

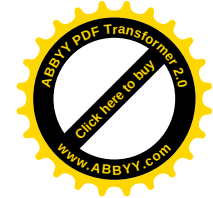
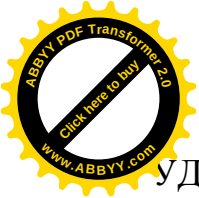
Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка
Інститут фізичної культури
Кафедра олімпійського і професійного спорту

ПРОГРАМА ДЕРЖАВНИХ ЕКЗАМЕНІВ

ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

за професійно-освітнім рівнем підготовки спеціаліста (бакалавра)
для спеціальності 6.010202 «Спорт»
(Денної та заочної форм навчання)

Суми
Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка
2011



УДК 371.133.+373 (073)
ББК 74.584я73
Л 72

Рекомендовано до друку рішенням редакційно-видавничої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка

Укладачі:

В. І. Гончаренко – доцент, зав. каф. ОПС;
А. М. Ратов – кнфвс, доцент каф. ОПС;
В. О. Лапицький – доцент каф. ОПС;
Л. М. Іваненко – ст. викл. каф. логопедії БОФК;
О. А. Гуменна – к.б.н., доцент каф. логопедії БОФК

Рецензенти:

О. В. Міщенко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання інституту фізичної культури при Сумському державному педагогічному університеті ім. А. С. Макаренка;

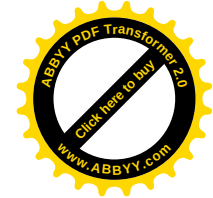
О. М. Бурла – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту інституту фізичної культури при Сумському державному педагогічному університеті ім. А. С. Макаренка

П78 Програма державних екзаменів за професійно-освітнім рівнем підготовки спеціаліста (бакалавра) для спеціальності 6.010202 «Спорт» / [укл. В. І. Гончаренко, А. М. Ратов, В. О. Лапицький, Л. М. Іваненко, О. А. Гуменна]. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. – 48 с.

У програмі визначене основне коло знань необхідних спеціалісту (бакалавру) вищого навчального закладу для підготовки до державних екзаменів з теорії, методики та організації підготовки спортсменів. Запропоновані питання для підготовки до державних іспитів.

Видання призначено для спеціалістів (бакалаврів) вищих навчальних закладів фізичної культури.

УДК 371.133.+373 (073)
ББК 74.584я73



ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

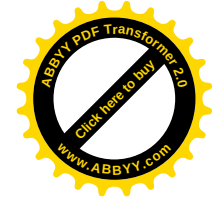
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма складена відповідно до вимог до державних іспитів у ВНЗ програми курсу «Теорія і методика обраного виду спорту» за професійно-освітнім рівнем підготовки спеціаліста (бакалавра) для спеціальності 6.010202 «Спорт».

Мета програми – перевірити у студентів обраної спеціальності знання з теоретичних основ, оволодіння комплексом знань теорії та методики, фізичної культури, фізичного виховання і спорту, які дозволяють їм більш ефективно викладати вид спорту в загальноосвітній школі та в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Покращити фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу з застосуванням обраних знань і навичок під час вирішення професійних, тренувальних і наукових завдань.

Програма складається з двох розділів. У першому розділі дається основне коло питань, які необхідні при підготовці до державного екзамену з «Теорії та методики обраного виду спорту», у якому розглядаються теоретико-методичні та науково-прикладні проблеми фізичного виховання, масового спорту та передбачає взаємозв'язок з курсом теорії через приватні закономірності окремого виду спорту.

У другому розділі програми даються положення про кваліфікаційні вимоги до написання та особливості захисту (бакалаврської) дипломної роботи.



РОЗДІЛ I

ТЕМА 1. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ЯК НАУКОВА І НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Поняттєвий апарат цієї дисципліни (спорт і спортивні змагання, спортивний рух, спортивна діяльність, спортивна підготовка, спортивне тренування, спортивна кваліфікація, спортивні рекорди, спортивні досягнення).

Місце та значення видів спорту в державній системі фізичного виховання. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів: масові форми фізкультурно-спортивної роботи; підготовка спортивних резервів; спорт вищих досягнень. Основні поняття.

Місце знань, вмінь і навичок з виду спорту, а також фізичної культури особистості та загальної культури в структурі діяльності тренера. Поняття про професіограму особистості тренера.

ТЕМА 2. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Фактори, які визначають спортивний результат. Фактори, які впливають на спеціальну підготовку спортсменів. Провідні фактори в швидкісно-силових видах спорту. Фактори, які впливають на структуру багаторічного тренувального процесу. Постановка мети та задач тренування. Реалізація задач. Особливості методик розвитку фізичних якостей. Вікові зміни фізичних якостей у юних спортсменів. Єдність загальнодидактичних принципів і принципів спортивного тренування. Основні засоби та методи в тренуванні юних спортсменів.

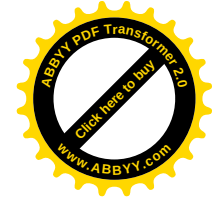
ТЕМА 3. НАВЧАННЯ СКЛАДНОКООРДИНАЦІЙНИМ РУХОВИМ ДІЯМ

Структура навчання як цілісний процес. Характер зв'язків між компонентами структури навчання складнокоординаційним руховим діям. Сциєнтистський підхід до навчання рухам. Єдність дискурсивного та інтуїтивного. “Слабка ланка” в структурі компонентів. Два типи зв'язків компонентів.

Зв'язки органічної цілісності. Зв'язки ієрархічної єдності. Принцип економії засобів при навчанні руховим діям.

ТЕМА 4. ТЕХНІКА ВИДУ СПОРТУ. ЇЇ КІНЕМАТИЧНІ, ДИНАМІЧНІ ТА РИТМІЧНІ СКЛАДОВІ

Визначення спортивної техніки. Техніка як об'єкт і як суб'єкт. “Модель техніки”. Критерії оптимальної техніки. Основи теорії спортивної техніки як системи елементів рухів. Системно-структурний підхід до вивчення рухових дій, його детермінованість змагальною діяльністю. Кінематичні, динамічні, ритмічні та анатомічні характеристики техніки виду спорту.



ТЕМА 5. РИТМ ЯК ІНТЕГРАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Визначення ритму. Численність ритму. Біологічні основи ритму. Тижневі мікроцикли та біоритми трофічних процесів. “Резонанс” між змінами метаболізму в організмі під впливом тренувального навантаження та природним біоритмом. Змінюваність ритмів рухових дій (зовнішні умови, вдосконалення техніки, вік). Відчуття ритму.

ТЕМА 6. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ВИДІ СПОРТУ

Характеристика змагальної діяльності у виді спорту. Роль і місце змагальної діяльності в системі підготовки спортсменів у виді спорту. Особливості умов, в яких протікає змагальна діяльність в виді спорту. Специфіка визначення спортивних результатів.

Характер і величина змагальних навантажень для спортсменів різного віку.

Структура змагальної діяльності в виді спорту. Склад техніко-тактичних дій у змагальній діяльності спортсменів. Фізичні та психічні якості, функціональні можливості та морфологічні особливості.

Фактори, які обумовлюють ефективність змагальної діяльності в виді спорту. Оснащеність спортсмена техніко-тактичним арсеналом і вміння застосовувати його в умовах змагань. Рівень розвитку фізичних і психічних якостей, властивостей особистості. Вік і спортивний стаж спортсмена. Морально-вольові якості. Комплекс засобів і методів тренування, якості змагальної підготовки. Динаміка тренувальних і змагальних навантажень в багаторічній підготовці та в межах річних циклів. Здатність до відновлення та система відновлюваних заходів. Стан здоров'я.

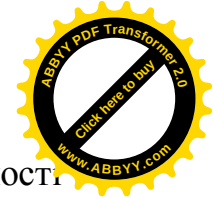
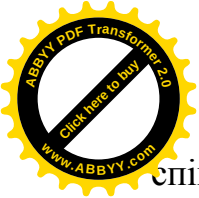
Змагання та змагальна підготовка. Змагання як полігон демонстрації спортивних результатів і їх фіксації, підведення підсумків діяльності спортивних організацій. Змагання як форма підвищення рівня спортивної майстерності спортсменів в процесі багаторічної підготовки. Основні, навідні, контрольні змагання. Роль правил змагань.

Побудова змагань у виді спорту. Змагання для спортсменів високої кваліфікації, для юних спортсменів, масові змагання. Планування, організація та проведення змагань.

ТЕМА 7. СТРАТЕГІЯ, ТАКТИКА ТА ТЕХНІКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВИДІ СПОРТУ

Загальні положення. Стратегія підготовки спортсменів і стратегія змагальної діяльності. Фактори, які впливають і визначають стратегію підготовки до великих змагань і стратегію змагальної боротьби в цих змаганнях. Тактика, її співвідношення з змагальними, стартовими та ситуаційними цілями. Тактика індивідуальна, групова та командна в виді спорту. Тактика алгоритмічна, імовірна та евристична. Прийняття тактичного рішення. Мотиваційні альтернативи.

Техніка змагальної діяльності. Ендогенні та екзогенні збиваючі та



співнастроювальні фактори. Класифікація видів спорту за характером стабільності кінематичних і динамічних характеристик. Технічні прийоми та дій.

ТЕМА 8. СИСТЕМА СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ В ВИДІ СПОРТУ

Планування змагань, правила та положення про змагання. Принципи побудови системи спортивних змагань в загальній системі підготовки спортсменів. Правила змагань з виду спорту, їх вплив на розвиток спортивної техніки та тактики. Положення про змагання як фактор, регламентуючий розвиток спорту.

Способи проведення та характер змагань. Коловий спосіб. Відбірково-круговий спосіб. Змішаний спосіб. Спосіб прямого вибування. Змагання в системі підготовки спортсменів. Змагання підготовчі, контрольні, навідні, відбіркові та головні.

ТЕМА 9. МЕТА, ЗАДАЧІ, ПРИНЦИПИ ТА ЗОСОБИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

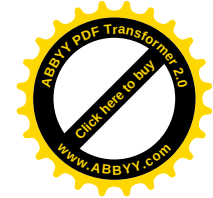
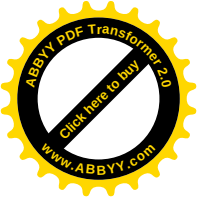
Мета та завдання спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Методи спортивного тренування. Методи спрямовані переважно на засвоєння спортивної техніки. Методи, спрямовані переважно на розвиток рухових якостей.

Основні принципи спортивного тренування. Спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація. Безперервність тренувального процесу. Поступовості збільшення навантаження та тенденції до максимальних навантажень. Вільнообразність і варіативність навантажень. Циклічність тренувального процесу. Єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

ТЕМА 10. ТРЕНУВАННЯ, ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ, ВІДНОВЛЕННЯ ТА АДАПТАЦІЯ В ВИДІ СПОРТУ

Характеристика навантажень, які застосовуються в спортивному тренуванні. Навантаження тренувальні та змагальні. Навантаження однократні та комплексні. Фактори, які визначають характер і величину навантаження. Показники навантаження. Співвідношення зовнішніх і внутрішніх параметрів навантаження. Спрямованість навантаження. Навантаження специфічні та не специфічні.

Компоненти навантаження, які визначають його спрямованість і величину впливу. Характер вправ. Вправи загального та локального впливу. Інтенсивність роботи. Рівні інтенсивності роботи. Тривалість окремих вправ. Тривалість і характер інтервалів відпочинку. Тривалість роботи. Динаміка функціональної активності при напруженій м'язовій діяльності. Стомлення та відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Адаптація в спортивному тренуванні. Довготривала адаптація.



ТЕМА 11. СТОРОНИ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Технічна підготовленість. Структура технічної підготовленості. Базові та додаткові рухи та дії. Результативність техніки, її стабільність, варіативність і економічність. Фізична підготовленість. Швидкісні здібності. Силові здібності. Гнучкість. Координаційні здібності. Витривалість. Потужність і місткість шляхів енергозабезпечення роботи. Економічність роботи та ефективність використання функціонального потенціалу. Специфічність пристосування реакцій та функціональних проявів. Стійкість і варіабельність рухових навичок і вегетативних функцій.

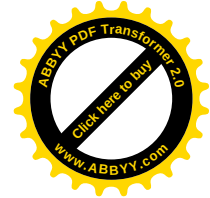
Тактична підготовленість. Психічна підготовленість. Інтегральна підготовленість.

ТЕМА 12. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ВИДІ СПОРТУ

Форми прояви рухових якостей у виді спорту. Фізіологічні закономірності розвитку рухових якостей. Характеристика вікових періодів, найбільш сприятливих для розвитку рухових якостей. Засоби та методи розвитку рухових якостей у виді спорту. Дозування навантажень при розвитку названих якостей у виді спорту. Розвиток швидкісних здібностей. Диференційоване вдосконалення окремих складових швидкісних здібностей і вдосконалення інтегральне. Розвиток сили. Підвищення здібностей до реалізації силового потенціалу. Розвиток витривалості. Підвищення можливостей систем енергозабезпечення роботи. Підвищення економічності роботи та ефективності використання функціонального потенціалу. Вдосконалення стійкості та варіабельності рухових і вегетативних функцій. Розвиток гнучкості. Вдосконалення координаційних здібностей.

ТЕМА 13. ВПЛИВ РІЗНИХ ФАКТОРІВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОЯВУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Залежність прояву сили, швидкості, витривалості, спритності та ін. якостей від анатомічної та морфологічної будови, стану організму, периферійної та центральної нервової системи, емоційного стану, раціональної техніки, фармакологічних засобів, а також: від частоти посилаємих імпульсів, системи збудженості центральної нервової системи, техніки виконання вправ, тривалості попереднього сну. Вплив гіпнозу. Роздратування певних рецепторів. Холодний душ. Час доби та року. Гіпоксія. Вплив гіпероксії на працездатність. Сонячна інсоляція. Характер харчування. Вплив зовнішнього середовища на розвиток організму. Організм як саморегулюючий рефлекторний механізм. Закон діючих мас. Надійність біологічних систем. Живий організм як цілісна система. Деякі принципи регуляції функцій в живому організмі. Вплив занять спортом на серцево-судинну та дихальну системи. Вікове лімітування розвитку та становлення певних функцій організму.



ТЕМА 14. СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ВИДІ СПОРТУ

Співвідношення, порядок об'єднання та загальна послідовність компонентів структури тренувального процесу. Рівні структури. Структура окремого тренувального заняття. Основні та додаткові заняття; заняття вибіркової та комплексної спрямованості, їх сполучення. Навантаження в окремому занятті. Типи організації занять (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, Відновлювані, модельні, контрольні). Особливості побудови різних типів занять в спортивних іграх, єдиноборствах і складнокоординаційних видах спорту.

ТЕМА 15. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В ВИДІ СПОРТУ

Основні теоретико-методичні положення спортивної тактики. Характеристика тактичної підготовки в системі тренування. Зв'язок зі структурою змагальної діяльності та факторами, які обумовлюють високі спортивні досягнення. Початкове навчання тактиці в виді спорту. Завдання, засоби та методи. Навчальні програми для оволодіння тактикою. Методи тренування без суперника, з суперником і з умовним суперником. Метод тренування з партнером.

