

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

Кафедра Теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації

ПРОГРАМА АТЕСТАЦІЇ

Комплексного іспитового екзамену за ввідною частиною
«Організація і методика фізкультурно-оздоровчих тематик»
(назва екзамену)

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

освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)»
(назва освітньо-професійної програми)

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

факультету Фізичного виховання
(назва факультету)

20 21 – 20 22 навчальний рік

Програма атестації колегіального міжінституційного складеному за
вибірочного частинкою „Триажерів і історична фізично-культурно-спортивних технологій“
(назва атестації)

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми „Середня освіта (фізична культура)“
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Укладачі програми: кандидат педагогічних наук, доцент Гордєєва Ж.С.,
доктор фіз.-мат. наук, професор Редь Т.А.,
кандидат медическ наук, доцент Тутарова Н.В.,
кандидат педагогічних наук, доцент Візюно С.М.
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Програму атестації затверджено на засіданні кафедри

теоретичних, методическ основ фізичного виховання і реабі-
літації

Протокол № 2 від “ 21 ” вересня 20 21 року

Завідувач кафедри ТМОРВіР

[підпис]
(підпис)

(Редь Т. А.)
(прізвище та ініціали)

Обговорено та рекомендовано до впровадження вченою радою

Державного вищого навчального закладу

«Донбаський державний педагогічний університет»

“ 25 ” жовтня 20 21 року, протокол № 4

Голова вченої ради ДДПУ

[підпис]
(підпис)

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

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

Комплексний кваліфікаційний екзамен за вибірковою частиною «Організація і методика фізкультурно-оздоровчих технологій» відбувається у письмовій формі шляхом виконання теоретичного завдання відповідно до програми навчання, тестів (відкритої і закритої форми) із провідних дисциплін фахової підготовки «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих технологій», «Спортивна медицина та основи масажу», «Народні оздоровчі систему світу в Україні», «Засоби рекреації у фізичній культурі та спорту», «Медико-біологічні методи реабілітації людини» та розв'язання задачі.

Основна мета комплексного кваліфікаційного екзамену за вибірковою частиною «Організація і методика фізкультурно-оздоровчих технологій» полягає у визначенні відповідності професійної підготовки випускників вимогам освітньої характеристики та кваліфікаційного стандарту, рівня їхньої готовності до самостійної педагогічної діяльності та якості засвоєння навчального матеріалу з дисциплін, що виносяться на екзамен.

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

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

Пакет комплексного кваліфікаційного екзамену за вибірковою частиною «Організація і методика фізкультурно-оздоровчих технологій» містить 30 варіантів завдань, які охоплюють фундаментальні та визначальні теми в системі вивчення дисциплін: «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих технологій», «Спортивна медицина та основи масажу», «Народні оздоровчі систему світу в Україні», «Засоби рекреації у фізичній культурі та спорту», «Медико-біологічні методи реабілітації людини» що виносяться на екзамен.

Перевірка знань із дисциплін включає теоретичні питання, спрямовані на активізацію мислення здобувачів, на застосування вміння аналізувати, доводити, обґрунтовувати свою думку, а також орієнтуватися в історичних подіях, які стали причинами виникнення різних систем фізичного виховання та систем оздоровчої фізичної культури, а також фізкультурно-оздоровчих технологій.

Завдання підбрано так, що відповіді на них повинні продемонструвати рівень компетентностей, набутих студентами з усіх дисциплін фахової підготовки. Слід відзначити рівнозначність варіантів завдань за складністю.

Відповіді студентів на екзамен за вибірковою частиною «Організація і методика фізкультурно-оздоровчих технологій» повинні свідчити про розуміння завдань удосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ України, наявність високого професійно-педагогічного потенціалу особистості, розуміння свого призначення в суспільстві, поєднання фундаментальних знань із професійними вміннями і навичками; сформованість професійних якостей: високу моральність, духовну культуру, кругозір, доброзичливість та співчуття, чуйність та терпимість, любов до дітей; загальну культуру; виразність та культуру володіння державною мовою.

Під час визначення досягнень студентів із кожної дисципліни екзамену за вибірковою частиною «Організація і методика фізкультурно-оздоровчих технологій» загальними об'єктами аналізу стали такі орієнтири:

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

Загальна (кінцева) оцінка за відповідь на екзамені за вибірковою частиною «Організація і методика фізкультурно-оздоровчих технологій» визначається шляхом складання кількості балів, виставлених за відповіді в тестових завданнях із кожної дисципліни: «Теорія і методика фізкультурно-оздоровчих технологій», «Спортивна медицина та основи масажу», «Народні оздоровчі систему світу в Україні», «Засоби рекреації у фізичній культурі та спорту», «Медико-біологічні методи реабілітації людини»

Таблиця переведення бальної шкали оцінок у національну:

Відмінно – 90 – 100 балів;
Добре – 75 – 89 балів;
Задовільно – 60 – 74 балів;
Незадовільно з можливістю перескладання – 35 – 59 балів;
Незадовільно з обов'язковим повторним курсом – 1 – 34 балів.

Критерії оцінювання відповідей на теоретичні, тестові та практичні завдання.

I завдання – теоретичне, відповідно до програми навчання (30 балів);
II завдання – теоретичне, відповідно до програми навчання (20 балів)
(тестові завдання закритої форми з вибором однієї правильної відповіді, оцінюються по 1 балу);
III завдання - практичне, відповідно до програми навчання (50 балів).

**2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ,
ЩО ВІНОСИТЬСЯ НА ІСПИТ ЗА ВИБІРКОВОЮ ЧАСТИНОЮ
«ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ
ТЕХНОЛОГІЙ»
І ВІДПОВІДАЄ НАВЧАЛЬНІЙ ПРОГРАМІ З ДИСЦИПЛІНИ**

2.1 Зміст навчальної дисципліни «Спортивна медицина та основи масажу».

Т 1. Фізіологічні основи масажу. Механізм впливу.

1. Визначення «спортивний масаж», загальна характеристика.
2. Фізіологічні основи масажу.
3. Історія розвитку спортивного масажу.

Т 2. Класифікація масажу та його видів.

1. Види спортивного масажу.
2. Загальна характеристика попереднього масажу.
3. Загальна характеристика тренувального масажу.
4. Загальна характеристика відновлювального масажу.

Т 3. Тренувальний масаж.

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

Т 4. Попередній масаж.

1. Розминуючий масаж.
2. Масаж в передстартових станах.

Т 5. Зігріваючий масаж.

1. Загальна характеристика зігріваючого масажу.
2. Методика проведення процедури.
3. Особливості проведення масажу в окремих випадках.

