

**Міністерство освіти і науки України
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

ЗАТВЕРДЖУЮ



В.о. проректора з навчальної та
науково-педагогічної роботи,
голова науково-методичної ради

Дар'я МАЛЬЧИКОВА

«18» березня 2026 р.

**ПРОГРАМА АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
З КОМПЛЕКСНОГО ІСПИТУ
З ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА
ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ**

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
Форма навчання: денна форма навчання/скорочений термін

ПОГОДЖЕНО

на засіданні науково-методичної ради
факультету фізичного виховання та спорту
(протокол № 6 від 18 лютого 2026 року)

Голова НМР

Сергій ГОЛЯКА

Івано-Франківськ, 2026 р.

Затверджено на засіданні кафедри
олімпійського та професійного спорту ,
протокол № 7 від 30 січня 2026 р.

Завідувачка кафедри



Катерина ДРОБОТ

ЗМІСТ

Загальні вимоги до складання атестації здобувачів вищої освіти	3
1. Теорія та методика спортивного тренування	5
1.1. Програма першого модуля атестації здобувачів вищої освіти	6
1.2.Рекомендована література	11
2. Фізіологія людини	12
2.1. Програма другого модуля атестації здобувачів вищої освіти	12
2.2. Рекомендована література	17
Критерії оцінювання знань і вмінь здобувачів вищої освіти	18

ЗАГАЛЬНІ ВИМОГИ ДО СКЛАДАННЯ АТЕСТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Атестація здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт є фінальним етапом контролю набутих компетентностей. Вона спрямована на встановлення відповідності результатів навчання здобувача вимогам освітньо-професійної програми та присвоєння кваліфікації Бакалавр фізичної культури і спорту.

Сучасний фахівець галузі має не лише володіти глибокими теоретичними знаннями з медико-біологічних, психолого-педагогічних та спеціальних дисциплін, а й демонструвати здатність до оперативної мобілізації знань у професійних ситуаціях.

Атестація покликана підтвердити готовність випускника до здійснення спортивної, виховної, фізкультурно-оздоровчої та навчально-тренувальної роботи з різними групами населення, а також його здатність сприяти гармонійному розвитку особистості та зміцненню здоров'я нації.

Атестація здобувача вищої освіти побудована за окремими модулями:

- ✓ перший модуль – основи теорії та методики спортивного тренування;
- ✓ другий модуль – фізіологія людини.

Атестація здобувачів вищої освіти відбувається в усній формі в режимі онлайн. Екзамен проводиться у форматі експрес-відповіді. Після ідентифікації особи здобувач обирає екзаменаційний білет (шляхом генерації випадкових чисел або вибору номера).

При складанні атестації здобувачів вищої освіти здобувач повинен дати кваліфіковану змістовну відповідь на три питання (два питання з першого та одне з другого блоку). При необхідності відповідь доповнюється прикладами практичного використання тих чи інших видів і методів діяльності тренера (методичні розробки, структура плану- конспекту тренування, методики спортивного тренування, планування макро-, мезо- і мікроциклів, підготовка та проведення масових фізкультурно-спортивних заходів та ін.).

В ході складання атестації здобувачі повинні продемонструвати володіння наступними інтегральною, загальними та професійними (фаховими) **компетентностями**:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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

СК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

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

СК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Очікувані ***програмні результати*** в ході складання здобувачами атестації:

ПРН 1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.

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

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

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

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

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

ПРН 18. Аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізично. Культурою і спортом.