Вдосконалення тактичної майстерності. Завдання, засоби, методи. Підвищення надійності тактичних дій в умовах плутаних факторів, характерних для виду спорту.

Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості. Практична реалізація тактичної підготовленості. Критерії тактичної майстерності в виді спорту.

ТЕМА 16. НАУКОВО-ДОСЛІДНА РОБОТА В ВИДІ СПОРТУ

Методологія педагогічних досліджень в області фізичної культури та спорту. Методи експериментально-емпіричного рівня пізнання (спостереження, вимірювання, опис, експеримент, тестування, аналіз літератури, опитування, контент-аналіз, експертні оцінки).

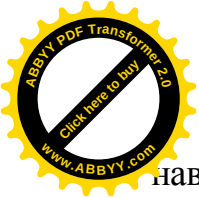
Методи теоретичного рівня пізнання (аналіз, синтез, індукція, узагальнення, абстрагування, аналогія, моделювання, формалізація, системний підхід).

Три групи методів дослідження. Методи збору емпіричного матеріалу. Методи первинної обробки матеріалу. Методи теоретичної інтерпретації матеріалу.

Характеристика та вибір методів в залежності від задач дослідження. Педагогічні та медико-біологічні методи дослідження в виді спорту. Вибір теми для дослідження. Структура та зміст курсових і дипломних робіт.

ТЕМА 17. МІКРОЦИКЛИ ТА МЕЗОЦИКЛИ В ВИДІ СПОРТУ

Загальна характеристика мікроциклів і мезоциклів. Типи мікроциклів (утягуючі і ординарні, ударні, підвідні, відновлюючі, змагальні). Основи чергування занять з різними за величиною та спрямованістю навантажень. Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною та спрямованістю



навантаженнями Сполучення в мікроциклах занять з різними за величиною та спрямованістю навантаженнями. Структура мікроциклів в залежності від кількості занять протягом доби. Типи мезоциклів. Сполучення мікроциклів в мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

ТЕМА 18. МАКРОЦИКЛИ, ПЕРІОДИ ТА ЕТАПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ВИДІ СПОРТУ

Загальна структура макроциклів. Фактори, які обслуговують тривалість та структуру макроциклів. Чотирьохрічні макроцикли. Кількість макроциклів у році. Макроцикли одноциклові, двоциклові, трихциклові. Структура макроциклів (періоди підготовчий, змагальний, перехідний). Фактори, які обумовлюють тривалість періодів. Періодизація тренування в окремому макроциклі. Варіативність загальної структури та структурних утворень макроциклу. Тренування в підготовчому періоді. Тривалість, завдання, змісти, засоби. Етапи підготовчого періоду (загальнопідготовчий, спеціальнопідготовчий). Тренування в змагальному періоді. Змагальні навантаження. Тренування за 7-14 днів до старту. Об'єктивація процесу безпосередньої підготовки до змагань. Моделі передзмагальної підготовки. Тренування в перехідному періоді. Тривалість, завдання, змісти, засоби. Сумарний обсяг і співвідношення роботи різної спрямованості протягом року та макроциклу.

ТЕМА 19. СТРУКТУРА БАГАТОРІЧНОГО ПРОЦЕСУ ЗАНЯТЬ ВИДОМ СПОРТУ

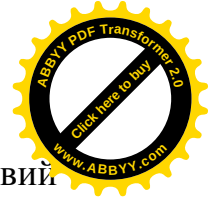
Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, які її визначають. Вікові зони для найвищих досягнень. Етапи багаторічної спортивної підготовки. Побудова тренування на різних етапах багаторічної підготовки. Етап початкової підготовки. Завдання. Різноманітність засобів. Технічна підготовка. Річний обсяг роботи. Етап попередньої базової підготовки. Задачі. Різнобічність підготовки. Особливості технічного вдосконалення.

Спеціальнопідготовчі вправи. Переважний розвиток швидкісних і координаційних здібностей та гнучкості. Етап спеціалізованої базової підготовки. Завдання, які підвищують функціональний потенціал організму.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Завдання. Тривалість і особливості підготовки. Етап зберігання досягнень. Індивідуальність підходу. Обсяг тренувальної роботи. Подолання адаптації до тренувальних впливів. Інтенсифікація тренувального процесу в багаторічній підготовці. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різної переважної спрямованості в процесі багаторічної підготовки.

ТЕМА 20. ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ В ВИДІ СПОРТУ

Визначення понять “спортивний відбір” і “спортивна орієнтація”. Основні ступені відбору /попередня, проміжна, заключна/. Ступені відбору та етапи багаторічної підготовки. Спортивний відбір і орієнтація як безперервний процес. Задачі відбору та орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки.



Відбір і орієнтація на першому етапі. Задачі та методика. Сприятливий вік початку занять в виді спорту. Ранні заняття спортом. Відбір за допомогою м'язової біопсії. Генетична обумовленість структури м'язової тканини та інших показників. Показники до схильності занять дітей єдиноборствами та складнокоординаційними видами спорту. Використання тестів для оцінки рівня рухових здібностей дітей. Виявлення природних задатків. Паспортний та біологічний вік. Критерії перспективності. Відбір і орієнтація на другому та третьому етапах багаторічної підготовки. Задачі та методика. Показники аеробних можливостей у перспективних спортсменів. Вплив на спортивний результат деяких фізичних якостей і морфофункціональних показників.

Відбір і орієнтація на четвертому та п'ятому етапах багаторічної підготовки. Задачі, методика. Оцінка особистісних і психологічних якостей спортсмена.

ТЕМА 21. ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ СПОРТИВНИМ ТРЕНУВАННЯМ

Спільна діяльність тренера та спортсмена в управлінні процесом тренування.

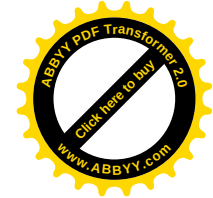
Зворотні зв'язки в коливаннях функціонального стану спортсмена. Об'єкти управління в спортивному тренуванні. Мета управління тренувальним процесом. Комплексне використання можливостей спортивного тренування та позатренувальних факторів. Види вправ. Етапи управління. Важливі операції та методологія етапного управління. Поточні управління, зв'язки його з оптимізацією тренувального процесу в мікроциклах, мезоциклах і змаганнях. Реалізація можливостей поточного управління. Оперативне управління, зв'язки його з показниками оперативного контролю. Оперативне управління як вирішальний фактор визначення ефективності різних боків підготовки. Технічні засоби в оперативному управлінні.

ТЕМА 22. КОНТРОЛЬ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

Цілі та задачі контролю. Предмети контролю. Етапний, поточний і оперативний контроль. Контроль поглиблений, вибірковий і локальний. Контроль педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний. Комплексний контроль. Вимоги до показників, які використовуються в контролі. Дві групи показників. Відповідність показників специфіці виду спорту. Відповідність показників контролю віку та кваліфікації спортсменів. Відповідність показників спрямованості тренувального процесу. Інформативність показників. Надійність показників.

Контроль основних боків підготовленості. Контроль фізичної підготовленості. Контроль сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Контроль технічної підготовленості. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психічної підготовленості. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень.



ТЕМА 23. ПРОГНОЗУВАННЯ ТА МОДЕЛЮВАННЯ В СПОРТІ

Загальна характеристика прогнозування.

Прогнозування та управління. Екстрополяції як основа прогнозування. Види прогнозування. Короткострокове та середньострокове прогнозування. Зв'язок короткострокового прогнозування з оперативним і поточним контролем.

Об'єкти та предмети середньострокового планування.

Довгострокове та понаддовгострокове прогнозування, їх зв'язок з процесом спортивного відбору та участю в змаганнях. Задачі довгострокового та понаддовгострокового прогнозування.

Загальні положення моделювання в спорті.

Функції, які виконують моделі в теорії та практиці спорту. Моделі узагальнені, групові та індивідуальні.

Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності та підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

ТЕМА 24. ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК У ВИДІ СПОРТУ

Загальні основи планування. Перспективне, поточне та оперативне планування, їх цілі, задачі та предмет. Зв'язок планування з соціальними, економічними, медико-біологічними та педагогічними факторами. Системний і комплексний підхід. Принципи субординації планів. Послідовний метод планування. Паралельний метод планування. Планування в системі спортивної підготовки. Організаційно-методичні положення процесу спортивної підготовки. Зміст планів багаторічної підготовки. Зміст планів однорічних етапів підготовки. Зміст планів макроциклів. Чотирьохрічні плани олімпійської та спартакіадної підготовки. Зміст планів мезоциклів. Зміст планів мікроциклів. Плани окремих занять. Плани змагальної діяльності.

Облік в спорті. Основні види обліку: статистичний, бухгалтерський, оперативно-технічний облік.

ТЕМА 25. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЇ ПРАЦЕЗДАНOSTІ В ВИДІ СПОРТУ

Педагогічні засоби відновлення. Психологічні методи та засоби. Медико-біологічні засоби. Засоби глобального, вибіркового та загальнотонізуючого впливу. Основні напрямки використання засобів управління працездатністю та відновлювальними процесами. Чергування навантажень і динаміка працездатності з використанням засобів відновлення. Вибіркове відновлення компонентів працездатності. Попередня стимуляція працездатності. Планування відновлювальних процедур з урахуванням навантажень в попередньому та наступному занятті. Планування засобів відновлення та стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Функції спорту. Зміни змісту та функцій спорту в різних культурах /античність, елінізм, Рим, раннє християнство, середньовіччя, Відродження, Просвіта/.



Спорт в культурі 19-го століть. Кризовий стан спорту, його дегуманізація.

ТЕМА 26. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ /ВОКАБУЛЯР/ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

Дефініції спорту. Спортивне тренування.

Тренованість. Підготовленість. Готовність до досягнення /спортивна форма/. Спортивні змагання. Змагальна діяльність. Спортивна діяльність. Позазмагальні та позатренувальні фактори, які впливають на результативність тренувань і змагань. Спортивні досягнення. Школа спорту. “Спорт для всіх”. “Спорт вищих досягнень”.

Класифікації видів спорту. Принципи дидактики фізичних вправ; принципи тренування. Періодичність тренувального процесу.

Фізичні якості. Рухові якості. Моторні якості. Фізичні здібності.

Гармонійний розвиток особистості та гармонійний фізичний розвиток. Фізкультурне виховання.

Фізична досконалість і фізичне вдосконалення.

ТЕМА 27. СПОРТИВНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Поняття “термін” і “термінологія”. Спортивна термінологія як розряд лексики. Спортивна термінологія в контексті усної та письмової лексики. Історична обумовленість спортивних термінів. Спортивна термінологія як частина мовної культури. Специфіка мовного спілкування у викладанні спорту.

Типові термінологічні /мовні/ помилки у викладанні фізичної культури та спорту. Міграція термінів. Синоніми спортивних термінів.

Терміни спортивної гімнастики, спортивної акробатики, спортивної аеробіки, стрільби з луку, боротьби, боксу, спортивних ігор, лижного спорту.

ТЕМА 28. ІСТОРІЯ, СУЧАСНИЙ СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ВИДУ СПОРТУ

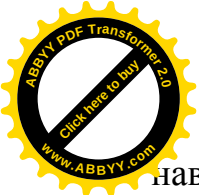
Виникнення та розвиток виду спорту в СНД та за кордоном. Змагання з виду спорту, розвиток його техніки, тактики, еволюція правил змагань. Сильніші спортсмени в Україні, в СНД та в світі. Сучасний стан виду спорту та перспективи його розвитку.

Науково-технічний, науково-методичний прогрес у виді спорту, проблеми розвитку науки та методики. Вид спорту як наукова та навчальна дисципліна.

ТЕМА 29. ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПРИ ПРОВЕДЕННІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В ВИДІ СПОРТУ

Контроль за станом залів, стадіонів, майданчиків. Перевірка якості спортивних приладів, обладнання та інвентарю. Додержання порядку та дисципліни на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях.

Організація страхування та допомоги при розучуванні нових вправ,



навчання самострахування. Методичний контроль за станом здоров'я.
Дотримання гігієнічних норм у спортивних залах та інших спорудах.

Особиста гігієна, режим дня, харчування юних спортсменів в виді спорту.

Високий професіоналізм вчителя, тренера як гарант профілактики травматизму в виді спорту.

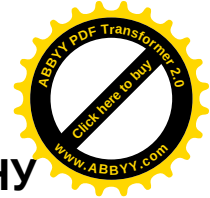
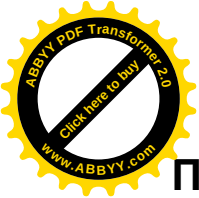
КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ **усної відповіді**

«відмінно» (90 - 100 А). Повна змістовна відповідь. Матеріал викладається логічно і послідовно. У відповіді наведено приклади, що ілюструють основні теоретичні положення. Відповідь має творчий характер, містить посилання на літературні джерела та розкриває ставлення автора до питань, що висвітлюються.

Оцінка «добре» (89 - 85 В, 84 - 75 С). Відповідь повна, висловлено усі теоретичні положення. У відповіді відсутні посилання на літературні джерела та приклади, що ілюструють основні положення. Матеріал викладається логічно і послідовно. Відповідь творча, розкриває ставлення автора до питань, що висвітлюються.

Оцінка «задовільно» (74 - 65 Б, 64 - 60 Е). Відповідь повна і вірна. Дещо порушено логіку викладення матеріалу. Відсутні приклади та посилання на літературні джерела. Відповідь носить репродуктивний характер. Під час відповіді конкурсант припускається окремих помилок.

Оцінка «незадовільно» (59 - 35 Fх, 34 - 1 F). Під час відповіді конкурсантом розкрито менш ніж 50 % змісту матеріалу. Відповідь містить суттєві помилки.



ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ДЕРЖАВНОГО ЕКЗАМЕНУ

з «Теорії та методики обраного виду спорту»

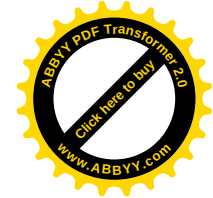
для студентів спеціальності 6.010202 «Спорт»

денної форми навчання

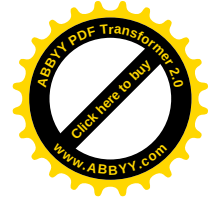
1. Місце та значення обраного виду спорту в державній системі фізичного виховання.
2. Індивідуальна, групова, фронтальна та вільна форми занять.
3. Види швидкісних здібностей і фактори, що їх визначають.
4. Основні функції спорту (змагально-еталонна, евристично-досягненська, виховна, оздоровчо-рекреаційна, естетична, соціально-інтегруюча, комунікаційна).
5. Контроль педагогічний, соціально-психологічний, медико-біологічний, комплексний.
6. Види швидкості та методика їх розвитку
7. Поняття „спорт”, „спортивна діяльність”, „спортивна підготовка”.
8. Класифікації видів спорту.
9. Методика розвитку гнучкості та фактори, які визначають рівень гнучкості.
10. Структура багаторічної спортивної підготовки і фактори, які її визначають.
11. Організація і проведення змагань.
12. Максимальна сила, швидкісна сила, силова витривалість та види рухових дій
13. Порівняльні характеристики професійно-комерційного спорту і некомерційного спорту вищих досягнень.
14. Спортивна техніка і технічна підготовленість.
15. Ефективність різних методів силової підготовки.
16. Поняття „шкільний спорт”, „професійно-прикладний спорт”, „фізкультурно-кондиційний спорт”, „оздоровчо-рекреаційний спорт”.
17. Компоненти навантаження та їх вплив на формування адаптації організму.
18. Структура координаційних здібностей і методика їх вдосконалення.
19. Спортивний засіб вдосконалення спортивної майстерності.
20. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини та спрямованості.
21. Моделювання та прогнозування у спорті.
22. Сучасні Олімпійські ігри історія відродження.
23. Етапи багаторічного спортивного вдосконалення.
24. Характеристика витривалості. Види витривалості та їх розвиток.
25. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів.
26. Побудова підготовки в олімпійських (чотирічних) циклах.
27. Втома та відновлення у зв'язку з кваліфікацією та тренуваннями спортсменів.