Т 6. Відновлювальний масаж.

1. Загальна характеристика відновлювального масажу.
2. Методика проведення при різних видах спорту.

Т 7. Спортивний масаж при різних видах спорту.

1. Особливості проведення масажу при ігрових видах спорту.
2. Особливості проведення масажу при спортивній боротьбі.
3. Особливості проведення масажу у спортсменів-велосипедистів.
4. Особливості проведення масажу при водних видах спорту.
5. Особливості проведення масажу при лижному та ковзанярському спорті.

6. Особливості проведення масажу у спортсменів, які займаються легкою атлетикою.

Т 8. Спортивний масаж при травмах та запаленнях суглобів у спортсменів.

1. Ефекти від масажу при різних травмах.
2. Масаж при ударах.
3. Методика проведення масажу при розтягуванні зв'язок та запаленні
4. Методика масажу при переломах суглобів.

2.2. Зміст навчальної дисципліни «Народні оздоровчі системи в Україні»

Т.1. Основи здорової життєдіяльності і роль народних оздоровчих систем в Україні.

1. Стан та перспективи розвитку народних оздоровчих систем в Україні.
2. Історичні особливості розвитку народних оздоровчих систем в Україні.
3. Історія та традиції розвитку народних оздоровчих систем в регіоні.

Т.2. Функціональне проявлення здоров'я в народних оздоровчих системах.

1. Організація оздоровчої фізичної культури у навчально – виховній сфері.
2. Організація оздоровчої фізичної культури у виробничій сфері.
3. Організація оздоровчої фізичної культури у соціально – побутовій сфері.

Т. 3. Діяльність оздоровчої спрямованості в народних оздоровчих системах України.

1. Переконавання у необхідності оздоровчих занять.
2. Підвищення рівня фізкультурної грамотності.
3. Залучення населення до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять.
4. Підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

Т. 4. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народних оздоровчих систем.

1. Система оздоровлення народних оздоровчих систем.

Т. 5. Особливості народних оздоровчих систем в Україні

1. Організація народної оздоровчої системи в Україні.

Т. 6. Загальна характеристика народних оздоровчих систем.

1. Оздоровчі види гімнастики.
2. Оздоровче тренування з ходьби та бігу.
3. Ходьба на лижах та плавання як засоби оздоровлення.

Т. 7. Масаж як засіб покращення стану здоров'я людини.

1. Історія масажу.
2. Короткі анатому-фізіологічні основи масажу.
3. Техніка масажу.
4. Основні допоміжні прийоми масажу.

Т. 8. Функціональне проявлення здоров'я в народних оздоровчих системах.

1. Що таке здоров'я?
2. Кількість здоров'я?
3. Як тренувати найважливіші системи організму?
4. Міфи про харчування.

Т. 9. Діяльність оздоровчої спрямованості.

1. Педагогічні засоби відновлення.
2. Методи психічної саморегуляції.
3. Методи психологічної корекції.

Т.10. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народних оздоровчих систем.

1. Що таке здоров'я?
2. Кількість здоров'я?
3. Як тренувати найважливіші системи організму?

Т. 11. Фітотерапія як народна оздоровча система.

1. Фітотерапія – новий розділ в спортивній медицині.
2. Адаптогени, що виникають на енергетичні процеси у організмі..
3. Загальнозміцнюючі, тонізуючі, вітамінні рослини.

Т. 12. Оздоровча система по Ніші.

1. Проблема лікування і профілактики різних захворювань..
2. Розвиток природних процесів при заняттях по Ніші.
3. Ніші як метод відновлення нормальних функцій.

Т. 13. Сучасні оздоровчі системи в країні і їх місце в оздоровленні людини.

1. Народна фізична культура і її місце в кожній сфері людської діяльності.
2. Гра, забави, розваги, фізичні вправи, як спосіб загартування.
3. Місце народної фізичної культури і мета його підтвердження.

2.3 Зміст навчальної дисципліни «Теорія і методика сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій».

Т1. Здоров'язбережувальна педагогіка або педагогіка здоров'я як наука про виховання культури здоров'я.

- 1.Визначення поняття «педагогіка здоров'я» в педагогічній парадигмі.
- 2.Валеонасичений здоров'язбережувальний освітній простір вищого навчального закладу.
- 3.Методологічні та соціально-педагогічні аспекти оздоровчої фізичної культури.

Т.2. Педагогічні технології як обґрунтована педагогічна система.

1. Характеристика освітніх інновацій та їх упровадження в навчально-виховний процес.
2. Науково-практичне обґрунтування поняття технологія.

Т.3. Класифікація педагогічних технологій

1. Характеристика наукових підходів до педагогічних технологій

2. Визначення мети розробки та функціонування педагогічної технології в освітньо-виховному та фізкультурно-оздоровчому середовищі освітнього закладу.

3. Алгоритм створення та впровадження педагогічних технологій в освітній процес навчального закладу.

Т.4. Поняття про здоров'язбережувальні технології у педагогічній парадигмі.

1. Здоров'язбережувальні технології в педагогічній парадигмі.

2. Зміст оздоровлення.

3. Методичні принципи та засоби здоров'язберігаючої педагогіки.

Т.5. Характеристика сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

1. Фізкультурно-оздоровчі технології як засіб збереження та зміцнення здоров'я особистості.

2. Освітньо-виховний потенціал фізичної культури.

Т.6 Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи

1. Освітньо-інформаційні заходи з формування знань про здоров'я.

2. Форми фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

2.4. Зміст навчальної дисципліни «Засоби рекреації у фізичній культурі та спорту».

Т.1. Походження рекреації та її сутність.

Тема 2. Соціально-культурні аспекти рекреації.

Тема 3. Фізичний стан як основа програмування занять оздоровчо-рекреаційної спрямованості.

Тема 4. Форми, засоби, методи і об'єкти фізичної рекреації та фізкультурно-оздоровчої роботи.

Тема 5. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять.

Тема 6. Оздоровче тренування із застосуванням циклічних вправ.

Тема 7. Лікарський контроль і самоконтроль.

Тема 8. Рекреаційні ігри і оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях.

Тема 9. Фітнес технології.

Тема 10. Туризм, як засіб фізичної рекреації.

2.5. Зміст навчальної дисципліни «Медико-біологічні методи реабілітації людини».

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

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

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

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

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

3.ПЕРЕЛІК ЛІТЕРАТУРИ ДО КУРСУ

3.1. Навчальної дисципліни «Спортивна медицина та основи масажу».

