.
- Б) 30-40 хв.
- В) 10-20 хв.

Тести № 11 – 20 - з вибором декількох правильних відповідей (оцінюються по 1 балу)

11. Компонентами фізичного навантаження є:

- А) обсяг фізичного навантаження;
- Б) інтенсивність фізичного навантаження;
- В) інтервали відновлення;
- Г) принципи спортивного тренування.

12. Основними засобами спортивного тренування є:

- А) спеціально-підготовчі вправи;
- Б) загально-підготовчі вправи;
- В) змагальні (основні) вправи;
- Г) вправи для розвитку фізичних якостей.

13. Виберіть рядок, у якому вказано характерні ознаки методу спостереження:

- А) дослідник не втручається в розвиток подій
- Б) дослідження проводиться в умовах, які спеціально створюються
- В) дослідник активно впливає на розвиток подій
- Г) дослідник фіксує прояви поведінки досліджуваних в звичних для них умовах.

14. Колектив – це:

- А) група людей, з думкою яких людина особливо рахується
- Б) група, яка існує на основі спільних соціально визнаних інтересів, поглядів, цілей та діяльності її членів
- В) група з найвищим рівнем згуртованості та організованості
- Г) група, яка оформлена офіційно і має юридичний статус.

15. Цілями системи спорту для всіх, що створюють можливості для підтримання та задоволення інтересу людини до рухової активності є:

- А) оптимальне планування людиною вільного часу та передбачення в ньому часу для рухової активності з метою зміцнення здоров'я;

Б) володіння кожною людиною комплексом спеціальних знань та вмінь ефективного використання рухової активності для зміцнення здоров'я під час самостійних занять та занять у неформальних групах;

В) формування та дотримання соціальних стандартів рівня забезпеченості населення доступними спортивними спорудами, професійними кадрами і волонтерами.

16. Суб'єктами другої групи, що сприяють залученню людини до рухової активності є:

А) спортивні споруди, рекреаційні парки, бази відпочинку;

Б) фітнес-центри, SPA-центри;

В) підприємства та організації спортивної індустрії, що забезпечують виробництво та реалізацію спортивного і туристичного обладнання та інвентарю, спортивної екіпіровки та взуття, а також їх прокат.

17. Теплі водолікувальні процедури за температурним режимом :

А) 36 – 39 С

Б) 37 – 40 С

В) 37 – 39 С

Г) 35 – 38 С

18. Принципи лікувально-відновлювального тренування :

А) індивідуальний підхід до хворого

Б) швидка дія

В) ациклічність

Г) системність

Д) новизна.

19. Види спортивного масажу :

А) тренувальний

Б) попередній

В) відновлювальний

Г) загальний

20. Спортивний масаж допомагає уникнути :

А) втоми

Б) зниження резистентності організму

В) перенапруження фізичного

Г) перенапруження розумового.

III завдання - практичне, відповідно до програми навчання (50 балів);

Скласти рекреаційну програму для спортсменів (початкового рівня) ігрових видів спорту.

Затверджено на засіданні кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації протокол № 2 від « 21 » вересня 2021 р.

Екзаменатор

Віцько С..М.



Завідувач кафедри ТМОФВіР

Федь І.А.

