

**Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»**

Кафедра теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ  
РОБОТИ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«СПОРТИВНА МЕДИЦИНА І ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ»**

для здобувачів вищої освіти за другим (магістерським) рівнем  
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт


Одеса – 2020

Розробник:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Долгієр Євдокія Володимирівна

Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів затверджені на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін

Протокол № 1 від 27 серпня 2020 року

Завідувачка кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін  (Н. А. Башавець)

## ЗМІСТ

Спортивна медицина і педагогічний контроль у структурі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту.....	4
Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів.....	6
Завдання для самостійної роботи студентів за змістовими модулями.....	6
Індивідуальні навчально-дослідні завдання (за вибором).....	19
Рекомендовані джерела інформації.....	20

## СПОРТИВНА МЕДИЦИНА І ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ У СТРУКТУРІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Навчальна дисципліна «Спортивна медицина і педагогічний контроль» є профільною предметом спеціального призначення, що забезпечує широку теоретичну та практичну підготовку студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури і тренера. Спеціальна система знань і вмінь зі спортивної медицини і педагогічного контролю забезпечує: 1) засвоєння теоретико-методологічних засад медико-педагогічного контролю занять з фізичної культури; 2) самостійне розроблення й упровадження нових шляхів побудови раціональної системи організації фізичного виховання та спорту; 3) усвідомлення актуальних питань взаємозв'язку психофункціонального стану людини з адаптаційними механізмами організму під впливом фізичних навантажень різної спрямованості; 4) дозування фізичних навантажень з урахуванням вихідного стану психосоматичного здоров'я індивіда; 5) дотримання необхідних вимог до проведення занять з фізичної культури з метою попередження травматизму; 6) впровадження заходів збереження, зміцнення та відновлення здоров'я різних контингентів населення за допомогою раціональної рухової активності; 7) медико-педагогічний супровід занять з фізичного виховання та спорту. Саме від оволодіння основними положеннями освітнього курсу зі спортивної медицини і педагогічного контролю залежить професійна компетентність майбутніх педагогів з фізичної культури та тренерів.

Маємо занотувати, що фахівцям з фізичного виховання та спорту слід орієнтуватись у важливих питаннях, пов'язаних із допуском до фізичних навантажень різних груп населення, оволодіння засобами медико-педагогічного супроводу занять з фізичної культури, сформулювати уявлення про ускладнення і патологічні стани, що можуть виникати через неадекватність навчально-тренувального процесу та засвоїти методи їх своєчасної діагностики і корекції.

Систематизація теоретичних і практичних знань з освітньої програми означеного курсу проводиться у формі лекцій, практичних занять, а також під час самостійної та індивідуальної роботи студентів. На лекційних заняттях викладаються теоретико-методологічні засади, принципи та дискусійні питання спортивної медицини і педагогічного контролю з включенням новітніх матеріалів, що забезпечує творчу роботу студентів спільно з викладачем. На практичних заняттях поглиблюються і деталізуються найбільш важливі розділи освітньої програми та здійснюється контроль засвоєння знань студентами.

Опануванню навчальною дисципліною «Спортивна медицина і педагогічний контроль» буде сприяти виконання завдань передбачених у методичних рекомендаціях для самостійної роботи студентів. Удосконалення ефективності освітнього процесу забезпечує передбачене програмою виконання індивідуальних навчально-дослідницьких завдань, зокрема підготовка студентами аналітичних доповідей за визначеною тематикою.

**Мета навчальної дисципліни:** довести до студентів систему спеціальних, професійно-педагогічних знань зі спортивної медицини, а також про зміст, закономірності та методику педагогічного контролю, як її основного практичного розділу.

### **Очікувані програмні результати навчання.**

ПРН 7. Пояснювати принципи, мету, завдання, засоби та методи спортивної підготовки, особливості організації змагальної діяльності, структуру тренувального процесу, основи моделювання та прогнозування у підготовці спортсменів; визначити засоби стимулювання працездатності та відновлювальних процесів.

ПРН 10. Знати і уміти застосовувати новітні технології зі спортивної медицини і педагогічного контролю.

ПРН 15. Демонструвати творчість взаємодії з іншими людьми, вміння працювати в групах, а також навички активної участі у освітньому процесі та професійній діяльності й обстоюванні власної позиції.

ПРН 17. Виконувати визначені види рухових дій для занять масовим спортом; дотримуватися рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності оздоровчої рухової активності протягом тижня; вести здоровий спосіб життя.

**Очікувані результати навчання дисципліни:**

**Знати:**

- 1) знає теоретико-методологічні основи спортивної медицини і педагогічного контролю в практичній роботі, зокрема у напрямку впровадження в роботу з різним контингентом, який займається фізичною культурою і спортом.
- 2) класифікує механізми медико-педагогічного контролю, що забезпечує своєчасне визначення рівня функціональних можливостей організму людини, адекватність їм фізичних навантажень та раннє виявлення ознак хвороб і пошкоджень;
- 3) описує заходи, що спрямовані на оптимізацію, безпеку та ефективність фізичної культури і спорту;
- 4) установлює зміст і методіку використання оздоровчих технік в навчально-тренувальному процесі з різними верствами населення.