28. Компоненти тренувального навантаження при розвитку фізичних якостей.
29. Формування адаптації в залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів.
30. Загальні основи побудови розминки, її структура та зміст.
31. Формування мотивації до занять спортом, серед школярів.
32. Спортивна форма ,етапи становлення та закономірності її розвитку.
33. Типи і організація занять (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні).
34. Типи тренерів та їх стиль керівництва у тренувальному процесі (авторитарний, демократичний, ліберальний).
35. Особливості діяльності тренера в командних видах спорту.
36. Типи мікроциклів, їх структура (утягуючі, ударні, відновлювальні, підвідні, змагальні).
37. Поняття „спортивне змагання”, „спортивний рух”, „спортивне тренування”, „стан спортивної форми”.
38. Методика вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
39. Характеристика навантажень, які використовуються в спорті.
40. Історія розвитку професійного спорту. Професійний спорт в Україні.
41. Основи теорії управління рухами (біомеханічний, біологічний, психологічний та педагогічний аспекти).
42. Типи мезоциклів (утягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні).
43. Міжнародна олімпійська система.
44. Засоби та методи спортивного тренування в обраному виді спорту.
45. Періоди спортивної підготовки у різних видах спорту.
46. Підготовка тренера до заняття. План-конспект тренування.
47. Методи спортивної підготовки, які спрямовані на засвоєння спортивної техніки.
48. Орієнтація і відбір в обраному виді спорту.
49. Спорт як засіб міжнародних відносин.
50. Навантаження в окремих заняттях.
51. Принцип єдності і взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовки.
52. Особливості впливу тренувальних навантажень на організм жінки.
53. Зміст тренувань у підготовчому періоді.
54. Основи управління в системі підготовки спортсменів (етапне, поточне, оперативне).
55. Циркадні ритми і працездатність спортсменів.
56. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів.
57. Моделювання змагальної діяльності та спортивної підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.
58. Основні принципи спортивної підготовки, їх зв'язок з загальнодидактичними принципами.
59. Характеристика структури підготовки у змагальному періоді.



60. Використання тренажерів у тренувальних програмах.
61. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
62. Особливості тактики в залежності від кваліфікації та індивідуальних особливостей суперників.
63. Характеристика засобів відновлення і стимулювання працездатності (педагогічні, психологічні, медико-біологічні, гігієнічні).
64. Стратегія підготовки до великих змагань, її компоненти.
65. Психологічна підготовка Характеристика основних напрямків.
66. Планування засобів відновлення та стимулювання працездатності у процесі підготовки (етапний рівень, заходи поточного рівня).
67. Структура й характеристика тренувального процесу (мікро-, мезо-, макроцикли).
68. Принцип безперервності тренувального процесу.
69. Підготовка у перехідному періоді.
70. Види обліку в системі підготовки спортсменів.
71. Принцип хвилеподібності та варіативності навантажень.
72. Комплексний контроль фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовленості.
73. Структура та зміст діяльності ДЮСШ і СДЮШОР.
74. Документи обліку та планування при проведенні змагань.
75. Фактори, які визначають прояв силових здібностей.

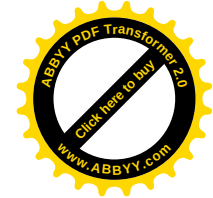


КОМПЛЕКСНІ ТЕСТИ

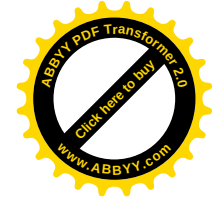
державної атестації бакалаврів спеціальності 6.010202

«Спорт» заочної форми навчання

1. Назвіть циклічні види спорту:
2. Назвіть швидкісно-силові види спорту:
3. Назвіть координаційні види спорту:
4. Назвіть види спорту, що входять до програми зимових олімпійських ігор:
5. Назвіть види спорту, в яких спортивний результат визначається судьями суб'єктивно, в умовних одиницях з зовнішнього враження про точність, складність і красу виконуваних спортивних вправ:
6. Назвіть види спорту, в яких спортивний результат визначається за часом, відстанню і вагою приладів:
7. Документом, що визначає умови проведення конкретних змагань, є:
8. Назвіть спосіб проведення змагань, коли всі учасники змагань (спортсмени або команда) зустрічається з усіма суперниками почергово:
9. Назвіть спосіб проведення змагань, коли учасники або команди поділяються спочатку на попередні групи, потім переможці переходять в наступний тур і так до самого фіналу:
10. Основною ціллю спортивного тренування є:
11. Визначте, до якої групи належать фізичні вправи, що слугують усебічному функціональному розвитку організму спортсмена:
12. Який з двох методів, направлених на розвиток рухових якостей, використовували спортсмени-веслувальники, коли проходили на тренуваннях дистанцію 5 або 10000 м з постійною швидкістю при ЧСС 150-160 в хв.:
13. Який метод використовували спортсмени, пробігаючи на тренуваннях 10х400 м або проходячи на байдарках 10 х 500м з постійною швидкістю на відрізках і суворо регламентованими паузами відпочинку?
14. До якої з двох груп принципів спортивного тренування можна віднести принцип: "Виховний характер навчання", "свідомість і активність", "наочність навчання":
15. До якої з двох груп принципів спортивного тренування можна віднести принципи: "Неперервність тренувального процесу" і "Хвилеподібність і варіативність навантажень":
16. У структурі навчання руховим діям головними є:
17. Основних принципів спортивного тренування є:
18. В навчально - тренувальному процесі можливо:
19. Економічність роботи залежить від:
20. Моделі тренувальних впливів - це:
21. Максимальною і вибуховою силою забезпечуються результати:
22. Гранична вага - це та вага, яку можливо підняти:
23. Для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують обтяження:
24. Основних рухових якостей:



25. Фізична підготовленість спортсмена визначається:
26. Для розвитку швидкості перш за все потрібно розвивати:
27. Основна передумова розвитку швидкісних здібностей - це:
28. Елементарні швидкісні здібності:
29. Час простої реакції у кваліфікованих спортсменів:
30. Чи згодні Ви з тим, що ефективність роботи над розвитком гнучкості у дітей 10-14 років у два рази більше, ніж у старшому віці?
31. Аеробною енергією забезпечуються, наприклад:
32. Анаеробною енергією забезпечуються, наприклад:
33. У технічній майстерності інтегруються і реалізуються:
34. Комплексна фізична готовність складається з:
35. Для розвитку гнучкості оптимальна кількість повторень у серії:
36. Стретчинг використовується при розвитку перш за все:
37. Спортивне змагання це - :
38. Метою змагань є:
39. Тренованість - це:
40. На спортивну майстерність впливають перш за все:
41. У спорті застосовуються наступні види планування:
42. Перспективне планування спортивної підготовки охоплює:
43. Поточне планування спортивної підготовки охоплює:
44. Макроцикл спортивної підготовки охоплює;
45. Макроцикл спортивної підготовки складається;
46. Мікроцикл спортивної підготовки охоплює;
47. Оперативне планування підготовки це планування;
48. Мікро цикли які складаються з великого об'єму роботи та високим навантаженням це;
49. Мікро цикли якими закінчується серія ударних циклів це:
50. Мікро цикли які будуються в відповідності від програми змагань це:
51. Мікро цикли які складаються в залежності від системи підготовки спортсменів до змагань, та індивідуальних можливостей:
52. Мікро цикли які направлені на підведення організму до значних навантажень:
53. Облік у спорті це процес накопичення інформації:
54. До документів обліку в процесі підготовки спортсменів відносяться:
55. Лікарсько-педагогічні спостереження це дослідження які проводяться;
56. Фізичні навантаження на організм спортсмена чинять тренувальний ефект:
57. Оперативне обстеження передбачають оцінювання термінового тренувального ефекту:
58. При оперативному обстеженні використовують:
59. Про незначну ступінь втоми свідчать;
60. Компоненти тренувальних навантажень, які визначають спрямованість і величину впливу:



РОЗДІЛ II

ПОЛОЖЕННЯ ПРО ДИПЛОМНУ РОБОТУ (ОКР «бакалавр», «спеціаліст»)

1. Загальні положення

1.1. Дипломна робота виконується на завершальному етапі навчання студента за освітньо-професійною програмою підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» або «Спеціаліст».

1.2. Дипломна робота є науково-практичною роботою студента-випускника, яка містить актуальні науково обґрунтовані теоретичні або експериментальні результати та наукові положення і свідчить про спроможність дипломника самостійно проводити наукові дослідження в обраній галузі знань.

1.3. До захисту дипломної роботи допускаються студенти, які успішно виконали навчальний план освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» або «спеціаліст» та пройшли попередній захист у встановленому порядку.

1.4. Дипломна робота виконується державною мовою або мовою, що вивчається відповідно до напрямку підготовки (спеціальності), індивідуально кожним студентом і повинна містити титульний аркуш, зміст, вступ, основну частину, загальні висновки, додатки (за необхідності), список використаних джерел.

1.5. У дипломній роботі необхідно стисло, логічно, точно, послідовно і аргументовано викладати зміст і отримані результати досліджень, обов'язково посилатися на праці авторів і джерела, з яких запозичено матеріали або окремі результати. За достовірність відомостей, фактичного матеріалу, висновків безпосередню відповідальність несе студент-випускник.

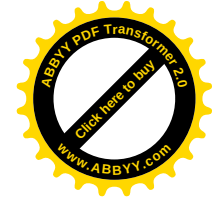
1.6. Два примірники оформленої відповідно до вимог дипломної роботи подають до деканату факультету (дирекції інституту) у вигляді спеціально підготовленого рукопису у переплетеному вигляді не пізніше 5-ти днів до її захисту.

1.7. Після захисту дипломної роботи протягом двох тижнів передаються секретарем ДЕК на зберігання до бібліотеки університету за актом, де зберігаються протягом 5 років. Студенти мають право отримати дипломні роботи для ознайомлення в читальній залі за дозволом директора інституту (декана факультету, завідувача кафедри).

2. Організація виконання дипломної роботи

2.1. Тема дипломної роботи повинна відповідати обраному напрямку підготовки (спеціальності), науковій проблематиці кафедри, навчальним інтересам студента і бути схваленою випусковою кафедрою, ученою радою факультету (інституту) та затвердженою наказом ректора університету разом з прізвищем наукового керівника до 15 жовтня поточного навчального року.

2.2. Науковим керівником дипломної роботи призначають провідного фахівця у певній галузі знань, який у межах виділених навчальних годин систематично консультує студента, перевіряє роботу, допомагає у підготовці до



захисту та надає письмовий відгук.

2.3. Виконання дипломної роботи проводиться за індивідуальним планом, схваленим відповідною кафедрою. Плани-проспекти дипломних робіт подаються у жовтні поточного навчального року і розглядаються на засіданнях випускових кафедр не пізніше 15 жовтня поточного навчального року.

2.4. Студент-дипломник протягом двох тижнів після затвердження теми повинен погодити з науковим керівником індивідуальний план виконання дипломної роботи, неухильно його дотримуватись, самостійно опрацювати та систематизувати бібліографічні джерела з досліджуваної проблеми; організувати та виконати експериментальну частину роботи, звітувати про хід виконання роботи на випусковій кафедрі, своєчасно подати на розгляд кафедри якісно оформлену дипломну роботу.

2.5. Індивідуальний план підготовки дипломної роботи включає (П.І.П., спеціальність, № групи ...) про тему роботи (дату і номер протоколу її затвердження), дату затвердження індивідуального плану, термін подання студентом роботи на кафедру, завдання по виконанню роботи (аналіз наукової і науково-методичної літератури, написання розділів, загальне редагування тексту роботи тощо), терміни виконання роботи (попередній захист, подання закінченого варіанту роботи до деканату).

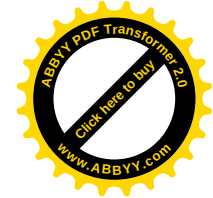
2.6. Попередній захист дипломної роботи відбувається на засіданні випускової кафедри не пізніше ніж за місяць до початку роботи державної екзаменаційної комісії (ДЕК). За результатами передзахисту вирішується питання про допуск студента до захисту дипломної роботи перед ДЕК та призначається рецензент.

2.7. Для рецензування дипломної роботи залучаються провідні фахівці -викладачі кафедр факультетів (інститутів) або інших навчальних закладів, наукових установ, досвідчені фахівці у певній галузі виробництва, учителі-методисти, які після детального аналізу дипломної роботи не пізніше ніж за 7 днів до захисту надають письмову рецензію (у 2-х примірниках) завірену в установленому порядку.

2.8. За умов не допуску студента до захисту дипломної роботи (згідно рішення кафедри), випускник має право складати державні екзамени на загальних умовах, якщо державні екзамени не передбачені навчальним планом, студент відраховується з університету.

2.9. За умов отримання студентом незадовільної оцінки, або відсутності студента під час захисту (на державних екзаменах) без поважних причин він відраховується з університету, і йому видається академічна довідка. За умови поновлення ДЕК визначає форму державної атестації: державні екзамени, повторний захист (не раніше ніж на наступний рік, але не пізніше трьох років після відрахування) дипломної роботи з доопрацюванням або дипломної роботи за новою темою, визначеною у встановленому порядку.

2.10. За умов відсутності студента під час захисту з поважних причин ДЕК може перенести дату захисту дипломної роботи протягом поточного календарного року, але не пізніше нового календарного року.



3. Структура дипломної роботи

3.1. Титульний аркуш дипломної роботи повинен містити назву відповідного міністерства, вищого навчального закладу, структурного підрозділу (інституту/факультету, кафедри), де виконана робота; прізвище, ім'я, по батькові автора; назву роботи; шифр і найменування напряму підготовки (спеціальності); освітньо-кваліфікаційний рівень; науковий ступінь, учене звання, прізвище, ім'я, по-батькові наукового керівника; місто і рік.

3.2. Зміст подається на початку дипломної" роботи, у якому зазначаються найменування та номери початкових сторінок усіх розділів, підрозділів, зокрема вступу, висновків до розділів, загальних висновків, додатків, списку використаних джерел тощо.

3.3. Вступ дипломної роботи розкриває актуальність і стан розробки наукової проблеми, що досліджується та її значущість, підстави і вихідні дані для розробки теми, обґрунтування необхідності проведення дослідження.