Основна:

1. Дубровский В. И. Лечебный массаж / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2017. - 464 с.
2. Дубровский В.И. Все виды массажа / В.И. Дубровский. - М.: Молодая Гвардия, 2016. - 428 с.
3. Дубровский В. И. Все о массаже / В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
4. Большая энциклопедия массажа. - М.: АСТ, 2014. - 965 с.
5. Иллюстрированная энциклопедия массажа. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 352
6. Спортивний масаж:анот. бібліогр. покажч. трьомамовами [Електронний ресурс] / уклад. ІринаСвістельник. – Л. : [б. в.], 2015. – 54 с. (Серія «Інформаційне забезпечення фізичної рекреації, реабілітації і здоров'я людини», вип. 2).
7. Підкопай Д. О.Застосування комплексів лазневих процедур у практиці роботи спортивного масажиста / Підкопай Д. О., Підкопай Т. В. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – № 3(36). – С. 122–124.
8. Руденко Р.Відновний масаж у передзмагальному мезоциклішвидкісно-силових видів спорту та одноборствах / Романна Руденко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 3. – С. 253–258.
9. Руденко Р.Сучасні погляди на фізіологічний вплив та методику спортивно-корекційного масажу для спортсменів-інвалідів / Романна Руденко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. Л.,2012. – Вип. 16, т. 3. – С. 183–186.
10. Assessmentofeffectivenessofsportsmassageinsupportingofwarm-up / BoguszewskiDariusz [etall.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 10. – С. 67–71.

Допоміжна:

1. Дубровский В. И. Все о массаже / В.И. Дубровский. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
2. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж. Учебно-методическое пособие / Н.А. Белая. - М.: Советский спорт, 2016. - 272 с.
3. Фокин В.Н. Китайский точечный массаж: Руководство по

диагностике и лечению / В.Н. Фокин. - М.: Гранд; Издание 2-е, 2016. - 592 с.

4. Спортивний масаж: анот. бібліогр. покажч. трьома мовами [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Л. : [б. в.], 2015. – 54 с. (Серія «Інформаційне забезпечення фізичної рекреації, реабілітації і здоров'я людини», вип. 2).

5. Власова Н. А. Влияние предварительного разминочного массажа на силовые качества и фокальную выносливость мышц нижних конечностей / Н. А. Власова, П. Н. Левашов, А. А. Бахарева // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2013. – № 6(114). – С. 36–41.

6. Бирюков А. А. Спортивный массаж [фигурное катание на коньках] / А. А. Бирюков // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 7(103). – С. 10–12.

7. Бирюков А. А. Спортивный массаж [футбол] / А. А. Бирюков // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 8(104). – С. 8–10.

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

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

3.2. Навчальної дисципліни «Народні оздоровчі системи в Україні»

Основна:

1. Булкіна Н.П., Бабич В.І. Теоретична підготовка студентів з дисципліни „Фізичне виховання” (модульний курс). Навчальний посібник. Луганськ, 2010. – 197 с.

2. Круцевич Т Ю Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Навч. посібник / Т Ю Круцевич Г В Безверхня. – К.: Олімп. Літ-ра , 2010. – 248 с.11.

3 Суббота В.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник. Випуск 1 / В.В. Суббота. – Київ: Кондор, 2011. – 164 с.

4. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. – 480 с.

5. Іванова Л.І. Фізичне виховання з відхиленнями у стані здоров'я:

метод. посібник / Л.І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

6. Гализдра А.А. Здоровье и массовая физическая культура: методологические аспекты [Електронний ресурс] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичної культури і спорту. - Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. - №12. – С. 32-35. – Режим доступу: <http://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/123456789/1025/1/10gaasma.pdf>

7. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник / В.І. Антонік, І. П Антонік., В.Є. Андріанов.– К. : Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.

8. Шульга Л.М. Оздоровче плавання / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2011. – 232 с.

9. Арефєв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: КНПУ ім. Драгоманова, 2010. – 234 с.

10. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. – 480 с.

Допоміжна:

1. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.Н. Платонов. — Київ, 2004.— 808 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімп. літ-ра, 2003. – Т.1. – 423 с.; Т.2 – 392 с.12

3. Сучасні фізкультурно – оздоровчі технології у фізичному вихованні / С. Дудіцька, О. Зендик // Теорія та методика фіз. Виховання і спорту. . — 2002. — N 2-3. — С. 81-82. . — Бібліогр.: 3 назв. — укр.

4. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Круцевич — К.: Олімпійська література, 2003. — Т.1. — 422 с.

5. Організація і методика спортивно-масової роботи. /Отраченко О.В., Полтавський А.П.; ДНЗ ЛНУ ім. Т. Шевченка, 2010. – 274 с.

3.3. Навчальної дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури та загальна історія фізичної культури»:

1. Бабич В.І. Професійна підготовка майбутніх учителів до виховання соціально здорових підлітків: теорія і практика: монографія / В.І. Бабич, Держ. закл. “Луган. Нац. Ун-т імені Тараса Шевченка”. - Луганськ : Вид-во ТОВ “Щедра садиба плуч”, 2015. - 488 с.

2. Белікова Н.О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика: [монографія] / Белікова Наталія Олександрівна. - К.: ТОВ "Козарі", 2012. - 584 с.
3. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 2. - С. 320-354.
4. Валеология. Справочник школьника. / Сост. С.Н. Заготова. Ростов-на-Дону: ООО «Издательство БАРО-ПРЕСС», 2002. - 448 с.
5. Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. - Кіровоград: поліграфічне підприємство "Ексклюзив-Систем", 2012. - 308 с.
6. Вандеман Д. Ваша семья и ваше здоровье: Пер. с англ. Вандеман Д. - Заокский: Христианская служба семьи и здоровья. - М.: ООО «Лотэст», 2002. - 22 с.
7. Верховська Марина Володимирівна. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності.- Дисертація канд. пед. наук: 13.00.04, Класич. приват. ун-т. - Запоріжжя, 2015.- 200 с.
8. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник. / Л.В.Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. - 395 с.
9. Гимнастика / Под ред. Журавина М.Л. (7-е изд., стер.) учебник, 2010. - 448 с.
10. Гогоунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Гогоунов Е.Н. - М.: Издательский центр Академия, 2000. - 288 с.
11. Гончаренко М.С. Научные основы современного мировоззрения. Валеологический аспект: учебно-метод. пособ. / Гончаренко М.С. - ХНУ имени В.Н. Каразина, 2012. - 256 с.
12. Гусак П.М., Зимівець Н.В., Петрович В.С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: Монографія / П.М. Гусак, Н.В. Зимівець, В.С. Петрович; [за ред. д-ра педагог. наук, проф. П.М. Гусака]. - Луцьк: ВАТ "Волинська обласна друкарня", 2009. - 219 с.
13. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 144 с.
14. Дубровский В.И. Валеология: Здоровый образ жизни : Учебник для студ. пед. вузов и ин-тов физкультуры / В.И. Дубровский. – М. : Флинта : РЕТОРИКА-А, 1999 . – 559 с.