**Уміти:**

- 1) самостійно формувати готовність, уміння та навички застосування спеціальних педагогічних знань при вирішенні завдань подальшої професійної діяльності;
- 2) користуватися теоретико-методологічними основами медико-педагогічного контролю у фізичній культурі та спорті;
- 3) володіти технологіями підготовки та перепідготовки спеціалістів з фізичного виховання у напрямку навчання теорії та методіки роботи зі спортивної медицини і педагогічного контролю;
- 4) сприяти формуванню практичних навичок та вмінь студентів щодо використання спеціальних методів програмування, організації, управління спортивною медициною і педагогічним контролем.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати **такі компетентності:**

**Інтегральна компетентність:** здатність вирішувати складні спеціалізовані завдання та професійні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, що передбачає проведення теоретичних і емпіричних досліджень із застосуванням інноваційних і творчих підходів та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

**Загальні компетентності:**

- ЗК. 1. Здатність удосконалювати і розвивати свій інтелектуальний та загальнокультурний рівень.
- ЗК. 2. Здатність до критичного аналізу, оцінювання й синтезу нових і складних ідей, до участі в критичному діалозі.
- ЗК. 10. Здатність до безперервної самоосвіти.

**Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

- СК. 4. Здатність застосовувати знання, вміння і навички під час практичного вирішення професійних завдань у професійній підготовці фахівців галузі фізичної культури і спорту.
- СК. 6. Здатність застосовувати знання, вміння і навички під час вирішення завдань зі спортивної медицини і педагогічного контролю.
- СК. 7. Здатність використовувати сучасні технології, засоби і методи підготовки спортсменів та оцінювати ефективність їх застосування.
- СК. 9. Здатність до розробки і реалізації програм передзмагальної, змагальної підготовки, ефективних засобів відновлення та підвищення спортивної працездатності.

**Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**

Для здобувачів видами контролю є: індивідуальне опитування на практичних заняттях, перевірка виконання практичних завдань, письмове опитування, залік.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

### Розподіл годин самостійної роботи студентів

№	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна	Заочна	
1.	Загальні поняття про спортивну медицину та педагогічний контроль.	10	10	Індивідуальна, групова співбесіда усне, письмове опитування виконання практичних завдань
2.	Дослідження та оцінка фізичного розвитку.	15	25	
3.	Методи визначення та контролю функціонального стану організму.	15	35	
4.	Дозування фізичних навантажень у фізичній культурі і спорті.	15	20	
5.	Медико-педагогічні спостереження у фізичній культурі і спорті.	15	20	
6.	Гострі патологічні стани, що можуть зустрічатися при заняттях фізичною культурою та спортом.	10	8	
7.	Санітарно-гігієнічні вимоги до місць проведення занять фізичною культурою та спортом.	10	8	
Разом		90	126	

### ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ ЗА ЗМІСТОВИМИ МОДУЛЯМИ

#### Змістовий модуль 1. Методи визначення стану здоров'я людини

#### Тема 1. Загальні поняття про спортивну медицину та педагогічний контроль.

##### Теоретичні питання до заняття:

1. Сутність поняття «медико-педагогічний контроль».
2. Розкрийте значення медико-педагогічного контролю для практичної роботи фахівця у галузі фізичної культури і спорту.
3. Що передбачає комплексне медичне обстеження?
4. Зазначте методологічні підходи до медико-педагогічного контролю.
5. Зміст загального анамнезу.
6. Складові спортивного анамнезу.
7. Назвіть основні види комплексного медичного обстеження
8. Завдання первинного медичного обстеження.
9. Завдання повторного медичного обстеження.
10. Завдання додаткового медичного обстеження.
11. Назвіть види лікарського контролю в спорті та надайте їм характеристику.
12. Вкажіть протипоказання до занять фізичним вихованням і спортом та фактори ризику розвитку гострих патологічних станів при фізичних навантаженнях.
13. Значення психомоторних якостей для оцінки психофізіологічного стану людини.
14. Генетична детермінація індивідуальних особливостей психомоторики.

##### Тестові завдання:

1. Медико-педагогічний контроль є практичним розділом:
  - А. Спортивної фізіології
  - Б. Фізичної реабілітації
  - В. Лікувальної фізкультури
  - Г. Спортивної медицини