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

ПЕРЕЛІК ДИСЦИПЛІН ДО КОМПЛЕКСНОГО ІСПИТУ ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ

І МОДУЛЬ З ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Зазначений блок дисципліни «Теорія та методики спортивного тренування» спрямований на визначення рівня професійної та професійно-орієнтовної підготовки випускників. Програма включає питання вивчення особливостей системи підготовки спортсменів в різних видах спорту; засобів та методів спортивного тренування; загальних та спеціальних принципів спортивного тренування; етапів багаторічної підготовки спортсменів та періодизації кожного з етапів; системи побудови тренувального процесу в межах мікро-мезо- та макроциклів; алгоритму розрахунку величини тренувальних навантажень, об'єму та інтенсивності роботи в залежності від рівня підготовленості спортсмена; етапів спортивного відбору обдарованих та талановитих спортсменів до специфічної діяльності в обраному виді спорту; принципів моделювання тренувальної та змагальної діяльності в різних видах спорту; загальної характеристики рухових здібностей людини, їх видів та основ методики їх розвитку; особливостей технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів; структури та змісту змагальної діяльності в спорті та принципів визначення змагального результату; види контролю та їх використання в залежності від оцінки різних сторін підготовленості спортсмена; ефективність використання різноманітних засобів відновлення для підвищення працездатності спортсменів та усунення травматичних випадків під тренувальної та змагальної діяльності; шляхів вдосконалення підготовленості спортсменів за допомогою використання допоміжного обладнання та інших засобів матеріально-технічного забезпечення спорту.

Метою є комплексна перевірка та оцінка системи теоретичних знань і практичних умінь здобувачів щодо управління процесом підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення.

Завдання:

Методичні:

- Перевірити рівень засвоєння здобувачами теоретико-методичних засад підготовки спортсменів у різних видах спорту.
- Оцінити здатність випускників інтегрувати сучасні методи навчання та тренування у процес підготовки резервного спорту та команд вищих розрядів.
- Сформулювати стійке усвідомлення алгоритмів планування багаторічної спортивної підготовки та оперативного корегування тренувальних програм.

Виховні:

- Виховувати у майбутніх тренерів високу професійну відповідальність та дотримання кодексу спортивної етики.
- Сприяти формуванню лідерських якостей, здатності керуватися принципами олімпізму, чесної гри та гуманного ставлення до вихованців.
- Культивувати ціннісне ставлення до здоров'я спортсмена та непримиренність до використання заборонених засобів і методів (антидопінгове виховання).

Розвивальні:

- Розвивати вміння оперативно приймати обґрунтовані рішення в умовах високої психоемоційної напруги змагальної діяльності.
- Удосконалювати навички проектування індивідуальних траєкторій підготовки атлетів з урахуванням їхніх морфо-функціональних, психологічних характеристик та статево-вікових особливостей.
- Стимулювати здатність до професійної саморефлексії та творчого підходу в розробці інноваційних систем відновлення та підвищення працездатності спортсменів.

Зміст програми:

Система підготовки спортсменів. Засоби та методи спортивної підготовки.

Мета і завдання спортивної підготовки. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Засоби та методи спортивного тренування.

Мета та завдання спортивного тренування. Характеристика засобів тренування. Класифікація основних методів спортивного тренування. Метод спрямовані на розвиток рухових якостей спортсменів. Методи переважно спрямовані на навчання рухових навичкам. Особливості використання різних засобів та методів в залежності від етапу підготовки спортсмена.

Принципи підготовки спортсменів.

Специфічні принципи підготовки спортсменів. а) принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень; б) принцип поглибленої спеціалізації; в) принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів; г) принцип поступового збільшення навантаження; д) принцип варіативності навантажень; е) принцип циклічності процесу підготовки; ж) принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсмена. Дидактичні принципи та їх використання в системі підготовки спортсменів.

Періодизація спортивного тренування. Характеристика основних етапів

підготовки спортсменів.

Загальна характеристика різних періодів спортивного тренування. Основні завдання етапу початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищих досягнень.

Основи методики відбору в спорті.

Спортивна обдарованість. Взаємозв'язок спортивного відбору і спортивної орієнтації. Види спортивного відбору: мета, завдання, характеристика. Критерії спортивного відбору та визначення спортивної орієнтації юних спортсменів: соматична діагностика; психофізіологічна діагностика; діагностика рівня розвитку фізичних здібностей.