- 15.Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин . - изд. центр. ВЛАДОС, 2000 – 192 с.
- 16.Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 232 с.
- 17.Менхин Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения: учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин; МГАФК. — 2-е изд. — Малаховка, 2006. — 64 с.
- 18.Олендер І.О. та ін. Культура здоров'я особистості. Курс лекцій / Олендер І.О., Грушко В.С., Бережна Т.І. та ін.. - Тернопіль: навчальна книга — Богдан, 2010. - 196 с.
- 19.Омельченко С.О. Педагогіка здоров'я : навч. посіб. / Світлана Олександрівна Омельченко. - Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2009. - 205 с.
- 20.Омельченко С.О. Валеонасичений здоров'язбережувальний освітній простір вищого навчального закладу: Науково-практична розробка / Омельченко С.О. - Слов'янськ: СДПУ, 2012. - 166 с.
- 21.Оржеховська В.М. Духовність і здоров'я. Навчальний посібник / Оржеховська В.М.. - Видання друге, доповнене. - Черкаси, 2007. - 216 с.
- 22.Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць ІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції / За загальною редакцією акад. Прокопенка І.Ф. - Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2012. - 452 с.
- 23.Петров Б. Н. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, технологии, организации и методики : учебник для студентов вузов / Петров Б.Н. - М. : Дивизион, 2006. - 374 с. : ил.
- 24.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.
- 25.Петрушин, В.И. Валеология [Текст] / В.И. Петрушин, П.Н. Петрушина. – М.: Гардарики, 2003.– 257 с.
- 26.Плахтій П. Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник / Плахтій П. Д. – Кам'янець-Подільський: «Медобори», 2001. – 238 с.
- 27.Поліщук Р.В. Про здорове тіло і здоровий дух. Фізичне здоров'я як педагогічна проблема та основа гармонійного розвитку особистості: світовий досвід: Монографія / Р.В. Поліщук. - Черкаси: Видавництво Ю.А. Чабаненко, 2014. - 94 с.
- 28.Прохорцев И.В. Шейпинг высокая технология в социальных программах для женщин / Прохорцев И.В. - СПб.: 1989. - 156 с.
- 29.Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. — СПб. Питер, 2006. — 607 с.

- 30.7 заповедей энергии и здоровья / Ицхак Пинтосевич. - К.: ООО «Издательский Дом Украинский Медиа Холдинг», 2010. - 192 с.
- 31.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей / Сергієнко Л.П. - К.: Олімпійська література, 2001. - 369 с.
- 32.Смірнова Н.І. Музично-ритмічне виховання / Смірнова Н.І. - Запоріжжя: ЗДУ, 2004. - 54 с.
- 33.Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика / Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. . - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 160 с.
- 34.Соціалізація дітей і підлітків засобами освітньо-виховної оздоровчої роботи: навч. - методичний посібник / С.О. Омельченко, В.М. Пристинський. - Слов'янськ : вид-во ДВНЗ “ДДПУ”, 2014. - 208 с.
- 35.Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія та методика фізвиховання і спорту.- 2002. -№ 2-3. - С. 81-82.
- 36.Таланга Е . Энциклопедия физических упражнений / Е . Таланга – М . : Физкультура и спорт, 1998 . – 75 с .
- 37.Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: В 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олимпийская литература, 2003 . - Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. - К. : [б.и.], 2003. - 424 с.
- 38.Тітов І.Г. Вступ до психофізіології: навч. посіб. / І.Г. Тітов. – К. : Академвидав, 2011. – 296 с.
- 39.Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник / . - 2-е вид.. випр. - Харків: “ОВС”, 2008. - 406 с.
- 40.Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики. - Харків.: Фірма «Консум», 2008. - 408 с.
- 41.Шахненко В.І. Підготовка старшокласників до здорового способу життя, створення сім'ї і виховання здорових дітей: теоретичні та практичні аспекти: монографія / В.І. Шахненко. - Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2013. - 416 с.
- 42.Школа О.М. Навчальна програма «Аеробіка» для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи). Профільний рівень дисципліни гімнастичного циклу / О.М. Школа. - Х.: СПДФО Бровін О.В., 2012. - 68 с.
- 43.Школа О.М. Теорія і методика навчання: аеробіка. - Х.: Бровін О.В., 2014. - 265 с.
- 44.Якименко С.І.. Окченьчук Н.В. Формування культури здорового способу життя учнів основної школи у позакласній роботі. Навчально-методичний посібник / Якименко С.І.. Окченьчук Н.В. - К.: Видавничий Дім “Слово”, - 2012. - 288 с.

3.4. Навчальної дисципліни «Засоби рекреації у фізичній культурі та спорту»

1. Зубалій М.Д. Основи здоров'я і фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів // Фізичне виховання в школі. — 2002. — № 1 — СЛЗ-44:
 2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития."- М: Терра-спорт, 2000.— 192 с.
 3. Сергієнко Л.П. Практика студентів спеціальності «Олімпійський та професійний спорт».— Миколаїв: УДМТХ 2003. — 160 с.
 4. Теорія и методика фізической культури / Под общей ред. Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.З. Карнаухова. — М.: 4-й филиал Воениздата., 2001.— 319с.
 5. Теория и методика физического воспитания /Под ред. Т.Ю.Круцевич. — К.: Олимпийская литература, 2003. — В 2 томах. — 423 с, 391 с.
 6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. — М.: Академия, 2001. — 480 с.
 7. Шамардина Г.Н. Основы теории и методики физического воспитания: избраннне лекции. — Днепропетровск: Пороги, 2003. — 445 с.
 8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2003. — Част. 1. — 272 с.
- Допоміжна:
9. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання: Колективна монографія / Упоряд.: О.М. Вацеба та ін. — Львів,- НВФ «Українські технології», 2005. — 296 с.
 10. Козлова К.П., Костюкович В.М., Євсєєв Л.Г. Тести для контролю знань студентів — випускників факультету фізичного виховання. — Вінниця, 2000. — 24 с.
 11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. — М.: Академия, 2001. — 144 с.
 12. Чесноков Н.Н., Красников А.А. Тестирование уровня знаний по физической культуре. — М.: Спорт Академ Пресе, 2002. — 85 с.
 13. Физическая культура «Сценарии праздников и игровых занятий». —М. «Первое сентября» 2003. — 224 с.
 14. Жданова О. Основи проведення рекреаційно-оздоровчих занять / О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Є. Приступи. — Дрогобич : Коло, 2010. — Ч. 2, розд. 2. — С. 154 — 211.
 15. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч-метод. посіб. для учителів фіз. культури.-Л.: Українські технології, 2003.-148с.

