

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

«Затверджую»

Голова приймальної комісії

Сумського державного педагогічного
університету імені А. С. Макаренка

Ю. О. Лянной

2021 р.



Програма вступного випробування
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Розглянута на засіданні

приймальної комісії

«15» 03 2021 р.

Протокол № « 7 »

Суми – 2021

Програма вступного випробування до аспірантури
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

Програма розглянута на засіданні кафедри теорії та методики фізичної
культури

Протокол № 7 від «21» січня 2021 р.

Завідувач кафедри _____  Томенко О.А.

Затверджено вченою радою інституту фізичної культури

Протокол № 7 від «25» лютого 2021 р.

Голова вченої ради _____  Лянной М.О.

ЗМІСТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА	4
Розділ 1. Загальна характеристика вступних випробувань	5
Розділ 2. Основи теорії і методики фізичного виховання	6
2.1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна	6
2.2. Загальна характеристика систем фізичного виховання	6
2.3. Засоби фізичного виховання	7
2.4. Методи і принципи навчання у фізичному вихованні	7
2.5. Структура навчання руховим діям	8
2.6. Фізичні якості	8
2.7. Форми організації занять з фізичного виховання	10
2.8. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні	11
2.9. Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку	11
2.10. Планування і контроль у фізичному вихованні	12
2.11. Фізичне виховання дітей шкільного віку	13
2.12. Фізичне виховання студентської молоді	14
2.13. Фізичне виховання дорослого населення	15
Розділ 3. Теорія і методика спортивного тренування	16
4.1. Загальна характеристика спортивного тренування	16
4.2. Сторони спортивного тренування	16
4.3. Планування та облік спортивного тренування	17
4.4. Основи структури тренувального процесу та методики побудови занять	18
4.5. Олімпійський спорт	18
Критерії оцінювання	19
Питання для підготовки до екзамену	21
Список рекомендованої літератури	27

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Підготовка докторів філософії у системі вищої освіти спрямована на створення умов для творчого розвитку обдарованої особистості і поглиблену наукову підготовку фахівців за однією з наукових спеціальностей.

Особа-абітурієнт аспірантури, яка здобула освітньо-кваліфікаційний рівень «магістр» або «спеціаліст», повинна володіти поглибленими знаннями з обраної спеціальності, вміннями інноваційного характеру, навичками, науково-дослідної (творчої), або науково-педагогічної діяльності, набути певний досвід використання одержаних знань і вміти продукувати (створювати) елементи нових знань для вирішення завдань у відповідній сфері професійної діяльності.

Підготовка докторів філософії здійснюється за очною або заочною формами навчання.

На осіб, які навчаються за освітньо-професійною програмою «доктора філософії», поширюються права та обов'язки, що визначені чинним законодавством України для студентів відповідної форми навчання (в і. ч. відстрочка від призову на дійсну військову службу).

Навчатися за програмою «доктора філософії» можуть громадяни України, іноземці та особи без громадянства, які мають відповідну вищу освіту і виявили схильність до науково-дослідної (творчої), або до науково-педагогічної діяльності.

Вищий навчальний заклад може здійснювати цільову підготовку фахівців для навчальних закладів, наукових установ Національної і галузевих академій наук, підприємств, організацій тощо на умовах залучення до навчального процесу їх наукових і науково-педагогічних кадрів та використання їх науково-дослідної і матеріально-технічної бази. Для попереднього відбору обдарованої молоді вищий навчальний заклад організовує і проводить предметні наукові, науково-методичні семінари та конференції за участю у них на добровільних засадах студентів (курсантів, слухачів) випускних курсів.

Вступні іспити до аспірантури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» абітурієнти складають з предметів: «Іноземна мова» та «Фізична культура і спорт».

РОЗДІЛ 1.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ

Програму вступного екзамену зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» складено відповідно до стандарту відповідної освітньо-наукової програми.

При складанні вступного екзамену з фізичної культури і спорту необхідно показати глибокі теоретичні знання з теорії і методики фізичного виховання, теорії і методики спортивного тренування різних груп населення.

На вступний екзамен абітурієнт повинен прийти з документом, який засвідчує особу (паспорт). Під час складання екзамену кожен абітурієнт повинен сидіти за окремим столом. Не допускається використання будь-якої наукової чи методичної літератури або нормативних документів. Абітурієнт не має права виходити з аудиторії під час складання іспиту чи користуватися мобільним телефоном, списувати чи підказувати. За будь-яке порушення комісія має право відсторонити абітурієнта від вступного екзамену без права його перескладання.

РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

2.1. Теорія і методика фізичного виховання як наукова та навчальна дисципліна

Основні поняття: фізична культура, фізичне виховання, фізкультурне виховання, спорт, фізична підготовленість, фізичний розвиток, фізична реабілітація, фізична рекреація.

Зміст фізичної культури: наука, органи керування і управління, система організації, кадри і система їх підготовки, матеріальна база, специфічна рухова діяльність та активність людей.

Структура фізичної культури: склад (фізичне виховання, спорт, фізична реабілітація, фізична рекреація) і будова (субординаційний, координаційний, підпорядкований зв'язки).

Соціальні функції фізичної культури: нормативна, інформаційна, комунікативна, естетична, біологічна.

Показники рівня розвитку фізичної культури у суспільстві.

2.2. Загальна характеристика систем фізичного виховання

Фізичне виховання як соціальна система.