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні розроблена на період:
  - А. До 2020 року
  - Б. До 2025 року
  - В. До 2030 року
3. Медико-педагогічний контроль здійснюється:
  - А. Лікарем
  - Б. Педагогом
  - В. Тренером
  - Г. Педагогом, лікарем, тренером
4. Медико-педагогічний контролю здійснюється на заняттях:
  - А. З оздоровчої фізичної культури (включаючи заняття ЛФК)
  - Б. При самодіяльному масовому спорті
  - В. В процесі спортивних тренувань
  - Г. Всі перелічені варіанти
5. Контингент, який потребує медико-педагогічного супроводу:
  - А. Особи, які займаються фізичним вихованням в навчальних закладах
  - Б. Спортсмени
  - В. Неповносправні діти та дорослі
  - Г. Всі перелічені варіанти
6. Лікарсько-фізкультурний диспансер призначений для:
  - А. Організаційно-методичного керівництва лікарсько-фізкультурною службою в регіоні
  - Б. Медичного забезпечення спортсменів збірних команд та їх резерву.
  - В. Перелічені варіанти
7. Комплексне медичне обстеження передбачає:
  - А. Допуск до занять з фізичної культури різних верств населення
  - Б. Визначення індивідуального дозування фізичних навантажень
  - В. Вибір виду спорту
  - Г. Всі перелічені варіанти
8. Комплексне медичне обстеження не вирішує таке питання:
  - А. Допуск до занять фізичними вправами
  - Б. Вибір найбільш сприятливого виду фізичних навантажень
  - В. Визначення оптимальної дози фізичних навантажень
  - Г. Функціональне удосконалення організму
9. Первинне медичне обстеження проводять:
  - А. Перед початком занять фізичним вихованням і спортом
  - Б. Після навчального року або спортивного сезону
  - В. Проводять періодично
  - Г. Після тривалих перерв у заняттях
10. Повторні обстеження здійснюють:
  - А. Перед початком занять фізичним вихованням і спортом
  - Б. Після навчального року або спортивного сезону
  - В. Проводять періодично
  - Г. Після тривалих перерв у заняттях
11. Додаткові медичні обстеження проводять:
  - А. Перед початком занять фізичним вихованням і спортом
  - Б. Після навчального року або спортивного сезону

- В. Проводять періодично
- Г. Після тривалих перерв у заняттях

12. Загальний анамнез дозволяє отримати уявлення про все нижче перераховане, крім одного:

- А. Побутові умови
- Б. Відомості щодо об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень
- В. Спосіб життя
- Г. Спадкові та інші хвороби у найближчих родичів

13. Спортивний анамнез дозволяє отримати уявлення про все нижче перераховане, крім одного:

- А. Фізичну підготовленість обстежуваного
- Б. Професійній та побутовій діяльності
- В. Динаміку спортивних результатів
- Г. Шкідливі звички

14. Психомоторні якості відображають:

- А. Здатність особи до виконання різноманітних м'язових рухів
- Б. Віддзеркалюють спроможність точно контролювати та ефективно управляти руховою активністю
- В. Все вищезазначене

15. Пріоритет в дослідженні психомоторики людини належить:

- А. Бернштейну М.О.
- Б. Летуну С.П.
- В. Ільїну Є.П.

16. Скільки існує ієрархічних рівнів організації психомоторних функцій людини:

- А. Три
- Б. П'ять
- В. Сім

17. Психомоторні якості особистості є:

- А. Генетично детермінованими
- Б. Набутими в онтогенезі
- В. Результатом розвитку у процесі тренування

18. Найбільш прості ознаки стану психомоторики особистості:

- А. Сенсорні пороги
- Б. Швидкість рухальних реакцій
- В. Вищезазначені ознаки

19. Індивідуальні характеристики рухових реакцій мають високу кореляцію:

- А. З психометричними оцінками інтелекту
- Б. З психоемоційним станом особистості
- В. З властивостями особистості

20. Максимальне значення коефіцієнту спадковості (0,9) встановлено для рухової активності:

- А. Згинача кисті
- Б. Плечових суглобів і хребта
- В. Передпліччя



21. Максимальне споживання кисню є:
  - А. Генетично детермінованим
  - Б. Набутим в онтогенезі
  - В. Результатом розвитку у процесі тренування

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Базова**

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В. Фізичка реабілітація, спортивна медицина: Дніпропетровськ: журфонд, 2014. 456 с.
2. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса : Атлант, 2018. 282 с.
3. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
4. Шахлина Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. А., Тищенко В. П., Футорный С. М. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта; под. ред. Л. Я.-Г. Шахлиной. Киев: Наукова думка, 2016. 452 с.

#### **Допоміжна**

1. Ільїн В. М., Дроздовська С. Б., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Основи молекулярної генетики м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2013. 112 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – К. : Олимпийская литература, 2013. 624 с.
3. Сватъев А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 40 с.

### **Тема 2. Дослідження та оцінка фізичного розвитку.**

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Надайте визначення поняттю «фізичний розвиток».
2. Зазначте фактори, що впливають на фізичний розвиток людини.
3. Вкажіть методи дослідження фізичного розвитку.
4. Назвіть вимоги та правила дослідження фізичного розвитку.
5. Дайте визначення та характеристику соматоскопії.
6. Як оцінюється стан шкіри та зовнішніх слизових оболонок?
7. Як оцінюється розвиток м'язів?
8. Як оцінюється ступінь та характер жировідкладень?
9. Дайте визначення, що таке постава?
10. Як оцінюється положення голови?
11. Як оцінюються стан хребта та форма спини?
12. Як оцінюється форма грудної клітини?
13. Як оцінюються форма живота та положення тазу?
14. Назвіть методи діагностики, які визначають сколіози.
15. Охарактеризуйте види сколіозів.
16. Визначення форми рук, ніг і стоп?
17. Як оцінюються тип тілобудови?
18. Дайте визначення та характеристику методу антропометрії.
19. Яким чином вимірюються довжина та маса тіла?
20. Вимір окружності грудної клітки та її екскурсії.
21. Визначення життєвої ємності легенів.
22. Як вимірюється сила м'язів.
21. Вимір ширини плечей, діаметру грудної клітини і тазу.
22. Способи вимірювання охоптів частин тіла.