3.5. Навчальної дисципліни «Медико-біологічні методи реабілітації людини»

Основна

1. В.Д. Сиволап, В.Х. Каленський. Фізіотерапія. Підручник для студентів вищ. навч. закладів. ЗДМУ : Запоріжжя, 2014 196 с.
2. Яковенко Н.П., Самойленко В.Б. Фізіотерапія підручник (ВНЗ I-III р.а) 2-е вид. випр. К. : Медицина 2018 256 с.
3. О.А. Владимірова, В.В. Єжова, Г.М. Пономаренко. Фізіотерапія підручник. К : Формат, 2013 432 с.
4. Лайко А.А., Самосюк І.З., Ткаліна А.В. Фізіотерапія в дитячій оториноларингології. К.: Логос. 2012. 500 с.
5. Улащик В.С. Большой справочник физиотерапевта. Мн.: Книжный дом, 2012. 640 с.
6. В.Д. Попова. Современные аспекты лазерной терапии. Черкассы: Вертикаль, 2011. 608 с.
7. В.С. Улащик. Электрофорез лекарственных средств : руководство для специалистов. Минск : Беларусь, наука, 2010. 404 с.

Допоміжна

1. Міхієнко О.І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини: навч. посіб. Суми : Універ. книга, 2010. 446 с.
2. В.С. Улащик. Электрофорез лекарственных средств : руководство для специалистов. Минск : Беларусь, наука, 2010. 404 с.
3. О.А. Владимірова, В.В. Єжова, Г.М. Пономаренко. Фізіотерапія підручник. К : Формат, 2013 432 с.
4. В.Д. Сиволап, В.Х. Каленський. Фізіотерапія. Підручник для студентів вищ. навч. закладів. ЗДМУ : Запоріжжя, 2014. 196 с.

4. ПЕРЕЛІК КОНТРОЛЬНИХ ПИТАНЬ

4.1. До курсу навчальної дисципліни «Спортивна медицина та основи масажу».

1. Поняття «спортивний масаж», види спортивного масажу.
2. Історія розвитку спортивного масажу.
3. Завдання спортивного масажу (тренувального).
4. Методика і проведення загального спортивного масажу.
5. Показання та протипоказання до спортивного масажу.
6. Характеристика загального тренувального масажу.
7. Прийоми, що рекомендуються для загального тренувального масажу.
8. Зігріваючий масаж, характеристика.

9. Відновлювальний масаж, характеристика.
10. Проведення масажу при ігрових видах спорту.
11. Проведення масажу при спортивній боротьбі.
12. Проведення масажу при водних видах спорту.
13. Проведення масажу при стрільянні (з лука, пістолета, гвинтівки).
14. Проведення масажу при лижному і ковзанярському спорті.
15. Проведення масажу при велосипедному спорті.
16. Проведення масажу при легкої атлетиці (бігу, спортивної ходьбі, стрибках, метанні, штовханні ядра).
17. Проведення масажу при спортивній гімнастиці.
18. Масаж різних суглобів.
19. Масаж стегна, області тазу.
20. Масаж ахіллового сухожилля і грудей.
21. Масаж литкового м'яза, великоберцового м'яза.
22. Масаж стопи, живота, плеча, шиї.
23. Підвиди попереднього масажу, застосування розминуючого масажу, його значення для організму спортсмена.
24. Методика проведення розминуючого масажу.
25. Масаж в передстартових станах (попередній масаж), його значення для організму спортсмена.
26. Три види емоцій, що характеризують передстартовий стан.
27. Методика проведення попереднього масажу.
28. Тонізуючий стартовий масаж.
29. Заспокійливий масаж .
30. Зігріваючий масаж.
31. Основні м'язи людини та їх рухові функції.
32. Основні прийоми ручного масажу.
33. Підводний масаж, характеристика.
34. Вібраційний масаж, характеристика.
35. Баромасаж, характеристика.
36. Сегментний, місцевий масаж
37. Класифікація прийомів ручного масажу за А. А. Брюковим.
38. Напрямок руху рук при масажі.
39. Вплив різновидів спортивного масажу на функціональний стан організму спортсменів різних видів спорту.
40. Гігієнічний масаж, характеристика.
41. Масаж при спортивних травмах.

4.2. До курсу навчальної дисципліни «Народні оздоровчі системи в Україні».

1. Охарактеризувати поняття “здоров’я” та здоровий спосіб життя
2. Викласти анатомо-фізіологічні основи масажу.

3. Охарактеризувати народні оздоровчі системи в Україні.
4. Визначити протипоказання при виконанні масажу і самомасажу.
5. Охарактеризувати основи здорової життєдіяльності.
6. Визначити складові оздоровчої спрямованості – загартування в режимі дня і гігієнічні процедури.
7. Викласти оздоровчі народні системи в життєдіяльності людини.
8. Проаналізувати лікувальні харчові рослини (овочеві, круп'яні, фруктові).
9. Розкрити поняття “здорова життєдіяльність”.
10. Охарактеризувати засоби очищення організму лікувальними рослинами.
11. Визначити роль народних оздоровчих систем в життєдіяльності людини.
12. Охарактеризувати засоби оздоровлення: боротьба, танок
13. Охарактеризувати принципи проявлення здоров'я в народних оздоровчих системах.
14. Охарактеризувати основні і допоміжні прийоми масажу.
15. Охарактеризувати діяльність спортивних закладів в народних оздоровчих системах України.
16. Визначити поняття “самомасаж”.
17. Проаналізувати принципи оздоровчої спрямованості в народних оздоровчих системах.
18. Визначити поняття “спортивний масаж”.
19. Обґрунтувати використання теоретичних аспектів в народних оздоровчих системах.
20. Охарактеризувати історію розвитку масажу.
21. Охарактеризувати методичні аспекти в народних оздоровчих системах України.
22. Розкрити принципи загартування організму людини.
23. Визначити особливості народних оздоровчих систем України.
24. Розкрити методи використання водолікування.
25. Охарактеризувати роль і місце сучасних оздоровчих систем в оздоровленні людини.
26. Проаналізувати загальну характеристику народних оздоровчих систем.