Мета, завдання і принципи національної системи фізичного виховання. Функції системи фізичного виховання: організація педагогічного процесу; підвищення матеріального, кадрового і наукового забезпечення; удосконалення роботи органів керівництва і контролю; фізичне удосконалення людей.

Взаємозв'язок системи фізичного виховання з іншими системами суспільства: науковою, політичною, економічною, культурною.

Принципи державної системи фізичного виховання: всебічний гармонійний розвиток особистості; принцип зв'язку фізичного виховання з трудовою і військовою практикою; принцип оздоровчого спрямування.

2.3. Засоби фізичного виховання

Основний засіб фізичного виховання – фізичні вправи. Другорядними засобами є: оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори.

Фактори, які впливають на виконання фізичних вправ: наукові, санітарно-гігієнічні, методичні, метеорологічні фактори, індивідуальні, особливості самих фізичних вправ.

Техніка фізичних вправ. Види техніки фізичних вправ: стандартна, індивідуальна. Частина техніки: підготовча, основна, заключна. Фази техніки фізичних вправ: підготовча, ведуча, завершальна. Техніка фізичних вправ як біодинамічна структура: часові, просторові, просторово-часові та динамічні характеристики рухів. Педагогічні критерії оцінки техніки фізичних вправ: результативність, порівняння виконаної техніки зі стандартною, порівняння виконаної техніки з кращою технікою іншого учня.

Класифікація фізичних вправ.

Напрями реалізації на практиці оздоровчих сил природи: як умови успішної організації і проведення занять, як спосіб загартування організму.

Гігієнічні фактори та напрями їх реалізації: особиста і суспільна гігієна, гігієнічні правила і норми навантаження та відпочинку.

Комплексність засобів фізичного виховання.

2.4. Методи і принципи навчання у фізичному вихованні

Загальні вимоги до методів навчання руховим діям: наукова обґрунтованість методу, відповідність поставленому завданню, забезпечення виховного характеру, відповідність принципам навчання, специфіці навчального матеріалу, індивідуальній і груповій підготовленості учнів, індивідуальним особливостям і можливостям учнів і вчителя.

Методи словесної групи. Функції слова.

Методи наочного сприйняття. Розподіл методів наочності на групи: пряма, непряма. Їх реалізація на практиці. Вимоги до наочності.

Практична (специфічна) група методів: розучування по частинам, розучування в цілому, ігровий метод і змагальний метод. Їх позитивне і негативне значення в практичній діяльності.

Вимоги до принципів навчання. Розподіл принципів навчання на групи:

свідомості і активності, наочності, систематичності, індивідуалізації і доступності, міцності і прогресування. Методичні прийоми реалізації принципів на практиці.

2.5. Структура навчання руховим діям

Структура навчання руховим діям.

Перший етап – початкового розучування рухової дії. Мета, завдання, напрями реалізації на практиці: усвідомлення цілісної рухової дії, створення основного і резервного проекту рішення рухової дії, реалізація проекту рішення рухової дії – підбір підвідних вправ.

Етап поглибленого розучування рухової дії. Мета, завдання другого етапу, стадії реалізації: формування рухового уміння, удосконалення рухового уміння аж до переходу в рухову навичку. Основні ознаки рухового уміння. Помилки: причини виникнення помилок, способи виправлення. Оцінка: функції оцінки, вимоги до оцінки, облік успішності, критерії оцінювання техніки рухових дій.

Удосконалення техніки рухової дії. Мета, завдання третього етапу, стадії реалізації: формування рухової навички, формування рухового уміння вищого порядку. Ознаки рухової навички. Ознаки рухового уміння вищого порядку. Перенесення рухової навички. Рухова навичка з фізіологічної точки зору. Фази протікання рухової навички. Види повторень при створенні рухового уміння вищого порядку: просте і варіативне, розтягнуте і концентроване.

2.6. Фізичні якості

– **Рухові якості.** Рухові здібності. Закономірності виховання рухових якостей (гетерохронність, фазність, етапність, перенесення у розвитку фізичних якостей). Принципи виховання рухових якостей (принцип відповідності педагогічного впливу віковим особливостям дитини, принцип спорідненої дії, принцип розвиваючого ефекту, принцип варіативності).

– **Сила і методика її розвитку.** Сила. Режими м'язових напружень при виконанні вправ на силу. Види силових здібностей: власне-силові, швидкісно-

силові, силова витривалість. Способи реєстрації силових здібностей: апаратурний (динамометри) і без вимірювальної апаратури (тестування).

Засоби розвитку силових здібностей: із зовнішнім обтяженням, з власною вагою тіла, ізометричні вправи, вправи у самоопорі.

Віко-статеві та індивідуальні особливості розвитку силових здібностей у школярів.

Методи розвитку силових здібностей: метод максимальних зусиль, повторний метод (награничних зусиль), метод колового тренування.

– **Витривалість і методика її розвитку.** Загальна і спеціальна витривалість. Стомлення. Класифікація стомлення: легке, гостре, перенапруження, перетренованість, перевтома. Ступені стомлення: невеликий, середній, великий. Види фізичного стомлення: локальне, регіональне, глобальне. Фази стомлення: фаза початкового стомлення, компенсованого стомлення, декомпенсованого стомлення.

Критерії і компоненти при вихованні витривалості (максимальна, субмаксимальна, велика і помірна зони потужності).

Засоби відновлення при роботі на витривалість: педагогічні, медико-біологічні, психологічні.

Методи виховання витривалості: рівномірний, рівномірно-прискорений, повторний, перемінний, інтервальний, комбінований, змагальний, ігровий.