23. Методи дослідження компонентного складу тіла.
24. Охарактеризуйте оцінку фізичного розвитку методом стандартів.
25. Зазначте оцінку фізичного розвитку методом кореляції.
26. Охарактеризуйте оцінку фізичного розвитку методом перцентилей.
27. Назвіть індекси, які використовуються для оцінки фізичного розвитку.

#### **Тестові завдання:**

1. До параметрів оцінки зовнішнього огляду відносяться всі крім одного:
  - А. Зовнішні ознаки
  - Б. Функціональний стан
  - В. Стан опорно-рухового апарату
  - Г. Особливості постави
  
2. До існуючих патологічних форм спини відносяться всі крім однієї:
  - А. Плоска спина
  - Б. Плоско увігнута
  - В. Кругло увігнута
  - Г. Кругло опукла
  
3. Який конституційний тип статури характеризується переважанням подовжніх розмірів над широтними:
  - А. Астенічний
  - Б. Гіперстенічний
  - В. Нормостенічний
  
4. Глибина фізіологічних вигинів хребта не повинна перевищувати:
  - А. 2-3 см
  - Б. 4-6 см
  - В. 7-9 см
  
5. До патологічних форм грудної клітини відносять:
  - А. Циліндрична
  - Б. Конічна
  - В. Воронкоподібна
  
6. Антропометрія це:
  - А. Вимір розмірів людського тіла
  - Б. Зовнішній огляд
  - В. Фізіологічні стани організму і його систем
  
7. Товщина шкірно-жирових складок проводиться за допомогою:
  - А. Ростоміра
  - Б. Сантиметрової стрічки
  - В. Каліпера
  
8. За методом перцентильних таблиць, які межі показників свідчать про наявність патологічного відхилення?
  - А. 25% - 75%
  - Б. < 3%; >97%
  - В. 10% - 25%

#### **Рекомендовані джерела інформації.**

##### **Базова**

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В. Фізичка реабілітація, спортивна медицина: Дніпропетровськ: журфонд, 2014. 456 с.

2. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса : Атлант, 2018. 282 с.

3. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.

4. Шахлина Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. А., Тищенко В. П., Футорный С. М. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта; под. ред. Л. Я.-Г. Шахлиной. Киев: Наукова думка, 2016. 452 с.

#### Допоміжна

1. Ільїн В. М., Дроздовська С. Б., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Основи молекулярної генетики м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2013. 112 с.

2. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків: ХОВНОКУХДАДМ, 2011. № 4. С. 122-124.

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

4. Сватъев А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 40 с.

### Тема 3. Методи визначення та контролю функціонального стану організму.

#### Теоретичні питання до заняття:

1. Розкрийте поняття «функціональний стан» та зазначте важливість врахування патерну індивідуальної специфічної реактивності особистості при дослідженні його зміни під впливом різних чинників.

2. Які розрізняють функціональні стани організму при фізичних тренуваннях?

3. Охарактеризуйте поетапну зміну функціональних станів організму в процесі спортивної діяльності.

4. Основні завдання, які вирішуються під час проведення функціональних проб.

5. Назвіть основні вимоги до проведення функціональних проб.

6. Зазначте загальну схему проведення функціональних проб.

7. Опишіть методологію проведення та оцінки функціональних проб.

8. Вкажіть методику підрахунку частоти серцевих скорочень.

9. Як досліджується артеріальний тиск за методом М. С. Короткова?

10. Яка формула визначення пульсового артеріального тиску?

11. Вкажіть методику підрахунку та оцінки діяльності серцево-судинної системи за індексом Робінсона.

12. Назвіть найбільш інформативні показники гемодинаміки організму людини.

13. Зазначте методику визначення механізмів вегетативного забезпечення за індексом Кердо.

14. Як визначаються адаптаційні можливості організму та рівень здоров'я людини за Р.М. Баєвським?

15. Опишіть методику проведення проб із затримкою дихання.

16. Методика проведення проб зі зміною положення тіла у просторі.

17. Надайте характеристику функціональним пробам з фізичним навантаженням.

18. Методика проведення проби Мартіне-Кушелєвського.

19. Назвіть типи реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження за С. П. Летуновим.

20. Зазначте типи реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження за схемою Ключкова.

21. Опишіть методику експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я за Г. Л. Апанасенко.

22. Вкажіть методику визначення біологічного віку за В. П. Войтенко.

23. Назвіть компоненти фізичного здоров'я індивіда.
24. Яким чином слід проводити розподіл на медичні групи.
25. Методи визначення і оцінки фізичної працездатності та аеробної продуктивності.