27. Обґрунтувати загартування організму як систему профілактичних процедур.
28. Визначити протипоказання при виконанні масажу і самомасажу.
29. Охарактеризувати терморегуляцію організму.
30. Охарактеризувати поняття “контрастний душ”.
31. Проаналізувати користь способу голодування для здорової життєдіяльності людини.
32. Охарактеризувати основні методи оздоровлення в аеробіці.
33. Охарактеризувати спосіб голодування як шлях до здоров’я.
34. Викласти користь ходіння босими ногами по землі для здоров’я людини.
35. Охарактеризувати основні методи оздоровлення, які використовуються в шейпінгу
36. Розкрити поняття “правильне харчування”.
37. Розкрити теоретичні аспекти шейпінгу при оздоровленні.
38. Викласти систему проведення 24 годинного голодування.
39. Охарактеризувати основні методи оздоровлення в шейпінгу.
40. Викласти система виходу з 3-х денного голодування.
41. Охарактеризувати принципи проявлення здоров’я в народних оздоровчих системах.
42. Викласти анатомо-фізіологічні основи масажу.
43. Визначити особливості народних оздоровчих систем України.
44. Охарактеризувати поняття “контрастний душ”.
45. Охарактеризувати поняття “здоров’я” та здоровий спосіб життя.
46. Проаналізувати користь способу голодування для здорової життєдіяльності людини.

4.3 До курсу навчальної дисципліни «Теорія і методика оздоровчої фізичної культури»

1. Охарактеризуйте стан та перспективи розвитку спортивно-масової роботи в Україні.
2. Охарактеризуйте діяльність державних органів відомчої та спеціальної компетенції по управлінню спортивно-масовою роботою в Україні.
3. Описати роль фізкультурно-спортивних товариств у залученні населення до спортивно-масової діяльності.
4. Види спортивно-масової та оздоровчої роботи в Україні (їх характеристика).
5. Класифікація фізкультурних організацій

6. Дати визначення, що являється метою оздоровлювальної фізичної культури.
7. Дати характеристику, як проявляється оздоровчий ефект після занять плаванням.
8. Специфіка оздоровлення під час занять ходьбою на лижах.
9. Позитивний вплив оздоровчої ходьби на організм людини.
10. Основні мотиви та причини занять оздоровчим бігом підлітків.
11. Навести приклади спортивно-масових та оздоровчих заходів для школярів.
12. Дайте визначення фізкультурно-оздоровчих послуг. Назвати їх види.
13. Дати характеристику основним формам спортивно-масової роботи в загально-освітніх установах (назвати цілі та завдання).
14. Назвати основні види фізкультурно-оздоровчої гімнастики.
15. Сформулюйте завдання та охарактеризуйте особливості поєднання спортивно-масової роботи із фізичним вихованням у загальноосвітніх школах.
16. Охарактеризуйте організаційні форми відновлювальних фізкультурно-масових занять.
17. Охарактеризуйте особливості спортивно-масової роботи з дітьми за місцем проживання.
18. Особливості фізіологічних функцій під час занять ритмічною гімнастикою.
19. Охарактеризуйте засоби розповсюдження реклами. у спортивній оздоровчій сфері.
20. Визначити зміст спортивно-масової та оздоровчої діяльності у місцях масового відпочинку, оздоровчо-рекреаційних та лікувально-профілактичних установах.
21. Визначити роль та значення пропаганди спортивно-масової та оздоровчої діяльності для формування відношення до ЗСЖ у школярів
22. Які фактори впливали на зміст фізичного виховання в рабовласницькому суспільстві (коротко розкрити суть спартанської та афінської систем фізичного виховання).
23. Розвиток фізичної культури в період Київської Русі(твори Володимира Мономаха).
24. Діяльність П.Ф.Лесгафта і його система фізичної освіти.
25. Яким чином можна активізувати процес підготовки та виховання фізкультурних кадрів у школі: фізоргів, спортивних суддів, інструкторів по видам спорту?
26. Прокоментувати, в якій мірі відбувається зближення фізичної культури з медициною, як галуззю суспільних наук?

27. Розвиток сокільських, скаутських та християнських молодіжних організацій в різних країнах
28. Погляди давньогрецьких філософів (Сократ, Гіпократ, Арістотель, Платон, Гален) про вплив фізичної культури на формування фізичного та інтелектуального стану людини.
29. Дати характеристику інноваційним методам оздоровлення та загартування. Що таке здоровий спосіб життя (ЗСЖ)?
30. Дати характеристику фізичної культури епохи Відродження та розпаду феодалізму(розкрити ідеї гуманістів, діяльність Я.А.Коменського).

4.4. До курсу навчальної дисципліни «Засоби рекреації у фізичній культурі та спорту»

- 1.Визначення поняття «рекреація», та «фізична рекреація».
- 2.Історія формування і теорії походження рекреації.
- 3.Мета, чинники розвитку, завдання і характеристика рекреації у сучасному суспільстві.
- 4.Засоби та методи фізичної рекреації.
- 5.Система управління оздоровчою фізичною культурою в Україні.
- 6.Стан та перспективи розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності в Україні.
- 7.Державні та громадські організації в системі управління оздоровчою фізичною культурою.
- 8.Фізкультурно-оздоровчий менеджмент та маркетинг.
- 9.Рекреація, як соціально-культурне явище, її різновиди і характеристики.
- 10.Форми та функції рекреації.
- 11.Концепції вільного часу як важливої категорії рекреації.
- 12.Педагогіка вільного часу.
- 13.Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування.
- 14.Способи визначення раціональних обсягів рухової активності та нормування фізичного навантаження.
- 15.Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування.
- 16.Вплив фізичної рекреації на збереження та зміцнення здоров'я сучасної людини.
- 17.Фізична вправа.
- 18.Зміст і форма фізичної вправи.
- 19.Класифікація фізичних вправ.
- 20.Циклічні фізичні вправи.
- 21.Ациклічні фізичні вправи.
- 22.Комбіновані вправи.
- 23.Вплив природних і гігієнічних чинників на ефективність занять фізичними вправами.
- 24.Виконання фізичних вправ у різних умовах.
- 25.Форми, засоби, методи і об'єкти фізичної рекреації.
- 26.Загальнопедагогічні засоби і методи у фізичній рекреації.