Тести для діагностики витривалості.

– **Швидкість і методика її розвитку.** Форми прояву швидкості: латентний час рухової реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів. Віко-статеві та індивідуальності особливості розвитку швидкісних здібностей у школярів. Методи розвитку швидкісних здібностей: повторний, повторно-прогресуючий, перемінний, гандикап, ігровий, змагальний. Засоби виховання швидкості: вправи комплексної дії, вправи для розвитку окремих форм прояву швидкості, вправи спорідненої дії.

– **Гнучкість і методика її розвитку.** Гнучкість та її різновиди: статична і динамічна, загальна і спеціальна, активна і пасивна. Фактори, які впливають на розвиток гнучкості: вік, стать, тілобудова, температура тіла та інтенсивність кровообігу, температура повітря, час доби, розминка, психічний стан та емоції.

Засоби виховання гнучкості: вправи силового характеру, вправи на розтягування м'язів (активні, пасивні, комбіновані), вправи на розслаблення м'язів, стретчінг.

Методи розвитку гнучкості: повторний (повільних рухів, махових рухів, пружинних рухів, з примусовим розтягненням м'язів і зв'язок), метод світлової реєстрації, електроміографічний метод, метод електростимуляції, ізометричного напруження попередньо розтягнутих м'язів, біомеханічна стимуляція м'язів.

Вікова динаміка природного розвитку гнучкості та контроль за її розвитком.

– *Спритність і методика її розвитку.* Фактори, які визначають розвиток спритності: рухова пам'ять, міжм'язова координація, адаптаційні можливості різних аналізаторів. Специфічні (фундаментальні) координаційні здібності: здібність до кінестезичного диференціювання, до ритму, до орієнтації у просторі, до реакції, здібність зберігати рівновагу.

Засоби розвитку координаційних здібностей: загальнопідготовчі вправи, спеціальнопідготовчі вправи, вправи змішаної групи. Методи розвитку координаційних здібностей: метод варіативної (перемінної) вправи, метод стандартно-повторної вправи. Методи реєстрації координаційних здібностей: спостереження, метод експертних оцінок, апаратурні методи і метод тестів.

2.7. Форми організації занять з фізичного виховання

Форми організації занять: урочна, позаурочна (позакласна, позашкільна).

Урок фізичної культури – основа урочної форми. Ознаки урочної форми. Склад і структура уроку. Вимоги до уроку: визначення конкретних завдань, їх зв'язок з попереднім і наступним уроками; забезпечення різнобічного впливу на учнів; виховання і розвиток інтелектуальних, вольових якостей; варіативність і неперервність діяльності учнів; комплексне використання методів навчання, засобів.

Підготовка вчителя до уроку: попередня і безпосередня. Рівні педагогічних здібностей вчителя фізичної культури: конструктивні, організаторські, комунікативні, гностичні.

Позакласна робота з фізичної культури: фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова. Вимоги до організації роботи: тісний взаємозв'язок з навчальною роботою, доступність занять, допомога батьків та шефів. Форми позакласної роботи (індивідуальні, групові та масові): гуртки, секції, групи загальної фізичної підготовки, туристичні походи, свята, змагання, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, гігієнічна гімнастика до уроків.

Позашкільна робота з фізичної культури. Форми занять: ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР, оздоровчі табори, табори праці і відпочинку, робота за місцем проживання. Документи планування та обліку. Програма занять фізичною культурою і спортом.

Форми фізичного виховання в сім'ї: ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультурні хвилинки (паузи); індивідуальні заняття різними фізичними вправами у домашніх умовах; активний відпочинок на свіжому повітрі; сімейні походи; участь разом з батьками у різних змаганнях; процедури загартування організму.

2.8. Педагогічні дослідження у фізичному вихованні

Класифікація педагогічних методів досліджень: методи отримання ретроспективної інформації, методи організації навчально-виховної роботи у дослідницьких групах, методи отримання текучої інформації.

Педагогічне спостереження, його види: проблемне, тематичне, розвідницьке, основне, відкрите, таємне, перервне, неперервне. Підготовка до спостереження. Способи проведення спостереження і прийоми його фіксації.

Педагогічний експеримент. Типова схема експерименту. Класифікація видів: перетворюючий, констатуючий, природний, модельний, лабораторний, абсолютний, порівняльний.

Технологія хронометрування уроку фізичної культури. Визначення рухової (моторної) та загальної щільності уроку. Пульсометрія – визначення навантаження на уроці фізичної культури.

2.9. Фізичне виховання дітей раннього і дошкільного віку

Мета, завдання і значення фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку. Вікова періодизація. Вікові особливості фізичного розвитку

та фізичної підготовленості дітей раннього і дошкільноговіку.

Засоби фізичного виховання дітей: фізичні вправи (основна гімнастика, рухливі ігри сюжетні і без сюжету, спрощені форми спортивних вправ); оздоровчі сили природи (сонячні, повітряні і водні процедури); гігієнічні фактори (режими сну і харчування, рухової активності і відпочинку, гігієна тіла, різновиди масажу).

Форми організації занять: у сім'ї, у дошкільних закладах: (ранкова гімнастика; гімнастика після денного сну; заняття урочного типу; рухливі ігри; фізкультурні паузи; фізкультурні хвилинки; фізкультурні свята; щоденні самостійні заняття).

Особливості методики занять з молодшими, середніми та старшими дошкільниками.

Медичний та педагогічний контроль (спостереження, анамнез, тестування).