**Тестові завдання:**

1. В спортивній фізіології поняття «функціональний стан» використовують:
  - А. При дослідженні стану психосоматичного здоров'я особи
  - Б. При визначенні функціональних резервів організму за показниками стану біологічних систем організму
  - В. За станом аеробних та анаеробних процесів тканинного дихання
  - Г. Всі перелічені варіанти
2. Скільки існує фаз послідовної зміни працездатності людини?
  - А. П'ять
  - Б. Шість
  - В. Сім
3. Існують такі види передстартових, крім одного:
  - А. Лихоманки і бойового збудження
  - Б. Спокою
  - В. Апатії
4. Стартовий стан забезпечує:
  - А. Гальмування певних психофункціональних систем
  - Б. Генералізоване збудження всіх психофункціональних систем
  - В. Вибіркове збудження на дію важливих для особи інформаційних сигналів
5. Функціональний стан впрацьовування віддзеркалює:
  - А. Налагодження оптимальних координаційних зв'язків між нервовими центрами ЦНС і працюючими біологічними системами організму
  - Б. Максимальну мобілізацію функціональних резервів організму
  - В. Оперативний спокій особистості
6. Нормальна ЧСС дорослої людини в спокої в середньому складає:
  - А. Менша за 60 уд./хв.
  - Б. 60-89 уд./хв.
  - В. 90-120 уд./хв.
7. Оптимальна ЧСС у спортсменів, які тренуються на розвиток витривалості?
  - А. 46-55 уд./хв.
  - Б. 56-71 уд./хв.
  - В. Більша за 71 уд./хв.
8. Що називається пульсовим артеріальним тиском?
  - А. Різниця між показниками ЧСС у стані спокою та після фізичного навантаження
  - Б. Різниця між показниками систолічного та діастолічного артеріального тиску
  - В. Різниця між діастолічним артеріальним тиском та показником ЧСС у стані спокою
9. У нормі хвилинний об'єм крові складає:
  - А. 1500 - 3000 мл.
  - Б. 3500 - 5000 мл.
  - В. 4000 - 6000 мл.
10. Індекс Кердо розраховується за формулою з використанням показників:
  - А. ЧСС, діастолічного артеріального тиску
  - Б. ЧСС, систолічного артеріального тиску
  - В. ЧСС, пульсового артеріального тиску

11. Якщо індекс Кердо дорівнює  $\pm 0,15$ , це свідчить про стан:

- А. Ейтонії
- Б. Симпатикотонії
- В. Парасимпатикотонії

12. За формулою Р.М. Баєвського розраховується:

- А. Рівень фізичної активності
- Б. Адаптаційний потенціал
- В. Стан вегетативної нервової системи

13. За Летуновим реакція на дозовані фізичні навантаження у якій спостерігається «феномен нескінченного тону» називається:

- А. Дистензивною
- Б. Гіпертензивною
- В. Сходинковою
- Г. Гіпотензивною

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Базова**

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В. Фізичка реабілітація, спортивна медицина: Дніпропетровськ: журфонд, 2014. 456 с.
2. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса : Атлант, 2018. 282 с.
3. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
4. Шахлина Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. А., Тищенко В. П., Футорный С. М. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта; под. ред. Л. Я.-Г. Шахлиной. Киев: Наукова думка, 2016. 452 с.

#### **Допоміжна**

1. Ільїн В. М., Дроздовська С. Б., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Основи молекулярної генетики м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2013. 112 с.
2. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків: ХОВНОКУХДАДМ, 2011. № 4. С. 122-124.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – К. : Олимпийская литература, 2013. 624 с.
4. Сватъев А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 40 с.
5. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів: у 2 кн. Кн. 1. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2014. 496 с.

## **Змістовий модуль 2. Особливості спортивної медицини та педагогічного контролю різних контингентів, які займаються фізичною культурою і спортом**

### **Тема 4. Дозування фізичних навантажень у фізичній культурі і спорті.**

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Охарактеризуйте поетапні зміни функціонального стану організму в процесі спортивної діяльності.
2. Як здійснюється дозування фізичних навантажень за відносними значеннями їх потужності?

3. Дозування величини навантажень у відповідності з рівнем МСК.
4. Класифікація фізичних навантажень за інтенсивністю.
5. Як здійснюється дозування фізичних навантажень за ЧСС?
6. Дозування фізичних навантажень за відчуттями?
7. Рейтинг фізичних вправ за Г. Боргом.
8. Дозування навантажень за рівнем соматичного здоров'я.
9. Види рухових режимів та їх характеристика.
10. Завдання медико-педагогічних спостережень.

#### **Тестові завдання:**

1. У тренувальних програмах навантаження помірної потужності за показником МСК складають:

- А. 30-50% МСК
- Б. 40-60% МСК
- В. 60-90% МСК

2. Хронотропний резерв це:

- А. Різниця між систолічним та диастолічним артеріальним тиском
- Б. Співвідношення між ЧСС та диастолічним артеріальним тиском
- В. Різниця між ЧСС максимальною і ЧСС вихідною

3. Якщо рівень соматичного здоров'я низький, яка припустима пікова ЧСС?

- А. 100 – 110 уд./хв.
- Б. 120 – 140 уд./хв.
- В. 150 уд./хв. та більше

#### **Рекомендовані джерела інформації.**

##### **Базова**

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В. Фізичка реабілітація, спортивна медицина: Дніпропетровськ: журфонд, 2014. 456 с.
2. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса : Атлант, 2018. 282 с.
3. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
4. Шахлина Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. А., Тищенко В. П., Футорный С. М. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта; под. ред. Л. Я.-Г. Шахлиной. Киев: Наукова думка, 2016. 452 с.

##### **Допоміжна**

1. Ільїн В. М., Дроздовська С. Б, Лизогуб В. С, Безкопильний О. П. Основи молекулярної генетики м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2013. 112 с.
2. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків: ХОВНОКУХДАДМ, 2011. № 4. С. 122-124.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – К. : Олимпийская литература, 2013. 624 с.
4. Свасьєв А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 40 с.