- 27.Форми рекреаційної та фізкультурно-оздоровчої роботи з підростаючим поколінням.
- 28.Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини.
- 29.Закономірності розвитку моторики (рухової активності) людини в онтогенезі.
- 30.Структура фізичної підготовленості людини.
- 31.Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності.
- 32.Вікові особливості проведення рекреаційно-оздоровчих занять.
- 33.Контроль за оздоровчим ефектом рекреаційних занять.
- 34.Програми самостійних оздоровчих занять із застосуванням циклічних вправ.
- 35.Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовуються в оздоровчому тренуванні.
- 36.Методичні поради, щодо оволодіння технікою оздоровчих видів ходьби, бігу.
- 37.Методичні поради, щодо оволодіння технікою оздоровчих видів плавання.
- 38.Методичні поради, щодо оволодіння технікою оздоровчих видів пересування на велосипеді та лижах.
- 39.Визначення маси тіла.
- 40.Індекси маси тіла.
- 41.Фактична і належна маса тіла. Індекс.
- 42.Дефіцит маси тіла. Огрядність.
- 43.Поняття про ожиріння. Фактори ожиріння.
- 44.Аліментарний фактор ожиріння. Значення оздоровчо-рекреаційної рухової активності у боротьбі з ожирінням.
- 45.Використання українських народних ігор і розваг у рекреаційній діяльності.
- 46.Спортивні ігри в оздоровчо-рекреаційних заняттях.
- 47.Структура оздоровчо-рекреаційних занять.
- 48.Основні принципи оздоровчо-рекреаційних занять.
- 49.Інтенсивність фізичних навантажень в оздоровчо-рекреаційних заняттях і контроль.
- 50.Значення оздоровчих видів гімнастики в системі фізичної рекреації.
- 51.Історія виникнення оздоровчих видів гімнастики.
- 52.Різновиди оздоровчих видів гімнастики і їх характеристика.
- 53.Фітнес-технології з використанням засобів аеробіки.
- 54.Технології силового та ментального фітнесу.
- 55.Технології функціонального тренінгу.
- 56.Рекреаційні технології.
- 57.Технології спортивнооздоровчих зимових видів спорту.
- 58.Розвиток туризму в Україні.
- 59.Класифікація видів туризму.
- 60.Туристичний похід вихідного дня.
- 61.Мотивація занять туризмом.
- 62.Експурсія як різновиди рекреаційної діяльності.
- 63.Рекреаційно-туристичні ресурси України.

64.Класифікація рекреаційнотуристичних ресурсів.

65.Рекреаційне районування та методи оцінювання рекреаційних ресурсів.

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

1. Поняття о реабілітації. Її задачі, принципи та заходи.
2. Загальні поняття про реабілітацію. Її види.
3. Фізіологічне обґрунтування фізіотерапевтичних засобів відновлення.
4. Характеристика засобів фізіотерапії, застосовуваних у спортивній підготовці.
5. Методи, засновані на використанні механічних коливань (ультразвукотерапія).
6. Світлолікування з застосуванням ультрафіолетового опромінення.
7. Вплив немедикаментозних засобів реабілітації на організм людини.
8. Природні та преформовані засоби реабілітації.
9. Електролікування з використанням постійного електричного струму (гальванізація, електрофорез, електросон).
10. Валеологія як комплексна наукова дисципліна про здоров'я людини.
11. Місце валеології серед природничих наук та наук про людину.
12. Поняття про здоров'я, його інтегративний зміст. Складові здоров'я.
13. Критерії здоров'я. Здоров'я і хвороба.
14. Показники здоров'я.
15. Чинники інвалідності та інвалідизації.
16. Структура захворюваності серед мешканців села та міста.
17. Вплив на стан здоров'я людини соціальних та екологічних чинників.
18. Науково обґрунтований спосіб життя як основа фізичного здоров'я.
19. Незбалансоване харчування як причина порушень обміну речовин.
20. Харчування і здоров'я. Критерії раціонального харчування.
21. Хвороба, як порушення життєдіяльності організму. Причини, перебіг, прояви.
22. Електролікування з використанням імпульсного електричного струму (ампліпульстерапія, електростимуляція).
23. Електролікування з використанням магнітних полів (магнітотерапія).
24. Електролікування з використанням струму високої частоти (ВЧ).
25. Лікувальне застосування лазерного випромінювання.
26. Світлолікування з застосуванням інфрачервоного опромінення.
27. Водолікування. Обливання та вологі обтирання.
28. Водолікування. Загальні вологі укутування.
29. Водолікування. Душі їх класифікація та характеристика.

29. Водолікування. Ванни їх класифікація та характеристика.
30. Теплолікування. Грязелікувальні процедури.
31. Теплолікування. Парафінолікування, техніка та методика проведення.
32. Теплолікування. Озокеритолікування, техніка та методика проведення.
33. Теплолікування. Глінолікування, техніка та методика проведення.
34. Теплолікування. Лікування піском, техніка та методика проведення.
35. Бальнеотерапія. Механізми впливу на організм.
36. Аерозольтерапія. Техніка та методика проведення.
37. Аероіонотерапія. Техніка та методика проведення.
38. Кліматотерапія. Аеротерапія, геліотерапія, таласотерапія.
39. Електролікування з використанням імпульсного електричного струму (д'арсонвалізація, діадинамічні струми).
40. Електролікування з використанням струму ультрависокої частоти (УВЧ).
41. Електролікування з використанням струму надвисокої частоти (НВЧ).
42. Фізіопрофілактика. Первинна та вторинна.
43. Загартування. Види, методики використання.
44. Адаптивна, реактивна і резистентна здатність організму людини.

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

1. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 232 с.

2. Олендер І.О. та ін. Культура здоров'я особистості. Курс лекцій / Олендер І.О., Грушко В.С., Бережна Т.І. та ін. - Тернопіль: навчальна книга — Богдан, 2010. - 196 с.

3. Петров Б. Н. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, технологии, организации и методики : учебник для студентов вузов. - М. : Дивизион, 2006. - 374 с. : ил.

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 2. - С. 320-354.

2. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія та методика фізвиховання і спорту.- 2002. -№ 2-3. С. 81-82.

3. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебник для студ. вузов физ. воспитания и спорта: В 2 т. / ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олимпийская литература, 2003 . Т. 1 : Общие основы теории и методики физического воспитания. - К. : [б.и.], 2003. - 424 с.

1. Белікова Н.О. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності: теорія та методика: [монографія] / Белікова Наталія Олександрівна. - К.: ТОВ “Козарі”, 2012. - 584 с.

2. Гусак П.М., Зимівець Н.В., Петрович В.С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: Монографія / П.М. Гусак, Н.В. Зимівець, В.С. Петрович; [за ред. д-ра педагог. наук, проф. П.М. Гусака]. - Луцьк: ВАТ “Волинська обласна друкарня”, 2009. - 219 с.