Основи методики розвитку рухових здібностей спортсменів.

Загальна характеристика та методика розвитку силових здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку швидкісних здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку витривалості. Загальна характеристика та методика розвитку координаційних здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку гнучкості. Особливості розвитку рухових здібностей в циклічних та ациклічних видах спорту.

Технічна і тактична підготовка спортсменів.

Структура і зміст тренувального заняття. Типи та організація тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Загальна характеристика мікроциклу. Основні типи мікроциклів в системі підготовки спортсменів. Структура та зміст мікроциклів різних типів. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Циклічність застосування мікроциклів різних типів. Особливості побудови занять в мікроциклах на різних етапах підготовки спортсмена. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль за тактичною підготовленістю спортсмена.

Психологічна підготовка спортсменів.

Мета та завдання психологічної підготовки на різних етапах спортивного тренування. Особливості мотивації до занять спортом юних спортсменів. Мотивація спортсмена. Загальна характеристика та структура психофункціонального стану. Фактори впливу на психологічну підготовку спортсмена. Психодіагностика в спорті. Психологічні особливості спортивного колективу. Соціально-психологічні особливості взаємовідносин у спортивній групі. Розміри та ознаки спортивних груп.

Моделювання та прогнозування у спорті.

Загальні положення про моделювання у спорті. Загальні положення про прогнозування у спорті. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від

індивідуальних можливостей спортсменів.

Особливості побудови тренувальних занять в межах мікроциклу.

Структура і зміст тренувального заняття. Типи та організація тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Загальна характеристика мікроциклу. Основні типи мікроциклів в системі підготовки спортсменів. Структура та зміст мікроциклів різних типів. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Циклічність застосування мікроциклів різних типів. Особливості побудови занять в мікроциклах на різних етапах підготовки спортсмена.

Особливості побудови тренувальних занять в межах мезоциклу.

Загальна характеристика мезоциклу. Структура, зміст та основні типи мезоциклів. Основні завдання втягуючих, базових, контрольно-підготовчих, предзмагальних, змагальних мезоциклів. Дозування навантаження в межах окремого мезоциклу. Співвідношення різних мікроциклів в мезоциклах на різних етапах підготовки. Чергування мезоциклів різної спрямованості. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Особливості планування та побудови тренувального процесу в макроциклах.

Загальна характеристика макроциклів. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. Співвідношення мезоциклів в макроциклах в залежності від головних змагань. Особливості побудови макроциклів в залежності від різних етапів підготовки спортсменів. Динаміка спортивної форми, як передумова побудови макроциклу.

Змагальна діяльність в тренувальному процесі підготовки спортсменів.

Роль та місце змагань в системі підготовки спортсменів. Види спортивних змагань. Характеристика та основні завдання підготовчих, контрольних, модельних, відбіркових та головних змагань. Способи проведення змагань в різних видах спорту. Особливості проведення змагань за коловою, олімпійською, змішаною системами. Класифікація способів визначення спортивного результату в циклічних та ациклічних видах спорту.

Засоби відновлення спортсменів та стимулювання їх працездатності.

Загальна характеристика засобів відновлення і стимулювання працездатності. Психолого-педагогічні засоби відновлення і стимулювання спортсменів. Медико-біологічні засоби відновлення і стимулювання працездатності спортсменів. Фармакологічне забезпечення. Основні напрямки використання засобів керування працездатністю та процесами відновлення. Планування засобів відновлення й стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Навантаження у спорті та їх вплив на організм спортсменів.

Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантажень. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовки. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на

навантаження. Види навантаження в різних видах спорту. Фактор перенавантаження, характерні ознаки перенавантажень.

Травматизм та захворювання у спорті.