2.10. Планування і контроль у фізичному вихованні

Документи планування з фізичного виховання в школі: основні – навчальна програма, навчальний план загальноосвітнього навчального закладу на рік, графік розподілу і проходження навчального матеріалу на рік, робочий план реалізації навчальної програми, який складається на рік або півріччя, план-конспект уроку або системи уроків; додаткові – план по підготовці суддів та інструкторів з числа старшокласників, план проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи, календар змагань, положення про змагання, протоколи змагань.

Структура шкільної програми «Фізична культура» для загальноосвітніх навчальних закладів

Контроль і його роль в управлінні навчальною діяльністю учнів. Функції контролю: навчальна, виховна, контролююча. Види педагогічного контролю: попередній, поточний, підсумковий. Методи контролю та перевірка знань, умінь і навичок учнів (тестування).

Вимоги до обліку успішності учнів: систематичність, всебічність,

об'єктивність, диференційованість (індивідуальний підхід). Критерії оцінювання знань учнів.

2.11. Фізичне виховання дітей шкільного віку

Мета, завдання і соціально-педагогічне значення фізичного виховання дітей шкільного віку. Вікова періодизація (за біологічним і педагогічним напрямками).

Фізичне виховання дітей молодшого шкільного віку. Особливості вікового розвитку. Завдання фізичного виховання. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку: гімнастичні і акробатичні вправи; легкоатлетичні вправи; лижна підготовка; рухливі ігри. Особливості методики фізичного виховання. Домашні завдання.

Фізичне виховання дітей середнього шкільного віку. Особливості вікового розвитку. Завдання фізичного виховання. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку: гімнастичні і акробатичні вправи; легкоатлетичні вправи; лижна підготовка; спортивні ігри; плавання. Особливості методики фізичного виховання.

Фізичне виховання дітей старшого шкільного віку. Особливості вікового розвитку. Завдання фізичного виховання. Засоби фізичного виховання дітей шкільного віку: гімнастичні і акробатичні вправи; легкоатлетичні вправи; лижна підготовка; спортивні ігри; плавання, атлетична гімнастика. Особливості методики фізичного виховання.

Використання технічних засобів та нестандартного обладнання на уроках фізичної культури.

Основна форма занять фізичними вправами – урок. Основні ознаки урочної форми.

Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня: ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи; ігри і фізичні вправи на подовжених перервах; щоденні фізкультурні заняття у групах

подовженого дня (спортивна година). Позакласні форми організації занять: спортивні секції; змагання; туристичні походи; свята; дні здоров'я, плавання і т. ін.

Форми організації занять у системі позашкільних заходів: заняття в ДЮСШ; у фізкультурно-оздоровчих центрах; фізкультурні заходи літніх і зимових оздоровчих таборів; фізкультурно-оздоровчі заходи в парках культури і відпочинку і т. ін. Форми фізичного виховання в сім'ї: ранкова гімнастика; фізкультурні хвилинки (паузи); індивідуальні заняття; активний відпочинок на свіжому повітрі; сімейні походи; процедури загартування.

2.12. Фізичне виховання студентської молоді

Мета і завдання фізичного виховання студентів.

Програма з фізичного виховання, її розділи: теоретичний, практичний, контрольний. Зміст фізичного виховання за розділами програми. Вікові особливості контингенту, який навчається у вузах.

Методичні основи фізичного виховання у вузі (юнацького і молодіжного віку). Основні напрямки фізичного виховання студентів: загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний, гігієнічний, оздоровчо-рекреативний та лікувальний.

Особливості методики занять з фізичного виховання студентів в різних навчальних відділеннях: основному; спеціальному; спортивному навчальному відділенні.

Методика занять зі студентами, які мають відхилення у стані здоров'я здійснюється по адаптивній фізичній культурі. Освітній процес зі студентами, які мають звільнення від практичних занять на тривалий термін, здійснюється за навчальною програмою, яка включає три модулі: освітній, валеометричний і практичний.

Форми організації занять з фізичного виховання: в режимі навчальної роботи (учбові заняття, факультативні заняття); у позанавчальний час (фізичні

вправи в режимі навчального дня, організовані заняття студентів у позанавчальний час, самостійні заняття, масові фізкультурно-спортивні заняття, заняття в оздоровчо-спортивних таборах).

2.13. Фізичне виховання дорослого населення

Соціальне значення і завдання фізичного виховання населення, зайнятого трудовою діяльністю. Вікова періодизація дорослого населення: молодіжний, середній, старший вік.

Особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості людей молодого і зрілого віку.

Фізична культура в режимі трудового дня: ввідна гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультурні хвилинки.

Розподіл професій на групи: види праці переважно нервової напруги при незначному фізичному стомленні, одноманітних робочих рухах монотонного характеру, які виконуються сидячи і пов'язані з мілкими операціями в серійному виробництві; види праці, які характеризуються рухливістю і різноманітністю операцій при середньому фізичному навантаженні, виконуються у положенні стоячи і, які пов'язані з увагою; види праці, які вимагають великого фізичного навантаження з різноманітними трудовими операціями, які виконуються стоячи з частою зміною робочих поз і рухів; види праці, які вимагають довготривалого напруження, зосередження уваги, одноманітної робочої пози і характеризуються малою рухливістю.

Фізична культура у побуті трудящих: базово-продовжуюча фізична культура; гігієнічна і рекреативна фізична культура; оздоровчо-реабілітаційна фізична культура; базовий спорт.