Повний перелік компонентів вступу полягає у такій послідовності, актуальність теми, мета, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, теоретичне значення, практичне значення одержаних результатів, апробація результатів роботи, загальні відомості про структуру та обсяг роботи.

3.4. Основна частина дипломної роботи складається з розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів. Кожний розділ починають з нової сторінки. У кінці кожного розділу формулюють висновки із стислим викладенням наведених у розділі наукових і практичних результатів.

3.5. У розділах основної частини подають аналіз літератури за темою і обґрунтовують вибір напрямків досліджень, виклад загальної методики і основних методів досліджень, експериментальну частину, відомості про проведені теоретичні і/або експериментальні дослідження, аналіз і узагальнення результатів дослідження.

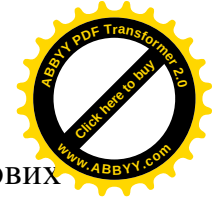
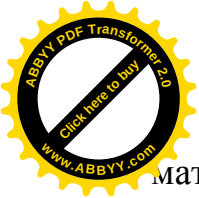
3.6. Під час аналізу літератури виконавець встановлює рівень дослідженості, окреслює основні етапи розвитку наукової думки за своєю проблемою. Стисло, критично висвітлюючи роботи попередників, дипломник повинен назвати ті питання, що залишились невирішеними, і визначити особистий внесок у розв'язання проблеми. Закінчується розділ (підрозділ) коротким резюме щодо необхідності продовження дослідження.

3.7. В окремому підрозділі, як правило, обґрунтовують вибір напрямку досліджень, наводять методи вирішення завдань і їх порівняльні оцінки, розробляють загальну методику проведення дослідження. У другому розділі може бути представлена авторська експериментальна методика або модель, або технологія тощо.

3.8. У наступному розділі викладаються результати аналізу отриманих даних, підтверджується достовірність одержаних результатів, їх порівняння з аналогічними результатами інших дослідників.

3.9. У загальних висновках викладають найбільш важливі наукові та практичні результати, отримані в роботі, обґрунтовують їх достовірність. Висновки формулюються відповідно до завдань.

3.10. До додатків доцільно включати допоміжний матеріал: проміжні



математичні доведення, формули та розрахунки; таблиці допоміжних цифрових даних, протоколи, акти впровадження, інструкції та методики, опис алгоритмів і програм вирішення задач на ЕОМ, допоміжні ілюстрації (анкети, рисунки, фотографії, таблиці, протоколи, тощо).

3.11. Список використаних джерел слід розміщувати в алфавітному порядку прізвищ перших авторів або заголовків.

4. Обсяг і правила оформлення дипломної роботи

4.1. Дипломну роботу набирають на комп'ютері і роздруковують на принтері з одного боку аркуша білого паперу формату А4 (210х297 мм) через 1,5 інтервали комп'ютерного набору тексту до 29-30 рядків на сторінці 14 кеглем. Допускається подання таблиць та ілюстрацій на аркушах формату А3.

4.2. Обсяг основного тексту дипломної роботи має становити для гуманітарного напрямку 50-75 сторінок, природничо-математичного - 40 -60 сторінок. Поля виставляють таких розмірів: ліве - 25-30 мм, праве - 15 мм, верхнє і нижнє - по 20 мм. Кегель друку повинен бути чітким, щільність тексту - однаковою.

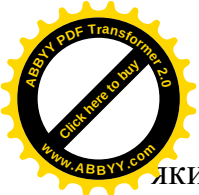
4.3. Текст основної частини дипломної роботи поділяють на розділи, підрозділи, пункти та підпункти. Заголовки структурних частин дипломної роботи: «ЗМІСТ», «ВСТУП», «РОЗДІЛ», «ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ», «ВИСНОВКИ», «ДОДАТКИ», «СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ» - друкують великими літерами симетрично до набору. Заголовки підрозділів друкують маленькими літерами (крім першої великої) з абзацу. Крапку в кінці заголовка не ставлять. Якщо заголовок складається з двох або більше речень, їх розділяють крапкою.

4.4. До загального обсягу дипломної роботи не входять додатки, список використаних джерел, таблиці та рисунки, які повністю займають площу сторінки. Однак всі сторінки зазначених елементів роботи підлягають суцільній нумерації.

4.5. Нумерацію сторінок, розділів, підрозділів, пунктів, підпунктів, рисунків (діаграм), таблиць, формул подають арабськими цифрами без знака №. Першою сторінкою дипломної роботи є титульна, яка включається до загальної нумерації сторінок роботи. На титульній сторінці номер не ставлять, на наступних сторінках номер проставляють у правому верхньому куті сторінки без крапки в кінці.

4.6. Такі структурні частини дипломної роботи, як зміст, вступ, висновки, список використаних джерел не мають порядкового номера. Всі сторінки, на яких розміщені згадані структурні частини роботи, нумерують звичайним чином. Не нумерують лише їх заголовки. Номер розділу ставлять після слова «РОЗДІЛ». Після номера крапку не ставлять, потім з нового рядка друкують заголовок розділу.

4.7. Підрозділи нумерують у межах кожного розділу. Номер підрозділу складається з номера розділу і порядкового номера підрозділу, між якими ставлять крапку. У кінці номера підрозділу повинна стояти крапка, наприклад: «2.3.» (третій підрозділ другого розділу). Потім у тому ж рядку наводять заголовок підрозділу. Пункти нумерують у межах кожного підрозділу. Номер пункту складається з порядкових номерів розділу, підрозділу, пункту, між



якими ставлять крапку. У кінці номера повинна стояти крапка, наприклад: «1.3.2.» (другий пункт третього підрозділу першого розділу). Потім у тому ж рядку наводять заголовок пункту. Пункт може не мати заголовка. Підпункти нумерують у межах кожного пункту за такими ж правилами, як пункти. За умови наявності заголовка його оформлюють курсивом нежирним кеглем.

4.8. Ілюстрації (фотографії, креслення, схеми, графіки, карти) і таблиці необхідно подавати в дипломній роботі безпосередньо після тексту, де вони згадані вперше, або на наступній сторінці. Ілюстрації і таблиці, розміщені на окремих сторінках, включають до загальної нумерації сторінок. Таблицю, рисунок або креслення, розміри якого більше формату А4, враховують як одну сторінку і розміщують у відповідних місцях після згадування у тексті або в додатках. Ілюстрації позначають словом «Рис.» і нумерують послідовно в межах розділу, за винятком ілюстрацій, поданих у додатках.

4.9. Номер ілюстрації повинен складатися з номера розділу і порядкового номера ілюстрації, між якими ставиться крапка. Наприклад: Рис. 1.2 (другий рисунок першого розділу). Номер ілюстрації, її назва і пояснювальні підписи розміщують послідовно під ілюстрацією. Якщо в розділі роботи подано одну ілюстрацію, то її нумерують за загальними правилами.

4.10. Таблиці нумерують послідовно (за винятком таблиць, поданих у додатках) в межах розділу. У правому верхньому куті над відповідним заголовком таблиці розміщують напис «Таблиця» із зазначенням її номера. Номер таблиці повинен складатися з номера розділу і порядкового номера таблиці, між якими ставиться крапка, наприклад: «Таблиця 1.2» (друга таблиця першого розділу). Після цього назва таблиці. Якщо в розділі магістерської роботи одна таблиця, її нумерують за загальними правилами. Якщо частина таблиці переноситься на іншу сторінку, слово «Таблиця» і її номер вказують один раз справа над першою частиною таблиці, над іншими частинами пишуть: «Продовж, табл.» і вказують номер таблиці, наприклад: «Продовж, табл. 1.2».

4.11. Формули в дипломній роботі (якщо на них є посилання в тексті) нумерують у межах розділу. Номер формули складається з номера розділу і порядкового номера формули в розділі, між якими ставлять крапку. Номери формул пишуть біля правого поля аркуша на рівні відповідної формули в круглих дужках, наприклад: (3.1) (перша формула третього розділу).

4.12. Під час написання дипломної роботи студент повинен посилається на джерела, включені до бібліографію за текстом, після згадування про них у квадратних дужках вказують номер, під яким вони зазначені в переліку, наприклад, [13] або [15, с. 9]. Якщо ж посилаються на кілька джерел, між ними ставиться крапка з комою, наприклад, [6; 12] або [1-7]. При посиланні на розділи, підрозділи, пункти, підпункти, ілюстрації, таблиці, формули, рівняння, додатки зазначають їх номери (зокрема: «у розділі 2», «відповідно до 2.3.4», «рис. 1.3.», «за формулою (3.1)», «у рівнянні (1.12)», «у додатку Б», «у табл. 1.2». У повторних посиланнях на таблиці та ілюстрації потрібно вказувати скорочено слово «дивись» (див.).

4.13. Додатки оформлюють як продовження дипломної роботи на наступних її сторінках, розміщуючи їх у порядку посилань на них у тексті



роботи. Кожний додаток починається з нової сторінки. Він повинен мати заголовок, надрукований угорі малими літерами з першої великої симетрично до тексту сторінки. Посередині рядка над заголовком малими літерами з першої великої друкується слово «Додаток___» і велика літера, що позначає додаток, наприклад, додаток А. Додатки слід позначати послідовно великими літерами української абетки, за винятком літер І, Є, І, Й, О, Ч, Ь.

4.14. Список використаних джерел містить бібліографічні описи використаних джерел і розміщується після додатків. До бібліографічного опису вносять закони України, Укази Президента України, постанови виконавчих і розпорядчих органів, статті, монографії, матеріали Інтернет сайтів тощо. Відомості про джерела, включені до списку, необхідно подавати з обов'язковим наведенням назв праць відповідно до чинних вимог ВАК України.

5. Порядок захисту дипломної роботи

5.1. Порядок захисту дипломних робіт встановлюється «Положенням про державні екзаменаційні комісії» і відбувається на засіданні Державної екзаменаційної комісії відповідно до списків студентів, допущених до захисту, оприлюднених не пізніше як за 5 днів до дати захисту.

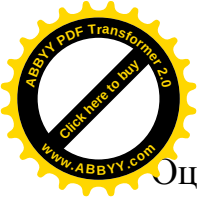
5.2. Дата захисту визначається графіком навчального процесу і засідань Державних екзаменаційних комісій, що затверджується ректором, і доводиться секретарем ДЕК до відома голови, членів ДЕК, студентів.

5.3. До ДЕК перед початком захисту дипломних робіт подаються такі документи: зведена відомість про виконання студентом навчального плану і отримані ним оцінки, дипломна робота з відгуком наукового керівника та рецензією фахівця відповідної кваліфікації, індивідуальний навчальний план студента. Можуть бути представлені інші матеріали, що характеризують наукову і практичну цінність виконаної дипломної роботи.

5.4. Захист дипломної роботи відбувається за участю не менш як половини складу ДЕК з обов'язковою присутністю голови комісії. Під час захисту ведеться протокол засідання ДЕК. Процедура захисту складається з представлення головою ДЕК дипломника та теми його дослідження, доповіді студента, відповідей на запитання голови і членів ДЕК, інших осіб, які присутні на захисті, відповідей студента на зауваження рецензента. За умов відсутності рецензента і/або наукового керівника зміст рецензії і відгук наукового керівника оголошує секретар ДЕК. Загальний час захисту не повинен перевищувати 25 хв на одного студента.

5.5. Час виступу дипломника із презентацією результатів роботи на засіданні ДЕК не повинен перевищувати 10 хв. Виступ має бути стислим, конкретним, з використанням ілюстративного матеріалу - мультимедійних слайдів, плакатів, додаткового матеріалу. У доповіді студент має розкрити актуальність теми, об'єкт і предмет дослідження, мету, завдання та методи дослідження, структуру роботи, основні положення змісту, отримані результати дослідження, висновки роботи. У доповіді необхідно наголошувати, що саме є самостійним доробком дипломника.

5.6. Оцінка дипломних робіт проводиться за чотирибальною шкалою на основі результатів захисту роботи, рецензії та відгуку наукового керівника.



Оцінка за дипломну роботу не перескладається. У процесі визначення оцінки враховується: змістові аспекти роботи (актуальність, якість аналізу наукових джерел, реальні практичні рекомендації, ступінь самостійності в аналітичній та експериментальній роботі, відповідність оформлення вимогам), якість захисту роботи (уміння стисло й чітко викласти результати дослідження, захищати свої думки, погляди, загальний рівень підготовки студента та представлення презентації). Результати захисту дипломних робіт оголошуються у день проведення державного іспиту після оформлення протоколів ДЕК.

5.7. Рішення ДЕК щодо оцінки знань, виявлених під час підготовки та захисту дипломної роботи, а також присвоєння випускникові кваліфікації та видання диплома про освіту державного зразка приймається ДЕК на закритому засіданні відкритим голосуванням більшістю голосів членів комісії, що брали участь у засіданні. За однакової кількості голосів - голос голови є вирішальним. ДЕК приймає рішення про присвоєння кваліфікації кожному студенту окремо.

6. Зміст відгуку наукового керівника і рецензії на дипломну роботу

6.1. У відгуку наукового керівника повинні бути відображені обґрунтування актуальності теми та її наукове і практичне значення; ставлення студента до роботи в процесі її виконання, його виконавська дисциплінованість, сумлінність, ступінь самостійності, творчості та ініціативності студента під час вирішенні завдань, пов'язаних з виконанням дипломної роботи, вміння студента працювати з науковою літературою, його здатність узагальнювати матеріали і робити логічно обґрунтовані висновки, можливість рекомендувати дипломну роботу до захисту.

6.2. У рецензії висвітлюються питання актуальності теми, її відповідності профілю підготовки випускника, указується на відповідність змісту роботи темі дослідження, повнота та глибина розробки запланованих завдань, ступінь теоретичної та практичної підготовленості студента, грамотність та логіка і послідовність викладення матеріалу, обґрунтованість висновків, якість оформлення роботи. У кінці рецензії наводиться загальна оцінка дипломної роботи, яку рекомендує рецензент за чотирибальною шкалою: «відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно».

7. Критерії оцінювання дипломної роботи

Оцінка «відмінно» (90 - 100 А). Дипломна робота виконана і оформлена відповідно до вимог, містить елементи наукової новизни, має практичне значення, доповідь дипломника логічна і стисла, проголошена вільно, зі знанням справи, відгук і рецензія позитивні, відповіді на запитання членів ДЕК правильні і повні. На можливі зауваження рецензента відповіді обґрунтовані.

Оцінка «добре» (89 - 85 В, 84 - 75 С). Тема дипломної роботи розкрита, але наявні окремі недоліки: структура не повністю відображає зміст, є невідповідність між завданнями та висновками, окремі зауваження в рецензії та відгуку, доповідь дипломника логічна, проголошена вільно. Відповіді на запитання членів ДЕК в основному правильні, але не досить повні, оформлення роботи в межах вимог. Відповіді на можливі зауваження рецензента недостатньо обґрунтовані.



Оцінка «задовільно» (74 - 65 Б, 64 - 60 Е). Тема дипломної роботи в основному розкрита, але наявні недоліки змістового характеру: нечітко сформульована мета роботи, зміст має виражений неточний характер, добір інформаційних матеріалів не завжди доцільний, рекомендації обґрунтовані непереконливо, рецензія і відгук містять окремі зауваження, на які студент недостатньо чітко відповідає, не всі відповіді на запитання членів ДЕК правильні або повні. Є зауваження до оформлення дипломної роботи.