### **Тема 5. Медико-педагогічні спостереження у фізичній культурі і спорті.**

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Види рухових режимів та їх характеристика.
2. Завдання медико-педагогічних спостережень.

3. Яким способом визначається загальна та моторна щільність тренувального заняття?
4. Як будується фізіологічна крива тренувального заняття.
5. Зазначте особливості фізичних тренувань дітей та підлітків.
6. Які особливості медико-педагогічного контролю за особами похилого віку?
7. Назвіть особливості медико-педагогічного контролю за жінками.
8. Яким чином (за якими показниками) здійснюється самоконтроль при проведенні занять з фізичної культури і спорту.

**Тестові завдання:**

1. Який руховий режим призначається особам, які відносяться до спеціальної медичної групи або до груп ЛФК?
  - А. Щадний
  - Б. Щадно-тренуючий
  - В. Тренуючий
2. Існують всі нижче перераховані методи медико-педагогічних спостережень, крім одного:
  - А. Прості
  - Б. Складні
  - В. Комбіновані
3. Визначення щільності тренування проводиться за допомогою метода:
  - А. Хронометражу
  - Б. Візуальних спостережень
  - В. Хронаксиметрії
4. При правильній організації тренувального заняття його загальна щільність в середньому дорівнює:
  - А. 30-50%
  - Б. 60-70%
  - В. 90-100%
5. У якій частині тренувального заняття фізіологічна крива має пікове підвищення?
  - А. Підготовча
  - Б. Основна
  - В. Заключна
6. Терміновий тренувальний ефект це зміни в організмі, які виникають:
  - А. Безпосередньо під час виконання фізичних вправ
  - Б. На пізніх стадіях відновлення
  - В. На протязі тривалих систематичних занять фізвихованням чи спортом
7. Кількісний склад груп здорових осіб похилого віку не повинен перевищувати:
  - А. 5-10 чоловік
  - Б. 15-20 чоловік
  - В. 20-25 чоловік
8. Найбільш оптимальними для фізичних тренувань жінок є всі нижче перераховані фази, крім однієї:
  - А. Післяменструальна
  - Б. Овуляторна
  - В. Післяовуляторна
9. До об'єктивних показників самоконтролю відносяться всі нижче перераховані, крім одного:
  - А. ЧСС
  - Б. Маса тіла
  - В. Самопочуття

### Рекомендовані джерела інформації.

#### Базова

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В. Фізичка реабілітація, спортивна медицина: Дніпропетровськ: журфонд, 2014. 456 с.
2. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса : Атлант, 2018. 282 с.
3. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
4. Шахлина Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. А., Тищенко В. П., Футорный С. М. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта; под. ред. Л. Я.-Г. Шахлиной. Киев: Наукова думка, 2016. 452 с.

#### Допоміжна

1. Ільїн В. М., Дроздовська С. Б, Лизогуб В. С, Безкопильний О. П. Основи молекулярної генетики м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2013. 112 с.
2. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків: ХОВНОКУХДАДМ, 2011. № 4. С. 122-124.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – К. : Олимпийская литература, 2013. 624 с.
4. Сватъев А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 40 с.

### Тема 6. Гострі патологічні стани, що можуть зустрічатися при заняттях фізичною культурою та спортом.

#### Теоретичні питання до заняття:

1. Назвіть гострі непритомні стани, виникнення яких є можливим при заняттях спортом.
2. Епілептоформний напад і судоми- причини виникнення і перша допомога.
3. Причини виникнення і перша допомога при тепловому ударі та при гіпотермії.
4. Гіпоглікемічний стан та перша допомога.
5. Непритомність натужування та гостре перенапруження міокарду.

#### Тестові завдання:

1. Постуральна гіпотензія це:
  - А. Депонування крові у нижніх кінцівках
  - Б. Болюче спазматичне неконтрольоване скорочення м'язів кистяка
  - В. Зниження концентрації натрію у сироватці крові
2. М'язові судоми це:
  - А. Депонування крові у нижніх кінцівках
  - Б. Болюче спазматичне неконтрольоване скорочення м'язів кистяка
  - В. Зниження концентрації натрію у сироватці крові
3. Гіпонатріємія це:
  - А. Депонування крові у нижніх кінцівках
  - Б. Болюче спазматичне неконтрольоване скорочення м'язів кистяка
  - В. Зниження концентрації натрію у сироватці крові
  - Г. Підвищення температури у прямій кишці більше 41,5°C
4. Тепловий удар це:
  - А. Депонування крові у нижніх кінцівках
  - Б. Болюче спазматичне неконтрольоване скорочення м'язів кистяка
  - В. Підвищення температури у прямій кишці більше 41,5°C



5. Гіпотермія вважається важкою коли температура у прямій кишці нижче:

- A. 30°C
- B. 30-34°C
- B. 34°-36°C

6. Гіпоглікемія це:

- A. Зниження вмісту вуглеводнів у крові
- B. Збільшення внутрішньочеревного і внутрішньогрудного тиску
- B. Гостра серцева недостатність

7. Непритомність натужування це:

- A. Недостатнє вживання вуглеводнів
- B. Збільшення внутрішньочеревного і внутрішньогрудного тиску
- B. Гостра серцева недостатність

8. Гостре перенапруження міокарду це:

- A. Недостатнє вживання вуглеводнів
- B. Збільшення внутрішньочеревного і внутрішньогрудного тиску
- B. Гостра серцева недостатність

### **Рекомендовані джерела інформації.**

#### **Базова**

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В. Фізичка реабілітація, спортивна медицина: Дніпропетровськ: журфонд, 2014. 456 с.

2. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса : Атлант, 2018. 282 с.

3. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.

4. Шахлина Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. А., Тищенко В. П., Футорный С. М. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта; под. ред. Л. Я.-Г. Шахлиной. Киев: Наукова думка, 2016. 452 с.

#### **Допоміжна**

1. Ільїн В. М., Дроздовська С. Б., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Основи молекулярної генетики м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2013. 112 с.

2. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків: ХОВНОКУХДАДМ, 2011. № 4. С. 122-124.

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

4. Святьев А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 40 с.

**Тема 7. Санітарно-гігієнічні вимоги до місць проведення занять фізичною культурою та спортом.**

#### **Теоретичні питання до заняття:**

1. Зовнішні чинники та внутрішні фактори травматизму.
2. Насамперед реалізацію яких заходів передбачає профілактика травматизму?
3. Надайте характеристику основним засобам профілактики травматизму при заняттях з фізичної культури.
4. Поясніть схему організації безпеки рухової активності
5. Назвіть основні дидактичні принципи навчання і тренування, як засобів профілактики травматизму.

6. Назвіть оптимальні умови мікроклімату у спортивному залі.

7. Зазначте вимоги до закритого плавального басейну.

**Тестові завдання:**

1. Мікроклімат приміщень визначає усе нижче перераховане, крім одного:

- А. Вентиляція
- Б. Обігрів
- В. Зовнішні погодні умови

2. Зелені насадження за вікнами спортивних приміщень повинні бути не ближче як:

- А. за 10 м
- Б. за 15 м
- В. за 20 м

3. При заняттях бігом, ходьбою, силовим тренуванням припустимим рівень освітлення підлоги є:

- А. 100 лк
- Б. 150 лк
- В. 200 лк

4. Пропускна здатність приміщень для занять фізичним вихованням і спортом на одну особу складає:

- А. 8-10 м<sup>2</sup>
- Б. 10-12 м<sup>2</sup>
- В. 12-15 м<sup>2</sup>

5. При проведенні занять з музичним супроводом загальний рівень шуму може бути:

- А. 40 дБ
- Б. 50 дБ
- В. 60 дБ

6. У плавальному басейні ширина доріжок складає:

- А. 0,80 м
- Б. 1 м
- В. 1,25 м

7. Температура води в басейні для новачків складає:

- А. 25°C
- Б. 29°C
- В. 30°C

8. Пропускна спроможність басейну на доріжці для новачків:

- А. 5-8 чоловік
- Б. 10-15 чоловік
- В. 15-20 чоловік

**Рекомендовані джерела інформації.**

**Базова**

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В. Фізичка реабілітація, спортивна медицина: Дніпропетровськ: журфонд, 2014. 456 с.

2. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса : Атлант, 2018. 282 с.

3. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.

4. Шахлина Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. А., Тищенко В. П., Футорный С. М. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта; под. ред. Л. Я.-Г. Шахлиной. Киев: Наукова думка, 2016. 452 с.

#### Допоміжна

1. Ільїн В. М., Дроздовська С. Б., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Основи молекулярної генетики м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2013. 112 с.

2. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків: ХОВНОКУХДАДМ, 2011. № 4. С. 122-124.

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

4. Сватъєв А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 40 с.

### ІНДИВІДУАЛЬНІ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНІ ЗАВДАННЯ (ЗА ВИБОРОМ)

Індивідуальна робота передбачає підготовку навчальних тез доповіді обсягом 3-5 сторінок. Навчальні тези доповіді визначено змістом практичних занять і виконується до практичного заняття з відповідної теми.

#### МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ОФОРМЛЕННЯ ТЕЗ

Обсяг 2 - 5 стор. формату А-4 у текстовому редакторі Microsoft Word for Windows 6.0, 7.0, 97, 2000, 2003, 2007; шрифт – Times New Roman, розмір – 14; міжрядковий інтервал – 1,5; абз. відступ – 1,25 см; поля – 2 см.

- Послідовність розміщення матеріалів у тезах доповіді: назва тез (великі літери, шрифт – напівжирний); прізвище та ініціали автора (ів) (шрифт – напівжирний); місце навчання; місто, в якому знаходиться навчальний заклад, країна; текст.

- Назва файлу має бути підписана українською мовою відповідно до прізвища та ініціалів автора тез (наприклад, Іванова І. І. тези).

- Використана література (без повторів) оформлюється в кінці тексту під назвою «Література:». У тексті виноски позначаються дужками із вказівкою в них прізвища автора через кому рік видання та через двокрапку сторінку, наприклад: (Сідоров, 2003: 45).