Контроль за здоров'ям і фізичною підготовленістю тих, хто займається фізичними вправами.

РОЗДІЛ 3.

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

3.1. Загальна характеристика спортивного тренування

Мета, завдання спортивного тренування. Класифікація видів спорту.

Соціальні функції спорту: специфічні (змагально-еталонна, евристично-досягальна), загальні (особистісно-спрямованого виховання, навчання, розвитку, оздоровчо-рекреативна, емоційно-видовищна, функція соціальної інтеграції і соціалізації особистості, комунікативна, економічна функція).

Напрями розвитку спортивного руху: загальнодоступний спорт або масовий (шкільно-студентський спорт, професійно-прикладний, фізкультурно-кондиційний спорт, оздоровчо-рекреативний); спорт вищих досягнень (супердосягальний спорт, професійний, професійно-комерційний: досягально-комерційний та видовищно-комерційний).

Система тренувально-змагальної підготовки: система відбору і спортивної орієнтації; система змагань; система спортивного тренування; система факторів, які оптимізують тренувально-спортивну підготовку.

Засоби спортивного тренування: обрані змагальні вправи, спеціальнопідготовчі вправи, загальнопідготовчі вправи.

Методи спортивного тренування: загальнопідготовчі (словесні, наочні); практичні (для засвоєння спортивної техніки використовують метод суворо регламентованої вправи – за частинами, в цілому; для удосконалення фізичних якостей – безперервний, інтервальний, ігровий, змагальний).

Принципи спортивного тренування: спрямованість до вищих досягнень; поглиблення спеціалізації; безперервність тренувального процесу; єдність поступовості підвищення навантаження та тенденція до максимальних навантажень; хвилеподібність та варіативність навантажень; циклічність процесу підготовки; єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості спортсмена.

3.2. Сторони спортивного тренування

Сторони спортивного тренування: технічна підготовка; тактична підготовка; фізична підготовка; психічна підготовка.

Технічна підготовка. Завдання, стадії, етапи і основи технічної майстерності спортсменів. Етапи початкового розучування, поглиблене розучування, закріплення та подальше удосконалення.

Тактична підготовка. Моделювання тактичного мислення спортсмена. Сутність і основні теоретико-методичні положення спортивної тактики. Джерела знань: література, бесіди, перегляд змагань, відеозаписів та ін.

Фізична підготовка: загальна і спеціальна.

Розвиток швидкісних здібностей (час рухової реакції, швидкість одиночного руху, частота рухів). Методика удосконалення комплексних швидкісних здібностей.

Розвиток сили (абсолютної, відносної). Тренувальні режими, їх методи та засоби.

Розвиток витривалості (загальної і спеціальної). Підвищення можливостей систем організму до енергозабезпечення роботи. Методи та засоби виховання.

Розвиток гнучкості (активної і пасивної, загальної і спеціальної, статичної і динамічної).

Розвиток спритності (здібності до кінестезичного диференціювання, до ритму, до рівноваги, до орієнтації у просторі, до реакції).

3.3. Планування та облік спортивного тренування

Технологія планування в спорті. Основні документи перспективного планування: навчальний план; навчальна програма; багаторічний (перспективний) план підготовки спортсменів. Документи поточного планування: план-графік річного циклу спортивної підготовки; річний план підготовки (командний, індивідуальний). Документи оперативного планування: робочий план; план-конспект тренувального заняття; план підготовки до окремого змагання (командний, індивідуальний).

Облік у процесі спортивного тренування: попередній; текучий; оперативний. Основні документи обліку: журнал обліку занять, щоденник спортсмена.

3.4. Основи структури тренувального процесу та методика побудови занять

Спортивна підготовка і її етапи: етап попередньої підготовки; етап початкової спортивної спеціалізації; етап поглибленої спеціалізації в обраному виді спорту; етап спортивного удосконалення; етап збереження досягнутих можливостей.

Побудова тренування за циклами.

Мікроцикл (від двох до декількох занять). Типи мікроциклів: ударні, підвідні, відновлювальні, загальні. Структура мікроциклів в залежності від кількості занять протягом доби.

Мезоцикл (від 2 до 6 тижнів). Типи мезоциклів: базові, контрольні-підготовчі, перед змагальні, змагальні. Сполучення мікроциклів у мезоцикли. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

Макроцикл (від 6 місяців до 4 років): підготовчий, змагальний і перехідний періоди. Фактори, які обумовлюють тривалість та структуру макроциклів. Кількість макроциклів протягом року (одноциклові, двоциклові, трициклові). Варіативність змагальної структури та структурних утворень макроциклу.

3.5. Олімпійський спорт

Олімпійські ігри Стародавньої Греції (зародження, мета, ритуали, програма і атрибутика ігор). Значення давньогрецьких Олімпійських ігор.

Відродження Олімпійських ігор, історія олімпійського руху сучасності (передумови відродження; П'єр де Кубертен і відродження олімпійського руху). Перші олімпійські ігри сучасності. Розвиток міжнародного олімпійського руху. Олімпійський рух на Україні.

Міжнародна олімпійська система (принципи, структура руху; МОК; НОК; МСФ). Олімпійські ігри (літні, зимові).

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

знань і умінь абітурієнтів при вступі до магістратури спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» державною екзаменаційною комісією

1. За оцінкою результатів іспиту визначається повнота і правильність відповідей на теоретичні питання та вирішення методичних завдань відповідно до вимог навчальних планів і програм.