Оцінка «незадовільно» (59 - 35 Рх, 34 - 1 Р). У дипломній роботі не досягнуто поставленої мети. Основні завдання не розв'язані. Виклад матеріалу у розділах нелогічний, непослідовний. Відсутній критичний огляд сучасних літературних джерел. Аналіз виконаний поверхово, безсистемно. Оформлення роботи не відповідає встановленим вимогам. Відповіді на запитання членів ДЕК неточні, неповні або взагалі відсутні.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА

1. Апанасенко Г. Л. Фізіологічні основи фізичної культури і спорту: Навч. Посібник / Г. Л. Апанасенко, С. О. Михайлович. — Ужгород : 2004.—144 с.
2. Бандурка А. М. Психология управления / А. М. Бандурка, С. П. Бочарова, Е. В. Землянская. — Харьков : ООО “Фортуна-пресс”, 1998. — 464 с.
3. Белкин А. А. Идеомоторная тренировка в спорте / А. А. Белкин. — М. : ФиС, 1983. — 128 с.
4. Булкин В. А. Комплексный педагогический контроль в системе подготовки квалифицированных спортсменов / В. А. Булкин // Средства и методы этапного педагогического контроля и индивидуализации тренировочного процесса. — Л. : ЛНИИФК, 1983. -С. 3-13.
5. Буювич В. П. Методы психологического контроля в процессе подготовки спортсменов к соревнованиям / В. П. Буювич, Л. М. Фомин. // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 7. – С. 44-45.
6. Веретенников Ю. Т. Типологические особенности и различные психофизиологические индивидуализации. – Казань : ВКН, 1993. – 162с.
7. Воронова В. И. Психологическое сопровождение спортивной деятельности в футболе / В. И. Воронова. – К. : ФФУ, 2001. - 136 с.
8. Воронова В. И. Личностные качества высококвалифицированных футболистов, влияющие на эффективность их деятельности / В. И. Воронова, С. Е. Шутова // Футбол-профи. – 2006. - № 2 (3). - С.34 - 43.
9. Воронова В. И. Психология спорта / В. И. Воронова . – К. : Олімпійська література, 2007. – С. 128-132.
10. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренности, талант / Л. В. Волков . – К. : Вежа, 1997. – 128 с.
11. Вулканова Я. Х. Тренинг уверенности для юных спортсменов и подростков / Я. Х. Вулканова. – Краснодар : КГФКСТ, 2005. - 32 с.
12. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик - М. : Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
13. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. — СПб : Питер, 2004 - 702 с.



14. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – 266с.
15. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер. - Л., 1993. -269 с.
16. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня . - К.: Олімпійська література, 2010. - 248 с.
17. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. - К. : Олимпийская литература, 1999. -317 с.
18. Мищенко В.С. Оценка функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов на основании учета структуры аэробной производительности/ В. С. Мищенко, М. М. Булатова // Наука в олимпийском спорте. — 1994. — № 1. — С. 63—72
19. Мулик В.В. Система багаторічного спортивного удосконалення в ускладнених умовах поєднання основних сторін підготовленості спортсменів (на матеріалі лижного спорту) : Автореф. дис. д-ра. наук з фіз. виховання та спорту. (24.00.01) / НУФВСУ. -К., 2002, - 40 с.
20. Озолин Є. С. Психология – фактор определяющий успех в спорте / Є. С. Озолин // Теорія і практика фізическої культури, № 11, 2004. – с.26.
21. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин.- М. :Астель : АСТ,2006. - 863с.
22. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – М. : Физкультура и спорт, - 1997. - 350с.
23. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. — К. : Олімпійська література, 1995. — 320 с.
24. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. Общая теория и ее практическое применение в спорте. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
25. Приступа Є. Н. Фізична рекреація / Є. Н. Приступа, Н. Завидівська, О. Жданова, М. Линець та інші / [навч. посіб.] – Дрогобич : Коло, 2010. - 448 с.
26. Родионов А. В. Проблемы психологии спорта / А. В. Родионов // Теория и практика физ. культуры.- 2006. - № 6. - С. 2-4.
27. Родионов А. В. Психологическая подготовка спортсменов / А. В. Родионов // Сб. научных трудов по зимним видам спорта / Сост. В.С. Мартынов, И.Б. Казиков. — М.: ФиС, 2006.- с. 127-140.
28. Савин В. П. Хоккей: Учеб. для ин-тов физ. культ. / В. П. Савин. - М. : Физкультура и спорт, 1990.-320 с.
29. Сивицкий В. Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В. Г. Савицкий // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 6. – С. 40-47.
30. Сергієчко Л. П. Спортивний відбір :теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. – Книга 1. – Теоретичні основи спортивного відбору : Підручник / Л. П. Сергієчко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 672 с.
31. Сергієчко Л. П. Спортивний відбір :теорія та практика. У 2 кн. Книга 2. – Книга 2. – Відбір у різні види спорту : Підручник / Л. П. Сергієчко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. – 784 с.
32. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимпийская литература. – 1999. – 46 2с.
33. Уэйнберг Р. С.Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг , Д. Гоулд. – К. : Олимп.ийская литература, 1998. – 334с.



34. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса // под ред. Дж. Дункана Мак-Дугала, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – Киев : Олимпийская литература, 1998. – 430с.

35. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учебн. Заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. — М. : Академия, 2001. -480 с.

36. Шинкарьук А. І. Розвиток моторики і психіки: проблема активності та свободи А. І. Шинкарьук, - Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський держ. пед. ун-т, 2002. – 200 с.

37. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с. ISBN 966-7924-55-6 ; ISBN 966-609- 005-8.

38. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка : практические аспекты ее исследования в условиях спортивной деятельности / Б. П. Яковлев //Теория и практика физической культуры. - 2000. - №5. - С. 25-26.

ДОДАТКОВА

1. Бернштейн Н. А. О построении движений / Н. А. Бернштейн. - М., 1947.

2. Косяк В. А. Ритм, его качественные и количественные интерпретации. Монография / В. А. Косяк. - Сумы: ГНТБ Укр., 1995.

3. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В. Г. Алабин и др. - Харьков, 1993.

4. Мельников С. В. Методика физического воспитания с основами теории / С. В. Мельников, А. П. Матвеев. - М., 1991.

5. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. - К., 1990.

6. Никитюк Б. А., Коган Б. И. Адаптация скелета спортсменов / А. Б Никитюк, Б. И. Коган. - К., 1989.

7. Озолин Н. Г. Молодому коллеге / Н. Г. Озолин. - М., 1988.

8. Основы математической статистики. / Под ред. В. С.Иванова. - М., 1990.

9. Пилоян Р. А. Основы научно-исследовательской работы в спорте / Р. А. Пилоян. - М., 1989.

10. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. - К., 1988.

11. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. - М., 1986.

12. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. - К., 1989.

13. Платонов В. Н. Олимпийский спорт / В. Н. Платонов, Гуськов. - К., 1994, 1997.

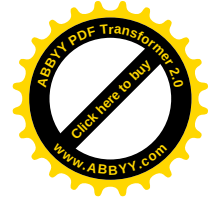
14. Смирнов Ю. Н. Методы оценки и контроля соревновательной надежности спортсмена / Ю. Н.Смирнов, И. И. Зулаев . - М. : МГАФК, 1995.

15. Толковый словарь спортивных терминов. - М., 1993.

16. Учебник и учебные пособия по спортивным дисциплинам для факультетов физической культуры педвузов и для институтов физической культуры (последние задания).

17. Уткин В. Л. Культура движений. Основы оптимизации / В. Л. Уткин. - М., 1984.

18. Физиология мышечной деятельности. / Под ред. Я. М. Коца. - М., 1982.



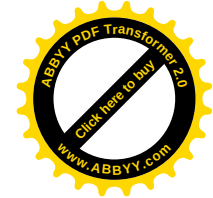
ПРОГРАМА ДЕРЖАВНОГО ЕКЗАМЕНУ З МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма до державного іспиту з медико-біологічних основ фізичної культури і спорту складена на основі типових програм навчальних дисциплін «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Фізіологія людини», «Гігієна», «Основи медичних знань», «Фізіологічні основи фізичної культури і спорту», «Спортивна метрологія» у відповідності з освітньо-кваліфікаційними характеристиками (ОКХ) і освітньо-професійними програмами (ОПП) підготовки фахівців.

Згідно з навчальним планом вивчення курсів здійснюється протягом чотирьох навчальних років.

Метою навчальних курсів предметів медико-біологічного циклу є формування знань, умінь і навичок у студентів з питань будови, форми, положення органів та їх взаємозв'язку з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей, наукового обґрунтування тренувального процесу з урахуванням морфологічних особливостей спортсмена та практичних навичок з основних методів антропометричного обстеження спортсменів, основних принципів життєдіяльності організму людини, механізмів функціонування фізіологічних систем організму в нормі та при деяких порушеннях його життєдіяльності, фізіологічних закономірностей реакцій систем організму, закономірностей підвищення функціональних можливостей організму при заняттях фізичною культурою й спортом, впливу чинників зовнішнього середовища на організм людини, гігієнічних засобів і природних чинників, що використовують для зміцнення здоров'я та підвищення працездатності людини, стану здоров'я, правильного проведення занять фізичною культурою та спортом з особами різного віку та статі, різних професій та з різним станом здоров'я, попередження предпаталогічного стану у спортсменів, практичних вмінь і навичок проведення біомеханічних вимірювань та досліджень, теоретичних та практичних основ використання біомеханічного контролю.



АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ

АПАРАТ РУХУ І ОПОРИ

Скелет як частина опорно-рухового апарату. Сполучення кісток. Будова суглоба. Типи суглобів та осі обертання. Хребетний стовп. Будова хребців, ребер, грудини. Кості кінцівок. Кістки верхньої кінцівки (плечовий пояс, вільна частина верхньої кінцівки). Кістки нижньої кінцівки (тазовий пояс, вільна частина нижньої кінцівки). З'єднання кісток плечового та тазового поясів, верхньої та нижньої кінцівок: плечовий, ліктьовий, кульшовий, колінний суглоби. Череп. Відділи черепа: мозковий та лицевий. Кістки черепа (потилична, клиноподібна, скронева, тім'яна, лобова, решітчаста, носова кістка, нижня верхня щелепа, вилична кістки, нижня щелепа. Сполучення черепа.

ОСНОВИ МІОЛОГІЇ

М'язи голови. М'язи лица, жувальні м'язи. М'язи ший: поверхневі, глибокі. М'язи спини, грудної клітки, живота. М'язи верхньої кінцівки. М'язи плечового поясу: дельтоподібний, надостьовий, малий круглий, великий круглий, підлопатковий м'язи, м'язи плеча (передній, задній відділи). М'язи передпліччя (передній відділ – м'язи згиначі, задній – розгиначі). М'язи нижньої кінцівки. М'язи поясу нижньої кінцівки. М'язи стегна: передній, задній, присередній відділи. М'язи гомілки: переднього, бічного, заднього відділів.

БУДОВА ОРГАНІВ СИСТЕМИ ТРАВЛЕННЯ

Зуби. Язик. Глотка. Стравохід. Шлунок. Тонка кишка. Дванадцятипала кишка. Порожня кишка. Клубова кишка. Товста кишка. Сліпа кишка. Ободова кишка. пряма кишка. Великі залози травної системи. Печінка. Підшлункова залоза.

БУДОВА ОРГАНІВ ДИХАННЯ

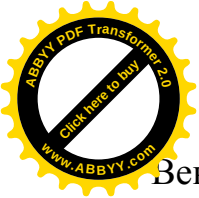
Порожнина носа. Будова. Гортань. Хрящі гортані. Трахея. Розташування, будова стінки, розгалуження бронхів. Легені. Будова ацинуса. Плевра (легеневий та пристінкові листки).

СЕЧОСТАТЕВА СИСТЕМА

Нирки, розташування, будова. Структурно-функціональна одиниця нирки (нефрон). Будова ниркового тільця. Сечовий міхур.

БУДОВА СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Будова стінок артерії і вен. Схема кровообігу. Велике та мале коло кровообігу. Будова серця. Відділи, стінка серця. Коронарний кровообіг. Провідна система серця. Топографічна анатомія серця. Судини великого кола кровообігу. Аорта (висхідна частина аорти, дуга аорти, плечоголовний стовбур, загальна сонна артерія, низхідна частина аорти, грудна, черевна частини аорти, загальна клубова артерія). Підключична артерія та її гілки. Артерії верхньої кінцівки. Плечова артерія та її гілки. Артерії нижньої кінцівки. Зовнішня клубова артерія. Стегнова артерія та її гілки. Підколінна артерія та її гілки.



Вени великого кола кровообігу. Система верхньої порожнистої вени. Непарна і півнепарна вени. Плечоголовна вена. Внутрішня яремна вена.

НЕРВОВА СИСТЕМА

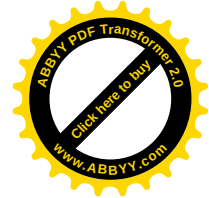
Будова центральної нервової системи. Будова та розташування спинного мозку. Сіра речовина спинного мозку. Головний мозок. Частини головного мозку: стовбур головного мозку – довгастий мозок, міст і середній мозок, мозочок, передній мозок, їх будова. Четвертий шлуночок. Ромбоподібна ямка, ядра. Передній мозок. Проміжний мозок (таламус, метаталамус, епіталамус, гіпоталамус), третій шлуночок. Кінцевий мозок. Півкулі великого мозку. Кора великого мозку. Біла речовина та основні ядра великого мозку. Бічні шлуночки. Оболонки мозку. Провідні шляхи центральної нервової системи. Аферентні (висхідні) та еферентні (низхідні) нервові шляхи. Периферична нервова система. Спинномозкові нерви. Загальна будова периферичної нервової системи. Спинномозкові нерви, їх будова. Шийне сплетіння. Плечове сплетіння. Попереково-крижове сплетіння. Черепні нерви. Будова, ядра 12 пар черепних нервів. Симпатична частина автономної нервової системи. Центральний і периферичний відділи. Парасимпатична нервова система. Будова центрів, периферичного відділу.

ОРГАНИ ЧУТТЯ

Орган зору (око). Складові частини. Очне яблуко. Оболонки очного яблука (волокниста, судинна, внутрішня оболонка). Світлозаломлювальні середовища очного яблука (кришталік, склоподібне тіло, водяниста волога передньої і задньої камер ока). Додаткові структури ока (повіки, кон'юктива, слезовий апарат, зовнішні м'язи очного яблука). Шляхи зорового аналізатора. Орган слуху й рівноваги тіла. Зовнішнє вухо. Середнє вухо. Внутрішнє вухо. Шляхи присінково-завиткового аналізатора. Загальний покрив. Будова шкіри. Будова органів внутрішньої секреції. Щитоподібна залоза. Паращитоподібні залози. Загрудинна залоза. Гіпофіз. Надниркові залози. Ендокринна частина підшлункової залози. Внутрішньо-секреторна частина статевих залоз.