Загальні положення травматизму. Причини захворювань і травматизму у спорті. Захворювання і травматизм в різних видах спорту. Основні напрямки профілактики травм і захворювань спортсменів. Реабілітація спортсменів та відновлення після різних видів травм в спорті.

Допінг і боротьба з його застосуванням у спорті.

Виникнення та розповсюдження допінгу у спорті. Фактори, що понукають до застосування допінгу. Характеристика різних видів допінгу Дії допінгу на організм спортсменів. Відношення до допінгу та боротьба з ним в різних видах спорту.

Контроль у спорті.

Мета та завдання контролю в спортивному тренуванні. Основні види контролю у спорті та їх характеристика. Застосування різних видів контролю від характеру етапу підготовки. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Особливості контролю за рівнем технічної, тактичної, психологічної, загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Матеріально-технічне забезпечення тренувального і змагального процесів у спорті.

Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань. Загальні положення про тренажери, допоміжне обладнання та інвентар в спорті. Використання тренажерів в навчанні руховим діям. Застосуванні різних тренажерних пристроїв для розвитку рухових здібностей спортсмена. Класифікація тренажерів в спортивних іграх. Тренажери в підготовці гімнастів, одноборців та представників циклічних видів спорту.

2.2. Рекомендована література

Основна:

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. – Вінниця: «Планер», 2007. – 273 с.
3. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 368 с.
6. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. – Книга 2. – Відбір у різні види спорту/ Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2010. – 784 с.
7. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор Видавництво, 2016. – 542 с.

Додаткова:

1. Кутек Т. Б. Відновлювальні засоби на етапі спеціалізованої базової підготовки спортсменів : наук.- метод. реком. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 28 с.
2. Солопчук М.С. Основні компоненти спортивного тренування: Структура підготовленості спортсменів: методичні рекомендації / М.С. Солопчук, Л.Д. Гурман – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2003. – 27 с.
3. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія./ М.Ф. Хорошуха, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К.: НУБіП України, 2014. – 722 с.

II МОДУЛЬ З ФІЗІОЛОГІЇ ЛЮДИНИ

Природничо-наукову базу професійної підготовки майбутнього фахівця з олімпійського та професійного спорту складають медико-біологічні дисципліни, без знання яких він не може успішно працювати. Це особливо важливо в умовах, коли до занять фізичною культурою і спортом залучається все більше школярів, вводиться рання спортивна спеціалізація, коли фізичними вправами займаються люди середнього і похилого віку, з різним станом здоров'я і рівнем фізичної підготовленості, коли тренування спортсменів сполучені з максимальним психоемоційним і фізичним напруженням, з форсованою підготовкою, коли некваліфіковані інтенсивні тренування нерідко ведуть до патології. Глибокі знання з фізіології людини, фізіології спорту, спортивної медицини та гігієни дозволяють раціонально планувати тренувальний процес з урахуванням функціональних можливостей організму спортсмена, підвищити ефективності занять фізичною культурою та спортом.

Мета: покликана виявити рівень знань та вмінь з циклу фундаментальних і професійно-орієнтованих медико-біологічних дисциплін, що відповідають освітньо-професійній програмі «Фізична культура і спорт».

Завдання:

Методичні:

- Оцінити знання фізіологічних механізмів адаптації основних систем організму (серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової) до систематичних фізичних навантажень різної спрямованості.
- Перевірити розуміння закономірностей енергозабезпечення м'язової діяльності (аеробні та анаеробні процеси) залежно від інтенсивності та тривалості вправ.
- Визначити здатність інтерпретувати показники функціонального стану спортсмена для корегування тренувальних планів та запобігання перевтомі.

Виховні:

- Сприяти усвідомленню відповідальності тренера за збереження здоров'я вихованців та недопустимість форсування підготовки за рахунок фізіологічного виснаження організму.
- Культивувати принципи здорового способу життя на основі глибоких знань про функціонування людського тіла.