3. Омельченко С.О. Валеонасичений здоров'язбережувальний освітній простір вищого навчального закладу: Науково-практична розробка / Омельченко С.О. - Слов'янськ: СДПУ, 2012. - 166 с.

4. Омельченко С.О. Педагогіка здоров'я : навч. посіб. / Світлана Олександрівна Омельченко. - Слов'янськ : Ви. Центр СДПУ, 2009. - 205 с.

6. СТРУКТУРА ТА ЗРАЗОК БІЛЕТУ

ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
Факультет фізичного виховання
магістерський рівень вищої освіти
спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)
(денна та заочна форма навчання)
Атестація

КОМПЛЕКСНИЙ КВАЛІФІКАЦІЙНИЙ ЕКЗАМЕН за вибірковою частиною «Організація і методика фізкультурно-оздоровчих технологій»

Білет № 1

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

**Дати визначення «Здоровий спосіб життя» та коротко
схарактеризувати основні його компоненти**

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

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

1. Дайте визначення стану та перспективи розвитку народних оздоровчих систем в Україні:

- а) достатній;
- б) недостатній;
- в) призовий

2. Спортивний масаж сприяє :

- а) підвищенню імунітету ;
- б) досягненню та утриманню спортивної форми, боротьбі з втомою ;
- в) зменшенню ваги.

3. Виберіть рядок, у якому названа фізична рекреація на думку А.В. Лотоненко:

- а) найважливіший компонент способу життя й поведінки людини, який визначається соціально-економічними умовами й рівнем культури суспільства, та залежить від організації фізичного виховання, індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності, статури й функціональних можливостей організму.
- б) відновлення: канікули, перерва в школі,
- в) відпочинок, відновлення сил людини, відволікання від звичайних видів трудової, побутової, спортивної, військової діяльності; як активний відпочинок і розваги з використанням фізичних вправ, рухливих ігор, різних видів спорту, а також природних сил природи, результатом яких є задоволення фізичних і духовних потреб, гарне самопочуття й настрої, відновлення розумової та фізичної працездатності.

4. Дайте визначення, що таке педагогіка здоров'я :

- а) галузь науки яка вивчає стан і розвиток теорії і практики навчання про здоров'я та виховання здоров'я на різних етапах людського життя;
- б) галузь науки яка вивчає психологічний та емоційний стан особистості;
- в) наукова галузь, яка аналізує динаміку фізичного стану людини на певних етапах життя.

5. Якими організаціями здійснюється управління фізичною культурою:

- а) державними;
- б) громадськими;
- в) державними і громадськими.

6. Оберіть правильну відповідь. Тривалість сеансу тренувального масажу :

- а) 40-60 хв.
- б) 30-40 хв.
- в) 10-20 хв.

7. Інструктаж це :

- а) чітке пояснення шляхів вирішення поставленого педагогічного завдання;
- б) оперативне управління діями тих, хто виконує вправи;
- в) коментарі щодо кінематичних параметрів вправи під час її виконання;

8. Під дією розминуючого масажу :

- а) підвищується частота дихання ;
- б) підвищується число серцевих скорочень ;
- в) уповільнюється пульс .

9. Під здоров'язберігаючими технологіями сьогодні слід розуміти:

- а) сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання); оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм); повноцінний та раціонально організований руховий режим;
- б) організоване дозвілля та активний відпочинок дитини;
- в) комплекс завдань, що торкаються матеріального забезпечення школярів.

10. Мета оздоровчої фізичної культури:

- а) зміцнення здоров'я, підтримка працездатності, відновлення порушених функцій організму;
- б) Оптимізація фізичного стану;
- в) раціональне використання рухової активності.

тести № 11 – 20

(з вибором декількох правильних відповідей, оцінюються по 1 балу).

11. Види спортивного масажу :

- а) тренувальний;
- б) попередній;
- в) відновлювальний;
- г) загальний.

12. В чому полягає ефект музичної терапії?

- а) задовільнення духовних запитів людей;
- б) доповнення до інших методів профілактики і лікування;
- в) вплив на роботу м'язів.
- г) активізування пізнавальних процесів, моторики, емоційного розвитку, набуття комунікативних навичок.

13. Які чинники впливають на стан здоров'я людини:

- а) стиль життя, або дотримання здорового способу життя (50-60%);
- б) інтелектуальний розвиток (близько 20%);
- в) генетичні чинники (близько 20%);
- г) служба медичної допомоги (10-15%);
- д) фізичне і соціальне середовище (20-25%)
- є) самоконтроль і самодисципліна (10-15%).

14. Назвіть складові частини здорового способу життя:

- а) рухова активність упродовж дня;
- б) збалансоване харчування;
- в) проведення занять та тренінгів по фізичній культурі
- г) правильний відпочинок (уміння подолати стрес)
- д) відсутність шкідливих звичок
- є) створення та додержання свого стилю та іміджу.

15. Супроводжувальне пояснення це:

- а) чітке пояснення шляхів вирішення поставленого педагогічного завдання;
- б) оперативне управління діями тих, хто виконує вправи;
- в) коментарі щодо кінематичних параметрів вправи під час її виконання;

16. Типи здоров'язберігаючих технологій:

- а) медико-гігієнічні технології;
- б) екологічні здоров'язберігаючі технології;
- в) соціально-юридичні технології;
- г) психологічно-особистісні технології.

17. Спортивний масаж допомагає уникнути :

- а) втоми ;
- б) зниження резистентності організму;
- в) перенапруження фізичного ;
- г) перенапруження розумового.

18. В чому сутність голодування?

- а) розвантаження організму;
- б) відпочинок організму;
- в) звільнення організму від шлаків.
- г) загартовування організму.

19. До здоров'язберігаючих технологій ми відносимо:

- а) кольоротерапію; музикотерапію; ігротерапію; фітотерапію; пісочну терапію; аромотерапію; вітамінотерапію;
- б) фізіотерапію; релаксацію; психогімнастику; повітряні ванни; дихальну гімнастику;
- в) косметологію, боді арт, плавання, рибалка, полювання.

20. Рослини, що здійснюють загальнозміцнюючий та тонізуючий ефект:

- а) шипшина, листя берези, облепіха,
- б) полина, горіх посівний, ромашка;
- в) сухоцвіт болотний, материнка звичайна;
- г) плоди глоду, валеріана звичайна.

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

Скласти план-сценарій спортивно-масового заходу

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

Екзаменатор



доц. Гордєєва К.С. .

Завідувач кафедри ТМОФВіР



проф. Федь І.А.