2. Оцінка результатів відповідей на іспиті виставляється за 100 бальною системою відповідно до основних критеріїв та показників рівня знань, умінь і навичок студентів.

Інтегральна шкала оцінок встановлює взаємозв'язки між рейтинговими показниками і шкалами оцінок.

За шкалою ECTS	За шкалою університету	За національною шкалою
		Екзамен
A	90-100 (відмінно)	5 (відмінно)
B	79-89 (добре)	4 (добре)
D	65-74 (задовільно)	3 (задовільно)
FX	0-59 (незадовільно)	2 (незадовільно)

Основні показники оцінок знань студентів

Оцінка «відмінно» виставляється за:

- знання і розуміння всього програмного матеріалу в повному обсязі;
- здібність до аналізу викладеного матеріалу;
- послідовне, логічне, обґрунтоване викладання матеріалу;
- самостійне, впевнене і правильне застосування знань при вирішенні методичної частини;
- вміле й вивірне формулювання висновків та узагальнень.

Оцінка «добре» виставляється за:

- знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому;
- послідовне, логічно обґрунтоване викладання матеріалу;
- правильне і без особливих труднощів застосування знань при вирішенні завдань з методики ;

- формулювання висновків та узагальнень ;
- допущення окремих несуттєвих помилок під час відповіді.

Оцінка «задовільно» виставляється за:

- знання і розуміння тільки основного програмного матеріалу в обсязі, який дозволяє застосувати наступний програмний матеріал;
- спрощене викладання матеріалу;
- нечітке та непослідовне застосування окремих знань під час вирішення методичних завдань та відсутність обґрунтованих навичок тлумачення питань з методики фізичного виховання;
- допущення окремих суттєвих помилок під час відповіді.

Оцінка «незадовільно» виставляється за:

- поверхове знання і розуміння основного програмного матеріалу в обсязі, який не дозволяє засвоювати наступний програмний матеріал;
- непослідовне викладання матеріалу з допущенням багатьох істотних помилок;
- невміння робити висновки та узагальнення;
- невміння застосувати знання під час вирішення завдань з методики та відсутність навичок тлумачення їх.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЕКЗАМЕНУ

1. Визначення понять «культура», «фізична культура», «фізичне виховання», «спорт», «фізична реабілітація», «фізична рекреація».
2. Фізична культура як частина культури суспільства. Структура фізичної культури. Соціальні функції фізичної культури, їх характеристика.
3. Конкретно-історичний характер систем фізичного виховання. Характеристика системи наук, які вивчають фізичне виховання і визначають в ній місце теорії і методики фізичного виховання.
4. Характеристика державних і громадських форм організації фізичного виховання.
5. Мета і завдання національної системи фізичного виховання. Соціальні принципи фізичного виховання, їх зміст. Вимоги до принципу оздоровча спрямованість фізичного виховання.
6. Основні риси фізичного виховання як педагогічного процесу.
7. Специфічні сторони фізичного виховання та їх характеристика.
8. Визначення поняття «фізичні вправи». Вплив фізичних вправ на організм. Техніка фізичних вправ. Основа техніки рухової дії та її частини.
9. Просторові характеристики рухів, їх значення. Часові і динамічні характеристики рухів, їх значення.
10. Освітнє і оздоровче значення фізичних вправ. Класифікації фізичних вправ.
11. Взаємозв'язок фізичних вправ з оздоровчими силами природи і гігієнічними факторами.
12. Методи навчання. Відмінні риси методу суворо регламентованої вправи. Особливості методу цілісного розучування рухових дій. Особливості методу розучування по частинам.
13. Характеристика ігрового методу.
14. Особливості змагального методу.
15. Методи словесної дії, їх використання на уроках фізичної культури та у позаурочний час.
16. Різновиди методу наочності, їх характеристика.
17. Сутність методу термінової інформації.
18. Визначити поняття «принципи методики фізичного виховання».

Сутність принципу свідомості і активності, вимоги і шляхи реалізації.

19. Методи наочності у фізичному вихованні. Шляхи реалізації принципу наочності на практиці.

20. Сутність принципу доступності і індивідуалізації. Методичні прийоми реалізації принципу.

21. Принцип систематичності. Його роль при навчанні руховим діям і вихованні фізичних якостей.

22. Сутність принципу міцності і прогресування. Форми підвищення навантаження.

23. Визначити поняття «рухове уміння». Головна особливість рухового уміння. Умови переходу рухового уміння у рухову навичку.

24. Основні ознаки рухової навички і їх значення при оволодінні руховою дією. Перенесення рухової навички.

25. Етапи у процесі навчання рухової дії.

26. Мета і завдання на етапі початкового розучування техніки рухової дії. Методика створення загальної уяви про цілісну рухову дію. Особливості використання методів наочного сприйняття на першому етапі навчання.

27. Мета і завдання на етапі поглибленого розучування техніки рухової дії. Причини виникнення помилок при навчанні руховим діям. Особливості використання методів розучування дії в цілому на другому етапі навчання. Особливості використання методів словесної дії і наочності на другому етапі навчання.

28. Мета і завдання навчання на етапі удосконалення рухової дії. Методика закріплення рухової навички. Методика формування уміння виконувати засвоєну рухову дію в різних умовах.

29. Назвати рухові здібності. Сутність координаційних здібностей. Методичні умови удосконалення координаційних здібностей. Сутність методики виховання координаційних здібностей до збереження рівноваги і точної просторової орієнтації.