Розвивальні:

- Розвивати здатність до оперативного аналізу поточних фізіологічних реакцій спортсмена (ЧСС, зовнішні ознаки втоми) під час виконання вправ безпосередньо на тренуванні.
- Стимулювати критичне мислення у виборі методів відновлення та реабілітації після напружених змагальних навантажень, спираючись на знання про фази відновних процесів.

Зміст програми:

Історія розвитку та становлення фізіології.

Предмет та завдання фізіології як учбової та наукової дисципліни, її місце у системі біологічних наук, важливість знань з фізіології для фахівців з фізичного виховання та спорту. Основні розділи фізіології, методи досліджень. Ознайомлення з приладами і апаратурою, яка застосовується в фізіології.

Організм і його фізіологічні функції. Регуляція функцій організму.

Обмін речовин як основа життя. Процеси асиміляції та дисиміляції. Основні фізіологічні функції живого організму: збудження, фізіологічний спокій. Основні фізіологічні процеси: подразливість, подразник, подразнення. Біоелектричні явища – фундамент життєвого процесу (потенціал спокою, потенціал дії). Поняття фізіологічна функція, фізіологічні механізми, спокій, норма. Поняття про фізіологічні та функціональні системи (П.К. Анохін). Головні принципи функціональних систем: саморегуляція, цілісність, домінанта тощо. Значення зворотних зв'язків у функціях організму.

Фізіологія центральної нервової системи.

Фізіологічні властивості нервової тканини. Функції спинного та довгастого мозку. Фізіологічні властивості нервової тканини. Будова і функція нейрону, синапсу. Механізми виникнення та розповсюдження нервового імпульсу. Нервові центри. Рефлекс, рефлекторна дуга, рефлекторне кільце. Види гальмування у Ц.Н.С. Фізіологічна організація у нервовій системі. Будова та функції черепно-мозкових та спинномозкових нервів. Топографія і функції вегетативної нервової системи. Взаємодія симпатичної та парасимпатичної нервової системи. Їх антагонізм та єдність у регуляції функцій внутрішніх органів та підтриманні постійності внутрішнього стану організму. Гіпоталамус – основний регулятор вегетативних функцій у організмі.

Будова і функції кори головного мозку.

Кора головного мозку – вищий центр регуляції усіх функцій організму людини. Будова кори головного мозку. Первинні, вторинні та третинні поля. Загальні принципи діяльності кори головного мозку. Центри кори головного мозку. Асиметрія функцій півкуль головного мозку. Лімбічна система та емоції. Фізіологія вищої нервової діяльності. Вчення І.П. Павлова про вищу нервову діяльність. Поняття про вищу та нищу нервову діяльність. Характеристика безумовних та умовних рефлексів. Їх класифікація. Перша та друга сигнальні системи. Умове та безумовне гальмування. Умове гальмування у житті та спорті. Типи вищої нервової діяльності. Взаємозв'язок психічних та фізіологічних процесів: пам'ять, увага, сон.

Фізіологія нервово-м'язової системи.

Будова, форма, та функція м'язів. Анатомічний та фізіологічний поперечник м'язів. Фізіологічні властивості скелетних м'язів: збудливість, провідність, скоротливість. Будова та типи рухової одиниці. Швидко та повільно скоротливі м'язи. Значення лабільності у функції нервово-м'язової системи. Механізм та

енергетика м'язового скорочення. Топографія і функція нервових центрів регулюючих м'язову діяльність.

Фізіологія сенсорних систем.

Види аналізаторів. Властивість та класифікація рецепторів. Механізм сприймання у рецепторах, передача інформації та аналіз в центрах. Адаптація рецепторів. Види шкіряної чутливості, локалізація рецепторів на шкірі, смакові та нюхові аналізатори, взаємозв'язок діяльності аналізаторів. Будова і функції здорової, слухової, вестибулярної, моторної, тактильної та температурної сенсорних систем. Положення тіла в просторі. Зворотній зв'язок.