Література

1. Коляденко Г.І. Анатомія людини: Підручник. –К.: Либідь, 2001. – 384 с.
2. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. -М., 1965, Т. I.; 1986, Т. II.
3. Свиридов А.И. Анатомия человека. -К., 1983.
4. Свірідов О.І. Анатомія людини. –К.: Вища школа, 2000. –399 с.
5. Краев А.В. Анатомия человека. -М., 1978. – Т. I, II.
6. Синельников Р.Д. Атлас анатомии человека. -М., 1972. -Т.I; 1973. - Т.II; 1974. -Т.III.
7. Анатомия человека. Учебник для студентов институтов физической культуры. Под ред. В.И.Козлова. -М., 1978.
8. Привес М.Г., Лысенков Н.К., Бушкович В.И. Анатомия человека. -М., 1974.
9. Тваладзе Г.М. Анатомический анализ движений человеческого тела. -М., 1964.
10. Шахунянц Г.М. Возрастные изменения костной системы человека. -М., 1968.



СПОРТИВНА МОРФОЛОГІЯ

Структурні зміни в кістковій, м'язовій системі, в суглобово-зв'язковому апараті. Фізичний розвиток людини. Конституційні особливості тіла людини. Класифікації конституційних типів. Пропорції тіла людини.

Література

1. Козлов В.И., Гладышева А.А. Основы спортивной морфологии. Учебное пособие для институтов физической культуры. -М., 1977.
2. Морфология человека / Под ред. Б.А.Никитюка и В.П.Чтецова. - М.: Издат. МГУ, 1983.

ГІГІЄНА

Гігієна повітря. Значення повітря для людини. Атмосфера. склад повітря. Фізичні якості повітря: температура, вологість, рух, тиск, іонізація та інші. Хімічний склад повітря. Значення фізичних властивостей повітря для занять фізичними вправами та загартовуванням. Фізичні, хімічні та бактеріологічні фактори забруднення повітря для занять фізичними вправами. Нормативні вимоги до повітряного середовища при заняттях на відкритому повітрі.

Гігієна води. Значення води для людини. Фізичні властивості води (температура, прозорість, колір, смак, запах). Показники фізичного, хімічного та бактеріального забруднення води (вміст азотних сполук, колі- титр, колі – індекс та інші). Гігієнічні нормативні вимоги до води басейнів.

Гігієна спортивних споруд. Нормативи мікроклімату приміщень, вентиляція, освітлення приміщень.

Температурний режим в приміщеннях, вологість повітря в приміщеннях.

Особиста гігієна спортсмена. Раціональний добовий режим. Біоритми людини.

Гігієна харчування. Поняття про повноцінне харчування. Калорійність їжі. Якісна повноцінність їжі. Основні продукти харчування для спортсменів. Харчові раціони спортсменів. Режим харчування. Харчування під час та після змагань.

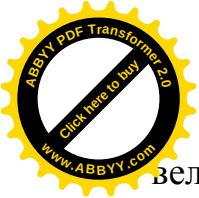
Література

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. -М., 1986.
2. Лаптев А.П., Полиевский С.П. Гигиена. -М., 1990.
3. Лаптев А.П., Минх А.Л. Гигиена физической культуры и спорта. -М., 1979.
4. Минх А.Л. Очерки по гигиене физических упражнений и спорта. -М., 1976.

ФІЗІОЛОГІЯ ЛЮДИНИ

ФІЗІОЛОГІЯ ЗБУДЛИВИХ ТКАНИН

Предмет та завдання фізіології. Основні фізіологічні поняття: подразливість, подразнення, подразники, збудливість, збудження, гальмування. Класифікація і характеристика подразників. Будова та основні властивості клітинних мембран, їх функції. Потенціал спокою (ПС), природа виникнення,



величина. Потенціал дії (ПД), іонний механізм; фази ПД, їх характеристика. Зміни збудливості під час ПД. Критичний рівень деполяризації. Порівняльна характеристика ПД і локальної відповіді.

ФІЗІОЛОГІЯ М'ЯЗІВ

Морфофункціональна характеристика поперечносмугастої мускулатури. Поняття про рухову одиницю. Структурна організація м'язового волокна. Нервово-м'язовий синапс, його будова, механізм передачі збудження з нерва на м'яз. Механізм м'язового скорочення. Режими м'язового скорочення: поодинокі скорочення, його фази, зубчастий і гладкий тетанус. Ізотонічне, ізометричне та ауксотонічне скорочення. Енергетика м'язів. Сила і робота м'язів. Стомлення м'язів, закон середніх навантажень, активний відпочинок. Вплив фізичних навантажень на м'язи, робоча гіпертрофія м'язів. Гладенькі м'язи, їх будова та іннервація, функціональна характеристика гладеньких м'язів.

ЗАГАЛЬНА ФІЗІОЛОГІЯ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ. РЕФЛЕКТОРНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЦНС

Будова та функції нейронів, їх класифікація. Структурно-функціональна характеристика нервових волокон, особливості проведення збудження в них. Рефлекс як основа нервової діяльності. Класифікація рефлексів. Рефлекторна дуга, рефлекторне кільце. Нервовий центр, основні властивості.

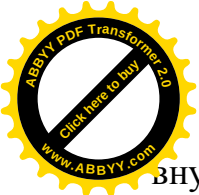
БУДОВА І ФУНКЦІЇ СПИННОГО І ГОЛОВНОГО МОЗКУ. АВТОНОМНА НЕРВОВА СИСТЕМА

Нейронна організація і рефлекторна функція спинного мозку. Задній мозок, його рефлекторна діяльність. Мозочок, структурно-функціональна організація, роль у руховій діяльності людини. Функціональна характеристика середнього мозку, його участь у регуляції рухів і позного тону. Проміжний мозок, його будова; основні ядра таламуса, функції таламуса. Гіпоталамус, нейронна організація і рефлекторна функція; гіпоталамо-гіпофізарна система. Лімбічна система, структурна організація і функціональне значення. Передній мозок; базальні ганглії, їх функції. Кора великих півкуль головного мозку, морфофункціональна організація; проєкційні зони кори.

Загальна характеристика автономної нервової системи. Рефлекторна дуга вегетативного рефлексу. Симпатична нервова система, центральна та периферична частина. Парасимпатична нервова система, центральна та периферична частина. Вегетативні рефлекси, їх характеристика. Центри регуляції вегетативних функцій. Механізми регуляції вегетативних функцій.

ГОРМОНАЛЬНА РЕГУЛЯЦІЯ ФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ. ФІЗІОЛОГІЯ ОКРЕМИХ ЗАЛОЗ ВНУТРІШНЬОЇ СЕКРЕЦІЇ

Залози внутрішньої секреції, їх функціональне значення. Поняття про гормони, класифікація, механізм дії. Гіпоталамо-гіпофізарна система, регуляторна функція. Функціональне значення окремих залоз внутрішньої секреції: епіфіза, гіпофіза, щитоподібної та прищитоподібних залоз, тимуса, підшлункової залози, надниркових залоз, статевих залоз. Патофізіологія залоз



внутрішньої секреції. Поняття про стрес; роль симпато-адреналової системи в адаптації організму до навколишнього середовища. Тканинні гормони.

ЗАГАЛЬНА І ЧАСНА ХАРАКТЕРИСТИКА СЕНСОРНИХ СИСТЕМ

Загальні принципи будови і основні функції сенсорних систем. Рецептори, їх класифікація і функціональна характеристика. Сенсорні шляхи і сенсорне кодування. Зорова сенсорна система. Слухова сенсорна система. Вестибулярна сенсорна система. Скелетно-м'язова (пропріорецептивна) сенсорна система. Соматична сенсорна система. Хеморецепторна сенсорна система.

СКЛАД, ФУНКЦІЇ, ВЛАСТИВОСТІ КРОВІ

Склад і основні функції крові; фізико-хімічні властивості крові; буферні системи; еритроцити, форма, кількість, функції; гемоглобін, його сполуки; лейкоцити, кількість, функції; лейкоцитарна формула, характеристика окремих видів лейкоцитів; захисні системи організму; види імунітету; характеристика неспецифічного імунітету; специфічний імунітет, клітинні і гуморальні механізми; групи крові, їх характеристика; система резус-фактор; тромбоцити, кількість, функції; гемостаз.

ФІЗІОЛОГІЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Загальна характеристика серцево-судинної системи. Будова серця; клапанний апарат. Особливості будови міокарда; провідна система серця. Фази серцевого циклу, їх тривалість і характеристика. Основні властивості серцевого м'язу: автоматія, збудливість, провідність, скоротливість, їх характеристика. Механізми регуляції серцевої діяльності. Вплив фізичних навантажень на серцеву діяльність.

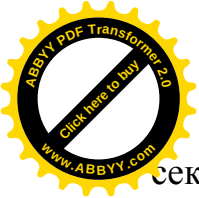
Кровоносні судини, особливості їх будови, функціональна характеристика; закономірності руху крові по судинах; основні показники гемодинаміки; тиск крові: систолічний, діастолічний, пульсовий; основні фактори, які визначають тиск крові; вплив фізичних навантажень на функціональні показники судинної системи; регуляція кровообігу; загальна характеристика лімфатичної системи; лімфа, її склад.

ФІЗІОЛОГІЯ СИСТЕМИ ДИХАННЯ

Загальна характеристика системи дихання; будова і функції. Зовнішнє дихання; механізм вдиху і видиху. Легеневі об'єми, характеристика. Легенева і альвеолярна вентиляція. Газообмін в легенях. Транспорт кисню кров'ю. Транспорт вуглекислого газу. Обмін кисню і вуглекислого газу в тканинах. Основні функціональні показники системи дихання. Центральні механізми регуляції. Дихальний центр. Захисні рефлексі. Особливості дихання під час фізичного навантаження.

ФІЗІОЛОГІЯ СИСТЕМИ ТРАВЛЕННЯ

Загальна будова і основні функції системи травлення. Методи дослідження травлення. Травлення в ротовій порожнині. Склад і властивості слини; регуляція слиновиділення. Травлення в шлунку. Характеристика



секреторної функції шлунку. Склад і властивості шлункового соку. Фази шлункової секреції, їх характеристика; регуляція шлункової секреції. Моторна функція шлунку та регуляція шлункової моторики. Травлення у 12-палій кишці. Ферменти підшлункового соку; регуляція панкреатичної секреції. Функції печінки, її роль у травленні. Склад і основні властивості жовчі. Особливості травлення у тонких кишках. Склад і основні властивості кишкового соку. Моторна функція тонких кишок. Процеси травлення в товстих кишках. Всмоктування різних речовин у травному тракті, механізми всмоктування. Фізіологічні основи голоду і насичення.

ФІЗІОЛОГІЯ ОБМІНУ РЕЧОВИН ТА ЕНЕРГІЇ

Загальні поняття про обмін речовин та енергії. Обмін білків, їх роль в організмі; азотистий баланс. Обмін ліпідів, біологічне значення ліпідів. Обмін вуглеводів; основні функції вуглеводів. Мінеральний обмін; вітаміни, їх функціональне значення. Енергетичний обмін. Основний обмін. Енергетичний обмін під час фізичного і розумового навантаження.

РЕГУЛЯЦІЯ ТЕМПЕРАТУРИ ТІЛА. СИСТЕМА ВИДІЛЕННЯ

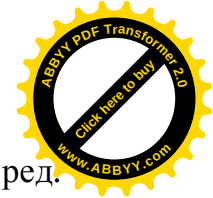
Температура тіла. Поняття про пойкилотермні і гоміотермні організми. Ізотермія. Регуляція температури тіла; терморцепція, периферичні і центральні терморцептори. Центральний механізм терморегуляції. Хімічна терморегуляція: скоротливий і нескоротливий термогенез. Фізична терморегуляція: радіація, конвекція, теплопровідність, потовиділення; способи тепловіддачі за різних умов. Температура „ядра” і „оболонки”. Гіпотермія і гіпертермія; температурна адаптація. Терморегуляція в умовах фізичного навантаження. Система виділення; морфофункціональна характеристика нирок; кровопостачання нирок. Будова нефрону; види нефронів, їх характеристика. Процеси сечоутворення: фільтрація, реабсорбція, секреція; їх характеристика. Механізм розведення і концентрування сечі. Гомеостатична функція нирок. Регуляція функції нирок. Склад і властивості сечі; сечовиділення, регуляція. Сечовипускання, його регуляція.

ФІЗІОЛОГІЯ ВНД

Поняття про вищу нервову діяльність. Класифікація безумовних рефлексів. Механізм утворення умовних рефлексів. Класифікація умовних рефлексів, їх характеристика. Гальмування умовних рефлексів. Пам'ять; види пам'яті, їх характеристика; механізми пам'яті. Фізіологічні основи емоцій. Типологічні особливості вищої нервової діяльності. Роль індивідуально-типологічних характеристик у спорті.

Література

1. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснокова С.А. Физиология человека. – М.: Медицинская книга, Н. Новгород: Издательство НГМА, 2003. – 528 с.
2. Кучеров І.С. Фізіологія людини і тварин. – К.: Вища школа, 1991. – 327 с.
3. Общий курс физиологии человека и животных. В 2 кн. / Под ред. А.Д. Ноздрачёва. – М.: Высшая школа, 1991.
4. Основы физиологии. / Под ред. П.Стерки. – М.; Мир, 1984. – 556с.
5. Словарь физиологических терминов. – М.: Наука, 1987. – 446 с.



6. Физиология. Основы и функциональные системы: Курс лекций. / Под ред. К.В.Судакова. – М.: Медицина, 2000. – 784 с.
7. Физиология человека / Под ред. Г.И.Косицкого. – М.: Медицина, 1985 – 544 с.
8. Физиология человека. В 3-х томах. / Под ред. Р.Шмидта и Г.Тевса. – М.: Мир, 1996.
9. Физиология человека. / Под ред. В.М.Покровского, Г.Ф.Коротько. – М.: Медицина, 2003. – 656 с.
10. Чайченко Г.М., Цибенко В.О., Сокур В.Д. Фізіологія людини і тварин. – К.: Вища школа, 2003. – 463 с.

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Основні положення теорії адаптації. Короткочасна і тривала стадії адаптації. Спільні і різні риси адаптації і стресу. Поняття про дезадаптацію, реадаптацію, плату за адаптацію, перехресну адаптацію. Індивідуальність процесів адаптації. Переваги тренованого організму.

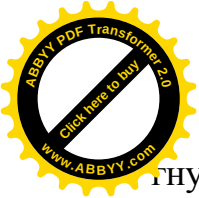
Адаптація м'язів до фізичного навантаження. Механізми адаптації: робоча гіпертрофія і гіперплазія. Короткочасна і тривала робоча гіпертрофія. Міофібрилярна та саркоплазматична гіпертрофія. Капіляризація м'язів. Адаптація крові та серцево-судинної системи до фізичного навантаження. Зміни системи крові під час фізичних навантажень. Тривала адаптація серця до навантажень: ділятація, помірна гіпертрофія, брадикардія. Адаптація дихальної системи до фізичного навантаження. Максимальне споживання кисню.