30. Визначити поняття «силові здібності». Різниця між абсолютною і відносною силою. Методи розвитку силових здібностей. Особливості харчування в період силової підготовки.

31. Визначити поняття «швидкісні здібності». Методи удосконалення простої і складної рухової реакції. Основні методики виховання швидкості

поодинокого руху і частоти рухів.

32. Сутність швидкісно-силових здібностей. Методичних умов розвитку швидкісно-силових здібностей.

33. Методи реєстрації витривалості. Методи виховання різних видів витривалості.

34. Визначити поняття «гнучкість». Методи удосконалення гнучкості. Вплив фізичної підготовки на формування правильної постави.

35. Форми організації занять з фізичної культури.

36. Фактори, які визначають форму занять фізичними вправами.

37. Основні ознаки занять урочного типу. Головні вимоги до сучасного уроку фізичної культури.

38. Підготовка вчителя до уроку.

39. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів з предмета «Фізична культура».

40. Умови виконання орієнтовних навчальних досягнень для оцінювання стану фізичної підготовленості учнів.

41. Перелік типових навчально-наочних посібників та обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх та професійно-технічних закладів.

42. Методи організації діяльності учнів.

43. Визначити поняття «загальна і рухова щільність заняття».

44. Страхування на заняттях фізичними вправами, її види та характеристика.

45. Контролю за діяльністю і станом учнів, його сутність.

46. Аналіз і оцінка проведення занять.

47. Різновиди занять позаурочного типу, їх характеристика.

48. Завдання і соціальне значення професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП). Форми занять ППФП, їх характеристика.

49. Стимули до занять фізичними вправами у побуті і під час відпочинку.

50. Роль фізичних вправ в організації культурного дозвілля.

51. Завдання спеціалістів по впровадженню фізкультурно-оздоровчих заходів у систему наукової організації праці (НОП).

52. Суспільні функції спорту. Відмінності і взаємозв'язок базового спорту і спорту вищих досягнень. Фактори, які визначають результати змагальної діяльності.

53. Основні особливості управління станом спортсмена. Мета і завдання в системі підготовки спортсмена. Особливості кожної із складових частин системи підготовки спортсмена. Зміст кожного із розділів підготовки спортсменів.

54. Засоби і методи, які використовуються у спортивному тренуванні.

55. Найважливіші принципи якими керується тренер при підготовці спортсменів.

56. Об'єктивні причини виділення компонентів у структурі спортивного тренування. Особливості багаторічного тренування юних спортсменів.

57. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку. Періодизація вікового розвитку дітей дошкільного віку, її значення.

58. Завдання спрямованого використання фізичної культури у дошкільному віці. Характеристика типової програми з фізичної культури у дитячому садку. Особливості методики розвитку рухів у дітей першого, другого і третього років життя. Форми фізкультурних занять з дітьми дошкільного віку.

59. Характеристика заняття з фізичної культури, ранкової гімнастики, рухливих ігор і фізичних вправ на прогулянці, фізкультурних хвилинок та їх значення у дошкільному віці.

60. Соціально-педагогічне значення фізичної культури у шкільному віці. Завдання фізичної культури.

61. Особливості методики навчання руховим діям дітей шкільного віку.

62. Структура і зміст програм з фізичної культури для учнів 1-11 класів загальноосвітньої школи.

63. Технологія розробки документів планування і обліку у загальноосвітній школі.

64. Методика хронометрування і вимірювання частоти пульсу учнів на уроці фізичної культури.

65. Методика визначення рівня фізичної підготовленості учнів.

66. Педагогічний аналіз уроку фізичної культури.

67. Організаційно-методичні вимоги до проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального і подовженого дня школи.

68. Завдання позакласної та позашкільної роботи з фізичної культури. Організація і зміст роботи дитячих позашкільних закладів: ДЮСШ, спортивних класів, шкіл-інтернатів спортивного профілю, будинків культури і відпочинку і т. ін.

69. Організація і методика роботи з фізичного виховання у таборах різного профілю: оздоровчо-спортивних, праці і відпочинку і т. ін.

70. Соціально-педагогічні аспекти фізичного виховання дітей в сім'ї.

71. Організація і методика проведення фізкультурних занять у сімейному побуті: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки, повсякденного активного відпочинку у вільний від уроків час.

72. Сутність самоконтролю учнів.

73. Завдання фізичної культури на різних вікових етапах основного періоду трудової діяльності. Динаміка працездатності і фізичної культури в режимі робочого дня.

74. Методика і проведення занять у фізкультурно-оздоровчих групах. Організація і методика проведення самостійних занять фізичною культурою з людьми зрілого віку.

75. Організація змагань з людьми зрілого віку. Контроль за здоров'ям і фізичною підготовленістю.

76. Завдання спрямованого використання фізичної культури при старінні організму. Методичні особливості спрямованого використання засобів фізичної культури.

77. Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою людьми похилого і старечого віку.

78. Особливості організації та методики спортивно-масової роботи в школі. Мета, завдання.

79. Форми організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи в школі.

80. Тренажери та інвентар, необхідний для організації занять фізичною культурою оздоровчого спрямування серед школярів.

81. Особливості організації та методики фізкультурно-оздоровчої роботи у дітей дошкільного віку.

82. Особливості організації та методики фізкультурно-оздоровчої роботи у трудових колективах.

83. Рекреація у фізичному вихованні різних груп населення.

84. Особливості організації та проведення спортивно-масових заходів для студентів.

85. Особливості організації та проведення оздоровчих заходів у таборах

відпочинку.