Фізіологія системи кровообігу.

Загальна характеристика системи кровообігу. Будова серця та фізіологічні властивості серцевого м'яза (збудливість, проведення, скоротливість, автоматизм), фази серцевого циклу. Нервова та гуморальна регуляція роботи серця та судин. Система кровообігу при м'язовій роботі. Показники роботи серця. Загальні закони геодинаміки. Судини великого малого та коронарного кіл кровообігу, їх фізіологічна роль. Будова та функція провідної системи серця. Лінійна та об'ємна швидкість кровотоку; ударний тахвілінний об'єм крові. поняття про кардіальні та екстракардіальні фактори кровотоку. Електричні процеси в серці, електрокардіограма, кров'яний тиск.

Фізіологія системи дихання.

Сутність та призначення системи дихання. Робота органів дихання під час різних видах м'язової роботи. Загальні етапи процесу дихання. Механізм вдиху та видиху. Легеневі об'єми та ємності. Методи дослідження системи дихання, проба Штанге, Генча. Гіперветриляція. Легенева вентиляція під час фізичної роботи. Газообмін в легенях. Показники зовнішнього дихання. транспорт кисню та вуглецю кров'ю. Роль парціального тиску у легеновому та тканинному газообміні. Поняття про артерію – венозну різницю. Нервова, гуморальна та центральна регуляція дихання.

Фізіологія системи крові.

Кількість, склад та функції крові. Плазма, формені елементи. Згораємість крові. Групи крові, резус-фактор. Переливання крові. Система крові при м'язовій діяльності.

Фізіологія ендокринної регуляції функцій.

Біологічне значення залоз внутрішньої секреції. Властивості гормонів. Топографія і функції гіпофіза, щитовидної залози, підшлункової залози, наднирників, статевих залоз. Фізіологія стресу. Ендокринні залози і м'язова діяльність.

Фізіологія системи виділення.

Органи виділення. Механізми утворення первинної та остаточної сечі, її кількість та склад. Потовиділення. Види виділення при м'язовій роботі. Нейрогуморальна регуляція системи виділення.

Фізіологія системи травлення.

Роль травлення в житті людини. Досліди І.П. Павлова по травленню.

Травлення в різних відділах шлунково-кишкового тракту. Роль печінки та підшлункової залози у травленні. Травна і м'язова діяльність.

Фізіологічні класифікації фізичних вправ.

Анаеробні вправи. Аеробні вправи. Циклічні вправи. Ациклічні вправи.

Динаміка фізіологічних станів організму при спортивній діяльності.

Передстартовий стан. Впрацювання. Стан фізіологічних функцій при основній роботі. Стомлення. Відновлення фізіологічних функцій після припинення занять спортивними вправами.

Довгочасна фізіологічна адаптація до тренувальних навантажень.

Основні принципи тренувальних навантажень. Принцип індивідуальності. Принцип припинення тренувальних навантажень. Принцип прогресивного перевантаження. Види тренувальних програм.

Сутність руху. Скелетний м'яз та фізичне навантаження.

Структура та функції скелетного м'язу. М'язове волокно. Скорочення м'язового волокна. Характеристика повільно скоротливих та швидко скоротливих волокон. Типи волокон та м'язове навантаження. Типи м'язового скорочення. М'язова сила. М'язова витривалість. Розмір м'язів. Аутогенне гальмування. Гіпертрофія та гіперплазія волокон. Атрофія м'язів. Болісні відчуття в м'язах.

Енергетика при руховій діяльності.

Основні енергетичні системи. Джерела енергії. Біоенергетика утворення АТФ. Система АТФ-КФ. Окиснювальна система.

Гормональна регуляція м'язової діяльності.

Вплив гормонів на баланс рідини та електролітів під час фізичного навантаження. Антидіуретичний гормон.

Адаптація обміну речовин до м'язової діяльності.