Фізіологічні класифікації фізичних вправ: за об'ємом скорочувальних м'язів (локальні, регіонарні, глобальні), за проявом сили скорочення (силові, швидкісно-силові, вправи на витривалість), за просторово-часовою структурою рухів (циклічні та ациклічні), за енергетичними витратами (легкі, помірні, важкі, дуже важкі). Енергетична характеристика циклічних вправ. Характеристика циклічних анаеробних вправ: максимальної анаеробної потужності, близької до максимальної та субмаксимальної анаеробної потужності. Характеристика аеробних циклічних вправ: максимальної аеробної потужності, близької до максимальної, субмаксимальної аеробної потужності, середньої та малої аеробної потужності. Вплив вправ анаеробної та аеробної потужності на організм людини. Енергокомпоненти м'язового скорочення: АТФ, енергосубстрати (вуглеводи, жири, білки). Системи енергозабезпечення: фосфагенна, лактицидна, окисна.

Статична та динамічна робота. Вплив статичної роботи на організм людини. Феномен Ліндгардта. Фактори, що впливають на феномен Ліндгардта (вік, стать, тренованість).

Функціональні стани організму при спортивній діяльності. Передстартовий період. Розминка. Значення розминки у пристосуванні організму до основного фізичного навантаження. Впрацьовування. Стійкий стан. "Мертва точка" та "друге дихання". Втома. Відновлення.

Фізіологічні механізми і закономірності розвитку фізичних якостей. Фізіологічні механізми і закономірності розвитку м'язової сили. Сенситивний період для розвитку сили. Фізіологічні механізми і закономірності розвитку



гнучкості та спритності. Сенситивний період для розвитку гнучкості та спритності. Фізіологічні механізми і закономірності розвитку витривалості. Сенситивний період для розвитку витривалості. Фізіологічні механізми і закономірності розвитку швидкості. Сенситивний період для розвитку швидкості.

Фізіологічні механізми і закономірності формування рухових навиків. Аферентний синтез. Екстраполяція рухових навичок. Динамічний стереотип. Фізіологічні основи розвитку тренуваності. Фізіологічна характеристика тренування і стану тренуваності. Фізіологічна характеристика перетренованості та перенапруження.

Спортивне тренування в різних умовах зовнішнього середовища. Вплив температури (високої та низької) і вологості повітря на спортивну працездатність. Вплив зниженого та підвищеного барометричного тиску на спортивну працездатність. Спортивна працездатність при зміні поясно-кліматичних умов. Біоритми добові, місячні, сезонні, річні, багатолітні. Вплив десинхронізації на швидкісне, швидкісно-силове, складнокоординаційне навантаження.

Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури. Вплив сучасних умов життя на організм людини. Основні форми оздоровчої фізичної культури.

Фізіологічні особливості адаптації осіб різного віку до фізичних навантажень. Фізіологічні особливості адаптації дітей дошкільного віку та молодшого, середнього та старшого шкільного віку до фізичних навантажень. Особливості вікового розвитку фізичних якостей. Реакції вегетативних систем і енергозабезпечення при фізичних навантаженнях. Вплив занять фізичною культурою на фізичний, функціональний розвиток, працездатність школярів і стан їх здоров'я. Фізіологічні особливості організму людей зрілого та похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок. Морфофункціональні особливості жіночого організму.

Фізіолого-генетичні особливості спортивного відбору.

Література

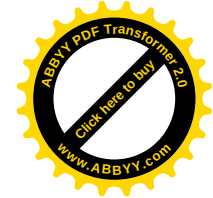
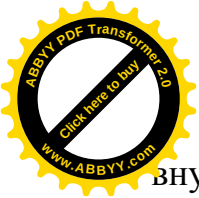
1. Сологуб А.С., Солодовник Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. – М.:Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
2. Єжова О.О., Бріжати О.В. Фізіологічні основи фізичної культури. – Суми, 19972. Чаяло П. П. Что нужно знать о старении? – К.: Здоровья, 1988. – 48 с.
3. Спортивная физиология /Под ред. Я. М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.

ОСНОВИ МЕДИЧНИХ ЗНАНЬ

Загальне вчення про захворювання. Поняття про здоров'я та захворювання. Перебіги та наслідки захворювання. Періоди перебігу захворювання: латентний, повного розвитку захворювання, завершення захворювання.

Етіологія. Екзогенні причини захворювання. Фізичні, хімічні, біологічні, соціальні, психогенні причини захворювання. Ендогенні причини захворювання. Конституція, реактивність, імунітет, алергія.

Патогенез. Шляхи проникнення патогенного фактору. Гуморальний шлях, нервовий. Механізми виздоровлення. Захворювання та ушкодження



внутрішніх органів. Суб'єктивні та об'єктивні симптоми захворювання.

Література

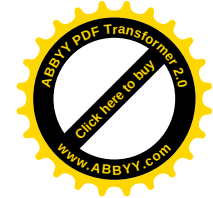
1. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. –М.: ФиС, 1980.
2. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами. –М.: ФиС, 1975.
3. Спортивная медицина /под ред. Г.М.Куконевского. –М., 1961.

СПОРТИВНА МЕТРОЛОГІЯ

Основні різновидності інструментальних методів контролю, який застосовується у навчально-тренувальному процесі. Інструментальні методи контролю у спорті. Метрологічне забезпечення вимірювань. Одиниці вимірювань. Шкали вимірювань. Види реєстрації результатів вимірювань у ФВ і С. Основні характеристики тестів. Тестування. Метрологічний контроль у тренувальних навантаженнях. Кількісний показник контролю швидкісних якостей спортсмена, гнучкості, сили, витривалості, координаційних здібностей.

Література

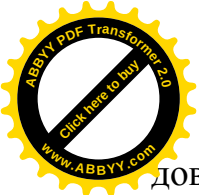
1. Бріжятий О.В., Підлісний В.І. Методи контролю у фізичному вихованні та спорті. Навчальний посібник. –Суми: СДП, 1997. – 120 с.
2. Благущ П.К. К теории тестирования двигательных способностей. –М.: ФиС, 1987. – 198 с.
3. Годик М.А. Спортивная метрология /Учебник для ин-тов физ. культуры. – М.: ФиС, 1988.
4. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. –М.: ФиС, 1987. – 256 с.
5. Спортивная метрология / Под общей ред. В.М.Зациорского. –М.: ФиС, 1982.



ПИТАННЯ НА ДЕРЖАВНИЙ ЕКЗАМЕН З МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ для галузі 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини напряду підготовки 6.010202 «Спорт»

РОЗДІЛ 1. АНАТОМІЯ ЛЮДИНИ

1. Тканини. Їх класифікація та будова.
2. Загальні поняття про скелет та його функції. Класифікація кісток.
3. Хребетний стовп та його відділи. Загальна будова хребця.
4. З'єднання кісток скелета. Будова суглоба.
5. Скелет нижніх кінцівок. З'єднання кісток нижніх кінцівок.
6. Скелет верхніх кінцівок. З'єднання кісток верхніх кінцівок.
7. Будова та з'єднання кісток черепа.
8. М'язи грудей, живота та спини, їх функції.
9. Морфо-функціональна характеристика м'язів вільної верхньої кінцівки.
10. Морфо-функціональна характеристика м'язів верхньої кінцівки.
11. Будова плечового суглоба та рух в ньому.
12. Будова колінного суглоба та рух в ньому.
13. Будова травної системи людини. Печінка, її топографія і будова. Підшлункова залоза, її топографія, будова.
14. Будова дихальної системи. Легені, їх будова. Ацинус. Плевра. Середостіння.
15. Будова сечовидільної системи людини. Нирки, їх будова, топографія. Будова нефрону.
16. Кровоносні судини; особливості будови артерій, вен, капілярів. Два кола кровообігу.
17. Серце, клапан; будова серцевої стінки; провідна система; судини і нерви.
18. Будова ендокринних залоз людини.
19. Будова нервової системи людини.
20. Будова головного мозку людини.
21. Будова півкуль великого мозку людини.
22. Спинномозкові нерви, їх будова. Сплетення.
23. Черепно-мозкові нерви.
24. Автономна (вегетативна) нервова система.
25. Будова органа зору.
26. Будова органа слуху і статичного чуття.
27. Поняття про антропометрію. Антропометрія як оцінка розвитку людини та його будови тіла. Конституційні особливості організму та їх роль у спортивній практиці.
28. Адаптація до фізичних навантажень систем виконання рухів. Кісткова система (функціональні особливості росту кістки). Сполучення кісток (функціональні особливості будови кістки; рухомість у суглобах в різних спеціалізаціях). Фактори, що впливають на розвиток скелету.
29. Поняття "фізичний розвиток". Показники фізичного розвитку:



довжина, маса тіла, обвід грудної клітки, м'язова сила, обвідні розміри кінцівок і тулуба. Вікові, статеві, регіональні відмінності показників фізичного розвитку. Методи дослідження фізичного розвитку: соматоскопія, соматометрія.

30. Поняття “конституція”. Типи конституції за М.В.Черноручьким. Дефекти статури (асиметрія грудної клітки, сутулість, плоскостопість ін.). Оцінка результатів дослідження фізичного розвитку: методи індексів, регіональних стандартів, кореляції. Особливості фізичного розвитку і статури у представників різних видів спорту.

РОЗДІЛ 2. ГІГІЄНА

31. Температура, вологість, рух, тиск, іонізація та інші. Хімічний склад повітря. Значення фізичних властивостей повітря для занять фізичними вправами та загартовуванням. Фізичні, хімічні та бактеріологічні фактори забруднення повітря для занять фізичними вправами. Нормативні вимоги до повітряного середовища при заняттях на відкритому повітрі.

32. Поняття про клімат і погоду. Їх класифікація і характеристика; значення для занять фізичною культурою та спортом; акліматизація спортсменів.

33. Гігієна води. Значення води для людини. Фізичні властивості води (температура, прозорість, колір, смак, запах). Хімічний склад. Жорсткість води та її значення для людини; вміст кисню у воді; показники фізичного, хімічного та бактеріального забруднення води (вміст азотних сполук, колі- титр, колі – індекс та інші). Гігієнічні нормативні вимоги до води басейнів.

34. Гігієна спортивних споруд. Типи спортивних споруд, розташування та орієнтація спортивних споруд, нормативи мікроклімату приміщень, вентиляція приміщень. Концентрація вуглекислого газу як показник забруднення повітря. Температурний режим в приміщеннях, опалювання місцеве і центральне, вологість повітря в приміщеннях, іонізація повітря.

35. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю, обладнання та синтетичного покриття підлог.

36. Гігієнічні вимоги до відкритих і критих спортивних споруд. Профілактика шуму в спортивних спорудах.

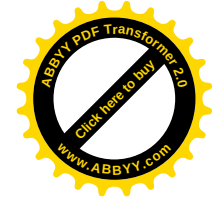
37. Гігієнічні основи загартовування. Фізіологічні принципи загартовування. Фізіологічні основи загартовування холодом. Нормування загартовування повітря, водою, сонячним випромінюванням. загартовування в спортивній практиці.

38. Особиста гігієна спортсмена. Раціональний добовий режим. Біоритми людини. Догляд за тілом.

39. Вплив на організм куріння, алкогольних напоїв, наркотиків.

40. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття. Експлуатація спортивного одягу та взуття та догляду за ним.

41. Гігієна харчування. Поняття про повноцінне харчування. Калорійність їжі. Якісна повноцінність їжі. Основні продукти харчування для спортсменів. Харчові раціони спортсменів. Режим харчування. Харчування під час та після змагань.

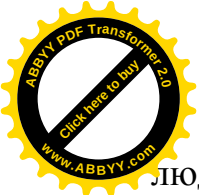


РОЗДІЛ 3. СПОРТИВНА МЕТРОЛОГІЯ

42. Основні різновидності інструментальних методів контролю, який застосовується у навчально-тренувальному процесі.
43. Значення і використання відеозапису у спортивній діяльності.
44. Інструментальні методи контролю у спорті.
45. Метрологічне забезпечення вимірювань. Одиниці вимірювань. Шкали вимірювань.
46. Особливості застосування вимірювальної апаратури у спортивно-педагогічній практиці.
47. Технічні засоби тренування і визначення фізичного навантаження у спорті. Класифікація, призначення, принцип дії технічних засобів.
48. Види механоелектричних методів збору інформації про діяльність організму спортсменів та їх спортивні рухи.
49. Застосування оптико-електронних методів у спорті.
50. Види реєстрації результатів вимірювань у ФВ і С.
51. Безконтактні методи реєстрації кількісних показників.
52. Основні характеристики тестів. Тестування.
53. Поняття про кваліметрію.
54. Метрологічний контроль у тренувальних навантаженнях.
55. Кількісний показник контролю швидкісних якостей спортсмена та контролю гнучкості та сили.
56. Кількісний показник контролю видів витривалості та контролю координаційних здібностей спортсмена.
57. Контроль спеціалізованого тренувального навантаження.
58. Модельні характеристики у спорті. Їх метрологічні параметри.
59. Зміст прогнозів у спорті і методи визначення (розрахунки) у спортивному прогнозуванні (спортивній селекції).
60. Поняття про комплексний контроль.
61. Метрологічний контроль у обраному виді спортивної спеціалізації.

РОЗДІЛ 4. ЗАГАЛЬНА ФІЗІОЛОГІЯ

62. Предмет, мета і задачі блоку медико-біологічних дисциплін. Методи дослідження, що використовуються у фізіології спорту, спортивній медицині, гігієні.
63. Характеристика різних видів м'язової тканини. Механізм м'язового скорочення.
64. Енергетика м'язового скорочення. Рухові одиниці у м'язах. Їх класифікація і характеристика.
65. Характеристика енергокомпонентів м'язового скорочення: АТФ, енергосубстратів (вуглеводи, жири, білки).
66. Характеристика та фізіологічне значення систем енергозабезпечення: фосфагенна, лактацидна, окисна.
67. Статична та динамічна робота. Вплив статичної роботи на організм



людини. Феномен Ліндгардта. Фактори, що впливають на феномен Ліндгардта (вік, стать, тренуваність).

68. Характеристика короткочасної стадії адаптації. Зміни у функціональних системах при короткочасній адаптації до фізичного навантаження.

69. Характеристика тривалої стадії адаптації. Зміни у функціональних системах при тривалій адаптації до фізичного навантаження. Переваги тренуваного організму.

70. Поняття про дезадаптацію, реадаптацію, плату за адаптацію, перехресну адаптацію. Індивідуальність процесів адаптації. Особливості прояву даних явищ у спортсменів.

71. Оцінка апарату зовнішнього дихання. Значення апарату зовнішнього дихання у процесі підготовки спортсмена. Фізіологічні величини: хвилинний об'єм дихання, форсована ЖЄЛ, максимальна вентиляція легень). Функціональний стан апарату зовнішнього дихання у спортсменів.

72. Серцево-судинна система (ССС). Поняття “спортивне серце”. Морфо-функціональні особливості “спортивного серця”: дилатація порожнин серця, гіпертрофія міокарда, капіляризація міокарда, спортивна гіпотонія та брадікардія.

73. Значення видільної функції нирок. Фізіологічні і патологічні зміни сечі. Дослідження функції нирок. Вплив фізичного навантаження на функцію системи виділення.

РОЗДІЛ 5. СПОРТИВНА МЕДИЦИНИ

74. Мета медико-педагогічного спостереження у спорті. Терміновий, відстрочений і кумулятивний тренувальні ефекти. Основні задачі медико-педагогічних спостережень.