86. Особливості організації та методики проведення фізичної культури на підприємствах.

87. Джерела інформації про фізичну культуру дітей шкільного віку.

88. Поняття «спорт», «спортивна діяльність», «спортивна підготовка», «спортивне тренування».

89. Засоби та методи спортивного тренування.

90. Місце та значення обраного виду спорту в державній системі фізичного виховання.

91. Структура тренувального процесу (мікро-, мезо-, макроцикли).

92. Олімпійські ігри Стародавньої Греції, їх загальна характеристика.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. Г. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 283 с.
4. Бальсевич В.К., Информационная культура специалиста как фактор внедрения новых технологий в практику физической культуры и спорта / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №12. – С.18-19.
5. Барчуков И. С. Физическая культура: учеб. пособие для вузов. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с.
6. Верблюдов І.Б. Організація і методика оздоровчої фізичної культури / І.Б. Верблюдов, Т.О.Лоза, С.В.Чередниченко: навчальний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізичної культури. – Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 244 с.
7. Волков В. Ю. Физическая культура: уч. пос. [для подготовки к экзаменам] / под ред. В. Ю. Волкова, В. И. Загоруйко. – СПб. : Питер, 2004. – 224 с.
8. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
9. Годик В.А. Спортивная метрология. Учебн. для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура і спорт, 1988. – 192 с.
10. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми: СумДПУ, 2007. – 100 с.
11. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь) : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.
12. Делавьє Фредерик. Анатомія силових упражнень для мужчин и женщин / Фредерик Делавьє; [пер. с фр. О. Е. Ивановой]. – М. : РИПОЛ класик, 2006. – 144 с.

13. Делл Д., Линда Т. Учебник по рекламе. /Пер.с польск. Н.В.Бабиной. – Мн.: ИООО «Современное Слово», 1997. – 320с.
14. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спец. мед. групи. / О. Д. Дубогай, В.І.Завацький, Ю. О. Короп – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 200с.
15. Дурович А.П., Маркетинг в туризме. / А. П. Дурович, А.С.Копанев : Учеб. пособие / Под общей ред. З.М.Горбылевой. – Мн.: «Экономпресс», 1998. – 400с.
16. Евдокимова Ф.И. Азбука маркетинга. / Ф.И. Евдокимова, В. М. Гавва – Д.: Сталкер, 1998. – 432с
17. Єрмола А.М. Технологія організації науково-методичної роботи з педагогічними кадрами. – Харків: Гімназія, 1999. – 128с.
18. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.
19. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
20. Захаров Е. В. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / А. В. Карасев, А. А. Сафонов. – М. : Лептос, 1994. – 368 с.
21. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека. / В.М.Зациорский, А. С. Аруин, В.Н. Селуянов / – М.: ФиС, 1981. – 144с.
22. Иващенко Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – К. : УГУФВС, 1994. – 126 с.
23. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
24. Кокареєв Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки : навч.-метод. посібник / Б. В. Кокареєв, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
25. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания : уч. пособие / Т. Ю. Круцевич – К. : 1999. – 231 с.
26. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 1. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 423 с.
27. Круцевич Т. Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания. ч. 2. / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимп. лит. – 2003. – 391 с.
28. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. навч. Посібник / Т. Ю. Круцевич, Т.В. Безверхня. – К.:Олімпійська література, 2010. – 248 с.

29. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта : учеб. пособ. для студентов / Л. Лубышева – М.: Academia, 2001. – 237 с.
30. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
31. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика проведения занятий / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону : Фенікс, 2002. – 384 с.
32. Міхеєнко О. І. Валеологія: Основи індивідуального здоров'я людини / О. І. Міхеєнко. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005, – 328с.
33. Мухін В.М. Фізична реабілітація. / В. Мухін – К.: Олімпійська література, 2000. – 423с.
34. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Держкомспорт, 2004. – 16 с.
35. Начинская С.В. Основы спортивной статистики / С. Начинская. – К.: Вища школа, 1987. – 189 с.
36. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч. посіб для вчителів фізичної культури / [під ред. О. С. Куца]. – Львів : Українські технології, 2003. – С.131–163.
37. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
38. Платонов В. Н. Теория спорта / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 423 с.
39. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2001. – С.3-24.
40. Рузавин Г.И. Методология научного исследования: Учебное пособие для вузов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 1999. – 317С.
41. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: уч. пособ. / В. А. Романенко – Донецк: Изд-во ДоНУ, 2005, – 290 с.
42. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посібник / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
43. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімп. література, 2001. – 438 с.
44. Сергієнко Л. Формування рухового уміння на початковому етапі навчання при заняттях аеробікою та ритмічною гімнастикою / Л. Сергієнко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 342 – 344.
45. Физическая культура в школе: методичний посібний 5-9 класів за

загальною редакцією С.М.Дятленко. – К.: Літера ЛТД, 2009. – 76 с.

46. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учебн. пособ. для студ. высш. учебн. завед. виз. культ. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – [2-е изд.]. – М. : Академия, 2005. – 144 с.

47. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

48. Хоули Э. Т. «Оздоровительный фитнес» / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К., Олимпийская литература, 2000. – 387 с.

49. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. ч.1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, – 2001. – 271 с.

50. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба : навч. посібник. – Тернопіль: навч. книга _ Богдан, 2008. – 276 с.

51. Язловецький В. С. Учням про здоров'я / В. С. Язловецький, О. В. Язловецька – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Вінніченка, 2000. – 212 с.