Адаптивні реакції м'язової системи. Кількість капілярів. Вміст міоглобіну. Функції мітохондрій. Окиснювальні ферменти.

Причини виникнення стомлення.

Вичерпання запасу креатин-фосфату, глікогену та глюкози крові. Проміжні продукти метаболізму та стомлення. Роль центральної нервової системи у виникненні стомлення.

Реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.

Частота серцевих скорочень. Систоличний об'єм крові. Кровоток. Артеріальний тиск. Кров.

Легенева вентиляція при фізичному навантаженні.

Артеріовенозна різниця по кисню. Легенева вентиляція. Вентиляція та обмін енергії. Анаеробний поріг.

Адаптація серцево-судинної системи до м'язової діяльності.

Витривалість. Максимальне споживання кисню. Аеробна потужність. Адаптаційні реакції серцево-судинної системи на тренувальне навантаження. Хвилинний об'єм кровообігу. Адаптаційні реакції дихальної системи на тренувальне навантаження.

Обсяг тренувальних навантажень.

Надмірні тренувальні навантаження. Детренованість. Зміни м'язової витривалості.

Зміни швидкості, рухливості та гнучкості.

Зміни кардіореспіраторної витривалості. Відновлення після періоду бездіяльності.

Показники стану тренуваності.

Зміни серцево-судинної системи. Зміни дихання. Зміни діяльності рухового апарату.

Вплив високої температури навколишнього середовища на м'язову діяльність.

Фізіологічні реакції на виконання фізичних вправ в умовах підвищеної температури. Розлади, що зумовлені тепловими чинниками. Досягнення акліматизації до умов підвищеної температури.

Виконання м'язової діяльності в умовах зниженої температури навколишнього середовища.

Чинники, що впливають на втрату тепла організмом. Фізіологічні реакції на виконання фізичних вправ в умовах низької температури. Ризик при виконанні фізичних вправ в умовах низької температури.

М'язова діяльність в умовах зниженого тиску.

М'язова діяльність в умовах високогір'я. Акліматизація до тривалого перебування в умовах високогір'я. Спортивне тренування та м'язова діяльність.

Умови підвищеного атмосферного тиску.

Виконання фізичних навантажень під водою. Реакція серцево-судинної системи на занурення у воду. Ризик, зумовлений умовами підвищеного атмосферного тиску.

Розвиток і молодий спортсмен.

М'язова діяльність молодого спортсмена. Фізична підготовка молодого спортсмена.

Статеві відмінності та жінка-спортсмен.

Фізіологічні реакції на короткочасне фізичне навантаження. Реакції серцево-судинної та дихальної систем. Адаптаційні реакції кардіореспіраторної системи та системи обміну речовин.

2.3. Рекомендована література

Основна:

1. Голяка С.К., Глухов І.Г. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Методичні рекомендації до лабораторних робіт для студентів факультету фізичного виховання та спорту. 2-ге вид. змін. та допов. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2019. - 83 с.
2. Голяка С.К., Возний С.С. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. / Навчально-методичний посібник. Херсон: ПП. «Вишемирський В.С.», 2015. – 256 с.
3. Голяка С.К. Фізіологічні основи фізичної культури та спорту. Метод. рекомен. до провед. лабор. занять. Херсон: ХДУ, 2008. 48 с.
4. Кришко З. Загальна фізіологія. Львів: 2002. 142 с.
5. Ровний А.С., Язловецький В.С. Фізіологія спорту. Навчальний посібник. – Кіровоград: РВВ КПДУ імені Володимира Винниченка, 2005. 208 с.
6. Ровний А.С., Лизогуб В.С., Ільїн В.М., Ровна О.О. Фізіологія спортивної діяльності. Черкаси, 2016. 544 с.
7. Спортивна медицина: навч. посібн. для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. К. : Університет “Україна”, 2007. 249 с.
8. Спортивна морфологія: навч. посіб. / за ред. Радька М. М. - Чернівці: Книги ХХІ, 2007. 196 с.
9. Фізіологія людини / Ломака Ж.М., Кулачек Я.В. ВАТ “Херсонська міська друкарня, 2010. 268 с.