№	Приблизна тематика тез навчальної доповіді	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1.	Історичний аспект становлення вітчизняної спортивної медицини.	10	10
2.	Методологічні підходи до супроводу занять з фізичного виховання та спорту.		
3.	Психомоторні якості людини та їх генетична детермінація.		
4.	Дослідження компонентного складу тіла.		
5.	Функціональні стани людини та фази зміни працездатності.		
6.	Методи оцінки функціональних резервів організму.		
7.	Методологія оформлення загального висновку за результатами комплексного медичного обстеження.		
8.	Класифікація фізичних навантажень та їх дозування.		
9.	Медико-педагогічний контроль занять з фізичного виховання і спорту для осіб різних категорій.		
10.	Значення проведення самоконтролю у процесі фізичного виховання та спортивної діяльності.		
<b>На виконання теми за вибором</b>		<b>10</b>	<b>10</b>

**Зразок оформлення тез доповідей:**

**МЕТОДОЛОГІЯ ОФОРМЛЕННЯ ЗАГАЛЬНОГО ВИСНОВКУ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ  
КОМПЛЕКСНОГО МЕДИЧНОГО ОБСТЕЖЕННЯ.**

**Іванова І. І.**

Магістрант 1 курсу Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації

Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К.Д. Ушинського

м. Одеса, Україна

Текст...Текст...Текст...Текст...

Література

1. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса : Атлант, 2018. 282 с.

**РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

**Базова**

1. Абрамов В. В., Клапчук В. В. Фізична реабілітація, спортивна медицина: Дніпропетровськ: журфонд, 2014. 456 с.

2. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Підручник. ПНПУ ім. К. Д. Ушинського. Одеса : Атлант, 2018. 282 с.

3. Дегтяренко Т. В., Яготін Р. С. Психофізіологічний підхід до організації занять з фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті. Чернігів, 2017. № 147, Том II. С. 33-36.

4. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В., Яготін Р. С. Значение учебной дисциплины «Медико-педагогический контроль» для профессиональной компетентности преподавателей физической культуры. Акмеологічні проблеми в області фізичної культури. Кишинів, 2017. С. 95-100.

5. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія. К. : УБС НБУ, 2012. 402 с.

6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.

7. Шахлина Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. А., Тищенко В. П., Футорный С. М. Спортивная медицина: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта; под. ред. Л. Я.-Г. Шахлиной. Киев: Наукова думка, 2016. 452 с.

**Допоміжна**

1. Апанасенко Г. Л. Новая стратегия профилактики ХНИЗ. Матеріали XVI ювілейній міжнародній науково-практичній конференції «Спортивна медицина, лікувальна фізична культура та валеологія – 2012». Одеса, 2012. С. 8-9.

2. Белікова Н. О. Прикладні аспекти використання інформаційно-комунікаційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 118(2), 2014. С. 21-24.

3. Дубогай О. Д., Альошина А. І., Лавринюк В. Є. Основні поняття й терміни здоров'язбереження та фізичної реабілітації в системі освіти. Луцьк: Волинський національний ун-т ім. Л. Українки, 2011. 296 с.
4. Ільїн В. М., Дроздовська С. Б., Лизогуб В. С., Безкопильний О. П. Основи молекулярної генетики м'язової діяльності. К.: Олімпійська література, 2013. 112 с.
5. Кашуба В. А. К вопросу использования инновационных технологий формирования здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. МОН України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ: 2015. Вип. 8 (63) 15. С. 28-32.
6. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. № 4 (20). 100-105 с.
7. Надкерничний Т. Формування стійкого інтересу студентів до мети й завдань занять із фізичного виховання. Луцьк : 2013. № 2 (22). С. 82-85.
8. Пилипчук В. В. Надлишкова маса тіла студентів як проблема метаболізму і фізичної активності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків: ХОВНОКУХДАДМ, 2011. № 4. С. 122-124.
9. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. – К. : Олимпийская литература, 2013. 624 с.
10. Плахтій П. Д. Основи фізичного виховання студентської молоді: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський, «Друкарня «Рута», 2012. 312 с.
11. Сазоненко Г. С. Компетентність у системі неперервної освіти: акмеологічна модель : науково-методичний посібник : Софія, 2013. 416 с.
12. Сватєєв А. В. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутнього тренера-викладача до професійної діяльності : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04; Класич. приват. ун-т. Запоріжжя, 2013. 40 с.
13. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підручник для студентів вищих навчальних закладів: у 2 кн. Кн. 1. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2014. 496 с.
14. Турка Р. Спортивно-масові заходи в системі спорт для всіх як засіб залучення населення до систематичних занять руховою активністю. Наук. часоп. нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. К., 2013. Вип. 7 (33). Т. 2. С. 322-328.
15. Рашкевич Ю. М. Болонський процес та нова парадигма вищої освіти : монографія. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2014. 168 с.
16. Усачев Ю. А. Новые фитнес-технологии в физическом воспитании студентов. Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования. Ульяновск : УлГТУ, 2012. С. 368-372.
17. Холін Ю. В. Сучасні підходи до побудови освітніх програм : Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2014. 36 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. <https://pdu.edu.ua/kaf-fiz-vih/kafedra-teoriji-i-metodiki-fizichnoji-kulturi-tasportivnikh-distsiplin.html>.
2. <https://mon.gov.ua/ua>
3. <http://www.nbu.gov.ua/>
4. <http://testportal.gov.ua/>
5. <https://www.president.gov.ua/>
6. <http://zakon1.rada.gov.ua>
7. <http://www.metodichka.org>