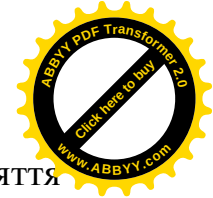
75. Форми організації медико-педагогічних спостережень: оперативні спостереження, поточні обстеження, етапні обстеження, аналіз даних самоконтролю спортсмена. Методи досліджень, які використовуються під час медико-педагогічних спостережень: анамнез, об'єктивна оцінка.

76. Задачі, організація і методика комплексного медичного обстеження спортсменів і осіб, які займаються спортом. Первинні, етапні та додаткові медичні обстеження, їх задачі. Поняття про групи здоров'я, критерії розподілу за групами здоров'я обстежуваних осіб.

77. Лікарсько-педагогічний контроль під час тренувань і на уроках фізичної культури. Щільність занять і пульсометрія.

78. Медичне забезпечення змагань. Обов'язки лікаря, попереджувальний і поточний контроль за станом місць змагань. Санітарно-освітня робота з учасниками змагань і тренерами. Попередження захворювань, травм, перенапруження.

79. Медичний контроль за дітьми, підлітками, юнаками і дівчатами. Медичний контроль за дорослими, які займаються фізичною культурою. Проти покази до занять фізичною культурою. Самоконтроль у масовій фізичній культурі.



80. Загальна характеристика спортивного травматизму. Поняття “спортивна травма”. Класифікація спортивних травм. Причини, механізми і профілактика спортивних травм в різних видах спорту.

81. Гострі патологічні стани. Теплове і сонячне враження. Основні клінічні ознаки, перша долікарська допомога, профілактика.

82. Оцінка стану центральної нервової системи. Неврологічний анамнез. Сила нервової системи. Урівноваженість нервових процесів (постійність настрою, поведінка на тренуванні), функціональна рухливість нервових процесів, латентний період зорово-рухової реакції. Оцінка функціонального стану вестибулярного апарата. Координаційні проби. Проби Ромберга.

83. Вегетативна нервова система. Роль вегетативної нервової системи (ВНС) у регуляції діяльності вісцеральних систем організму. Оцінка функціонального стану ВНС (дермографізм, проба Ашнера, орто-кліностатична проба).

84. Субмаксимальний тест PWC_{170} для визначення фізичної працездатності спортсменів. Проби з помірним фізичним навантаженням (Мартіне, С.П.Летунова, Гарвардський степ-тест, велоергометричні дослідження).

85. Проби із зменшенням венозного повернення. Проба зі зміною положення тіла у просторі (орто-кліностатична проба). Проба з напруженням (проба Флека). Гіпоксемічні проби (проба Штанге).

86. Перетренованість як патологічний стан, що визначається функціональними змінами в ЦНС. Стадії перетренованості, їх ознаки, перебіг, лікування, прогноз для спортивної діяльності. Форми III стадії перетренованості (гіперстенічна, гіпостенічна) та особливості їх перебігу.

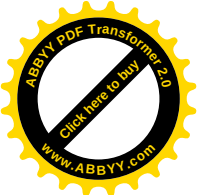
87. Поняття про засоби відновлення у спорті. Класифікація засобів відновлення (педагогічні, психологічні, медико-біологічні). Мета і форми використання окремих груп засобів відновлення у спорті.

88. Вітаміни. Загальна характеристика групи. Класифікація вітамінів. Добова потреба окремих вітамінів, ознаки гіповітамінозів. Основні харчові продукти, які використовуються для раціонального і збалансованого, за вітамінним вмістом, харчуванням. Поняття про полівітамінні препарати.

89. Значення і використання мікро- та макроелементів для спеціального харчування спортсменів (кальцій, магній, фосфор, залізо, цинк, мідь, натрій, калій). Дегідратація при фізичному навантаженні. Поняття про регідратацію і гіпергідратацію.

90. Фармакологічні препарати, що стимулюють метаболічні процеси (метилурацин, калію оротат); препарати енергетичної дії (АТФ, рибоксин, карнітин); біогенні стимулятори (екстракт алоє, ФиБС, екстракт плаценти, полібіолін, апілак, прополіс).

91. Поняття про допінг. Шляхи становлення антидопінгового контролю. Класифікація заборонених груп лікарських препаратів і методів. Група заборонених речовин (психостимулятори, наркотики, анаболічні стероїдні гормони, діуретики, пептидні гормони і їх аналоги). Особливості дії речовин та їх побічний вплив на організм людини (блокатори).



РОЗДІЛ 6. ФІЗІОЛОГІЯ СПОРТУ

92. Адаптація м'язів до фізичного навантаження. Механізм короткочасної адаптації м'язів (короткочасна робоча гіпертрофія).

93. Адаптація м'язів до фізичного навантаження. Механізм тривалої адаптації м'язів (тривала робоча гіпертрофія). Міофібрилярна та саркоплазматична гіпертрофія.

94. Адаптація м'язів до фізичного навантаження. Поняття про гіпертрофію і гіперплазію м'язів. Фактори, які визначають напрям тривалої адаптації м'язів до фізичного навантаження.

95. Короткочасна адаптація системи крові до фізичних навантажень. Зміни системи крові під час фізичних навантажень: закислення крові, збільшення артеріо-венозної різниці, гемоконцентрація. Вплив гемоконцентрації на роботу серця та працездатність.

96. М'язовий лейкоцитоз. Фази лейкоцитозу при м'язовій діяльності: лімфоцитарна, перша нейтрофільна, друга нейтрофільна (інтоксикаційна).

97. Тривала адаптація системи крові до фізичних навантажень. Зміни ОЦК, абсолютної кількості формених елементів крові, буферних систем крові.

98. Короткочасна адаптація серцево-судинної системи до фізичного навантаження. Зміни роботи серцево-судинної системи під час фізичних навантажень (зміни ЧСС, артеріального тиску, ударного об'єму, хвилинного об'єму крові).

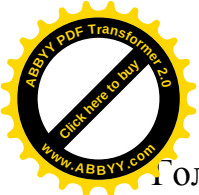
99. Короткочасна адаптація дихальної системи до фізичного навантаження. Зміни діяльності дихальної системи під час виконання навантажень (зміни частоти дихання, дихального об'єму, хвилинного об'єму дихання). Особливості змін дихання у дітей (до 12 років) при виконанні тривалих фізичних навантажень.

100. Максимальне споживання кисню. Абсолютне і відносне МСК. Фактори, що впливають на МСК: система доставки (дихальна, серцево-судинна системи, система крові) та система споживання (енергозабезпечення роботи клітини).

101. Характеристика передстартового стану. Механізм передстартових станів як механізм умовного рефлексу. Стан передстартової лихоманки, передстартової апатії, бойової готовності. Фактори, які впливають на передстартовий стан: тип нервової системи, ступінь тренуваності, значення змагань. Особливості стартових реакцій у дітей.

102. Розминка як засіб впливу на передстартовий стан спортсмена. Значення розминки у пристосуванні організму до основного фізичного навантаження. Головні фізіологічні ефекти розминки: збільшення збудливості ЦНС, ОРА, зігрівання м'язів, координація роботи різних систем організму. Значення тривалості розминки та інтервалів відпочинку між розминкою та початком основної роботи. Особливості фізичних вправ, які використовуються у загальній та спеціальній частинах розминки.

103. Характеристика впрацьовування. Поступова мобілізація фізіологічних функцій і підвищення працездатності в процесі впрацьовування.



Головні риси впрацювання: гетерохронність, залежність від рівня тренуваності, збільшення варіативності показників діяльності вегетативних систем. Умови, що впливають на тривалість впрацювання.

104. Характеристика стійкого стану. Види стійкого стану: справжній (істинний) та непевний. Справжній стійкий стан як відповідність величин кисневого запиту і споживання кисню. Мобілізація та координація роботи рухового апарату та вегетативних функцій для досягнення цього стану. Фактори, які обмежують працездатність при цьому виді м'язової діяльності. Характеристика непевного стійкого стану. Робота кисневотранспортної системи при цьому стані. Збільшення кисневого боргу. Зміни кислотності крові. Фактори, які обмежують працездатність в даному стані.

105. Мертва точка" та "друге дихання". Види м'язової діяльності, при яких виникає "мертва точка". Зміни функціонального стану організму при "мертвій точці" та при "другому диханню". "Мертва точка" як результат недостатньої координації діяльності рухового апарату і киснево-транспортної системи. Механізм виникнення цього явища. Фактори, що забезпечують здолаття "мертвої точки" та перехід до "другого дихання".

106. Втома як тимчасове зниження працездатності внаслідок виконання фізичного навантаження. Теорії виникнення і розвитку втоми: теорія "задушення", теорія "виснаження", теорія "отруєння". Центральні та периферичні механізми втоми. Фактори втоми: навантаження, фактори зовнішнього середовища, порушення режиму праці та відпочинку, соціальні фактори тощо.

107. Характеристика відновлення. Фази відновлення: швидка, повільна, суперкомпенсації, запізнїла. Фізіологічні закономірності відновлення: нерівномірність відновлення, гетерохронність (неодночасність відновлення), фазність відновлення, вибірний характер відновлення, здатність до тренування для відновних процесів. Оптимальні терміни початку повторної роботи. Роль ЦНС та гормонів в процесах відновлення. Тривалість відновлення фізіологічних функцій після різного роду м'язової діяльності. Значення тренуваності для відновлення.

108. Фізіологічні механізми і закономірності розвитку м'язової сили. Форми прояву м'язової сили: абсолютна м'язова сила, відносна м'язова сила, статична та динамічна сила, вибухова сила. Фактори, що впливають на розвиток сили: внутрішньом'язові, особливості нервової регуляції, психофізіологічні фактори. Вплив чоловічих статевих гормонів на розвиток м'язової сили. Сенситивний період для розвитку сили.

109. Фізіологічні механізми і закономірності розвитку гнучкості. Фактори, що впливають на розвиток гнучкості: анатомічна будова суглоба, міжм'язова координація скорочення, морфофункціональні властивості м'язів та сполучної тканини, функціональний стан). Сенситивний період для розвитку гнучкості.

110. Фізіологічні механізми і закономірності розвитку спритності. Спритність, як здатність до створення нових рухів, швидке переключення з одного руху на інший, виконання складнокоординаційних дій. Сенситивний період для розвитку та спритності.



111. Фізіологічні механізми і закономірності розвитку витривалості. Форми прояву витривалості: загальна та спеціальна, статична та динамічна, швидкісна, силова. Фактори, що впливають на розвиток витривалості. Сенситивний період для розвитку витривалості.

112. Фізіологічні механізми і закономірності розвитку швидкості. Форми прояву швидкості. Комплексні форми прояву: швидкість рухових дій, швидкість обробки розумових операцій. Елементарні форми прояву: загальна швидкість однократних рухів, час рухової реакції, максимальний темп руху. Фактори, що впливають на розвиток швидкості: лабільність (швидкість) протікання збудження в нервових та м'язових клітинах, рухливість нервових процесів, композиція м'язів. Сенситивний період для розвитку швидкості.

113. Фізіологічні механізми і закономірності формування рухових навичок. Рухова навичка як складний комплекс умовних рухових рефлексів. Стадії формування рухових навичок: стадія генералізації, стадія концентрації та стадія стабілізації (або автоматизації). Фізіологічні основи вдосконалення рухових навичок.

114. Фізіологічне обґрунтування принципів навчання спортивній техніці. Аферентний синтез. Екстраполяція рухових навичок. Динамічний стереотип. Позитивні і негативні риси динамічного стереотипу.

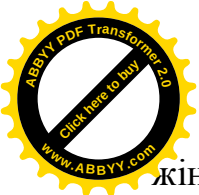
115. Спортивне тренування в різних умовах зовнішнього середовища. Вплив температури (високої та низької) і вологості повітря на спортивну працездатність. Дегідратація та перегрівання в умовах підвищеної температури. Теплова та холодова адаптація організму.

116. Фізіологічні основи оздоровчої фізичної культури. Вплив сучасних умов життя на організм людини. Вплив гіпокінезії (знижена рухова активність) та гіподинамії (зниження м'язових зусиль) на організм людини. Основні форми оздоровчої фізичної культури: ігри, гімнастика, туризм, спорт. Вплив оздоровчої фізичної культури на функціональний стан людини (специфічний та неспецифічний ефекти).

117. Фізіологічні особливості адаптації дітей дошкільного віку та молодшого шкільного віку до фізичного навантаження. Вікові особливості керування рухами. Особливості вікового розвитку фізичних якостей. Реакції вегетативних систем і енергозабезпечення при фізичних навантаженнях. Вплив систематичних фізичних навантажень на розвиток, здоров'я і працездатність дітей.

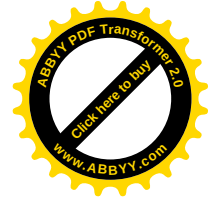
118. Фізіологічні особливості адаптації дітей середнього та старшого шкільного віку до фізичних навантажень. Вікові особливості керування рухами. Особливості вікового розвитку фізичних якостей. Реакції вегетативних систем і енергозабезпечення при фізичних навантаженнях. Вплив систематичних фізичних навантажень на розвиток, здоров'я і працездатність підлітків. Вплив занять фізичною культурою на фізичний, функціональний розвиток, працездатність школярів і стан їх здоров'я.

119. Фізіологічні основи спортивного тренування жінок. Морфофункціональні особливості жіночого організму. Особливості рухового апарату та розвитку фізичних якостей. Зміни функціональних можливостей



жіночого організму в процесі спортивного тренування. Вплив великих навантажень на організм спортсменок. Ворожа тріада спортсменки: остеопороз, порушення травлення, порушення менструального циклу. Вплив менструального циклу на працездатність жінок.

120. Фізіологічні особливості організму людей зрілого та похилого віку та їх адаптація до фізичних навантажень. Вікові особливості опорно-рухового апарату, вегетативних і сенсорних систем. вікові особливості регуляторних систем. Вікові особливості регуляторних систем. Фізіологічні особливості адаптації людей зрілого і похилого віку до фізичних навантажень. Особливості формування рухових навичок і центральної регуляції рухів. Вікові зміни фізичних якостей. Особливості адаптації до фізичних навантажень вегетативних і регуляторних систем організму.



Навчальне видання

Укладачі: **Гончаренко Володимир Іванович,**
Ратов Анатолій Максимович, Лапицький Віталій Олександрович,
Іваненко Лідія Михайлівна, Гуменна Ольга Андріївна

ПРОГРАМА ДЕРЖАВНИХ ЕКЗАМЕНІВ

за професійно-освітнім рівнем підготовки спеціаліста (бакалавра)
для спеціальності 6.010202 «Спорт»
(Денної та заочної форм навчання)

Суми: Вид-во СумДПУ, 2011 р.
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Відповідальний за випуск ***А.А. Сбруєва***
Комп'ютерна верстка ***І.Є. Трифонова***

Здано в набір 18.03.11. Підписано до друку 19.04.11.
Формат 60х84х16. Гарн. Times. Друк. ризогр. Папір офсет.
Умовн. друк. арк. 2,7. Обл.-вид. арк. 3,6. Тираж 100. Вид. № 32.

Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка
40002, м. Суми, вул. Роменська, 87

Виготовлено у видавництві
СумДПУ ім. А. С. Макаренка