Критерії оцінювання здобувачів атестації рівня вищої освіти «бакалавр»

Згідно до Порядку оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти ХДУ (із змінами та доповненнями) (наказ ХДУ від 28.08.2024 № 410-Д) (<https://www.kspu.edu/Legislation/educationalprocessdocs.aspx>)

Оцінка відповідає рівню сформованості загальних і фахових компетентностей та отриманих програмних результатів навчання здобувача освіти та визначається шкалою ЄКТС та національною системою оцінювання (табл. 1).

Таблиця 1.

Шкала оцінювання у ХДУ за ЄКТС

Сума балів /Local grade	Оцінка ЄКТС		Оцінка за національною шкалою/National grade
90 – 100	A	Excellent	Відмінно
82-89	B	Good	Добре
74-81	C		
64-73	D	Satisfactor y	Задовільно
60-63	E		
35-59	FX	Fail	Незадовільно з можливістю повторного складання
1-34	F		Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Результати складання екзамену визначаються «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно» та виставляється за шкалою ЄКТС, яка переводиться у національну 100-бальну систему оцінювання.

Кожен екзамен (кожен модуль комплексного екзамену) оцінюється окремо за національною системою оцінювання, в балах й за системою ЄКТС, про що робиться запис у індивідуальному плані здобувача, протоколі засідання екзаменаційної комісії.

Таблиця 2

Критерії оцінювання кожного модулю комплексного екзамену за фахом

Національна шкала успішності	100-бальна система оцінювання	Оцінка ЄКТС	Коментар
Відмінно	90-100	A	Виставляється, якщо здобувач правильно і в повному обсязі відповів на екзаменаційне питання. Відповідь характеризується системністю, обґрунтованістю, повнотою розкриття. Здобувач володіє навчальним матеріалом, вміє використовувати понятійно-категоріальний апарат
Добре	82-89	B	Виставляється, якщо здобувач правильно і майже у повному обсязі відповів на екзаменаційне питання, але з незначними помилками. Відповідь характеризується системністю, обґрунтованістю, повнотою розкриття. Здобувач володіє навчальним матеріалом, вміє використовувати понятійно-категоріальний апарат
	74-81	C	Виставляється, якщо здобувач відповів на екзаменаційне питання з незначними помилками у достатньому обсязі для його розкриття. Відповіді характеризуються системністю, обґрунтованістю повнотою розкриття, можливо з поодинокими неточностями. Здобувач володіє навчальним матеріалом, вміє використовувати понятійно-категоріальний апарат
Задовільно	64-73	D	Виставляється, якщо здобувач відповів на екзаменаційне питання з помилками у майже достатньому обсязі для його розкриття. Відповіді характеризуються недостатньою системністю, обґрунтованістю, повнотою розкриття, можливо із суттєвими неточностями. Здобувач, в цілому, володіє навчальним матеріалом, вміє використовувати понятійно-категоріальний апарат

	60-63	Е	Виставляється, якщо здобувач відповів на екзаменаційне питання з мінімальним розкриттям питання або зі значними помилками. Відповідно характеризуються недостатньою системністю, обґрунтованістю, повнотою розкриття, можливо із суттєвими неточностями. Здобувач недостатньо володіє навчальним матеріалом, не завжди вміє використовувати понятійно-категоріальний апарат.
Незадовільно з можливістю повторного складання	35-59	FX	Потрібне доопрацювання, знання частково засвоєні, але цього недостатньо для позитивної оцінки
Незадовільно	1-34	F	Повне незасвоєння матеріалу, серйозні прогалини у знаннях

Гарант ОП



Іван ГЛУХОВ