

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії НУФВСУ
С. В. Імас



ПРОГРАМА

фахового вступного випробування
для здобуття ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
спеціалізація – олімпійський спорт і освіта

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ
В. П. Семененко

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма фахового вступного випробування на освітній рівень «Магістр» зі спеціальності «Фізична культура і спорт» (олімпійський спорт та освіта) передбачає перевірку знань з навчальних дисциплін «Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті», «Історія олімпійського руху».

Випробування здійснюється у формі тестування.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ТЕМА 1. Система спортивних змагань.

Класифікація видів спорту за різними авторами. Види спорту в програмах Ігор Олімпіади. Види спорту в програмах зимових Олімпійських ігор. Види спортивних змагань. Регламентація та способи проведення змагань. Система виявлення спортивних результатів та переможців. Фактори, які впливають на результати змагань. Положення про змагання.

ТЕМА 2. Мета, завдання, методи, основні принципи спортивної підготовки.

Мета завдання спортивної підготовки. Види підготовки спортсменів. Спортивне тренування, тренуваність. Засоби спортивної підготовки. Класифікація фізичних вправ. Методи спортивної підготовки. Класифікація методів спортивної підготовки. Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи та їх реалізація в системі підготовки спортсменів.

ТЕМА 3. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.

Види адаптації. Термінова адаптація в спорті та її стадії. Довготривала адаптація та її стадія. Явища деадаптації, реадаптації та переадаптації у спортсменів.

ТЕМА 4. Навантаження, втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.

Характеристики навантажень у спорті. Зовнішня і внутрішня сторони навантаження. Компоненти навантаження та їх вплив на специфічність реакції адаптації організму спортсменів. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома та відновлення у залежності від кваліфікації та тренуваності спортсменів. Суперкомпенсація. Відставлений тренувальний ефект.

ТЕМА 5. Технічна підготовленість спортсменів.

Спортивна техніка і технічна підготовленість спортсменів. Структура технічної підготовленості спортсменів, базові та додаткові рухи і дії. Завдання, засоби та методи технічної підготовки. Етапи і стадії становлення технічної підготовки спортсменів.

ТЕМА 6. Тактична підготовленість спортсменів.

Спортивна тактика та тактична підготовленість. Задачі, засоби та методи тактичної підготовки. Удосконалення тактичного мислення.

ТЕМА 7. Психологічна підготовленість спортсменів.

Психологічна підготовка та її види у спорті. Психологічні якості, характерні для спортсменів високого класу. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів. Формування мотивації до занять спортом. Вольова підготовка. Формування упевненості у своїх силах. Ідеомоторне тренування. Удосконалення реагування. Удосконалення спеціалізованих відчуттів. Регулювання психічної напруженості. Подолання занепокоєння та депресії. Удосконалення толерантності до емоційного стресу. Керування стартовими станами. Ефективність командних дій.

ТЕМА 8. Теоретична та інтегральна підготовленість спортсменів.

Мета і завдання теоретичної підготовки спортсменів. Засоби теоретичної підготовки. Форми теоретичної підготовки. Інтегральна підготовка. Мета, завдання і засоби інтегральної підготовки спортсменів.

ТЕМА 9. Швидкісні здібності та методика їх розвитку у спортсменів.

Види швидкісних здібностей. Елементарні та комплексні форми прояву швидкісних можливостей. Чинники, що впливають на прояв швидкісних можливостей спортсменів. Засоби швидкісної підготовки. Методика розвитку швидкісних можливостей, вплив компонентів навантаження на розвиток різних форм прояву швидкості.

ТЕМА 10. Силкові здібності та методика їх розвитку у спортсменів.

Види силових якостей. Методи силової підготовки. Режим роботи м'язів. Ізометричний, концентричний, ексцентричний, ізокінетичний та пліометричний методи. Чинники, які визначають рівень розвитку максимальної сили, методика її розвитку і контролю. Фактори, які визначають рівень розвитку вибухової сили, методика її розвитку. Фактори, які визначають рівень розвитку силової витривалості, методика її розвитку.

ТЕМА 11. Координаційні здібності і гнучкість та методика їх розвитку у спортсменів.

Види координаційних здібностей та фактори, які їх визначають. Загальні положення методики і основні засоби підвищення координаційних здібностей спортсменів. поняття «гнучкість». Значення гнучкості та її види. Фактори, які визначають рівень гнучкості. Методика розвитку гнучкості.

ТЕМА 12. Витривалість та методика її розвитку у спортсменів.

Види витривалості. Енергозабезпечення м'язової діяльності, вплив на прояв витривалості спортсменів. Структура загальної витривалості і фактори, які визначають її рівень. Засоби розвитку загальної витривалості. Структура спеціальної витривалості, та фактори, які визначають її рівень. Методика розвитку спеціальної витривалості.

ТЕМА 13. Побудова програм занять, мікроциклів, мезоциклів.

Загальні основи побудови розминки. Структура та зміст розминки. Загальна структура заняття. Типи та організація занять. Основи використання занять із різною за величиною та напрямом навантажень. Малі цикли (мікроцикли), їх види та методика побудови. Середні цикли (мезоцикли), їх види та методика побудови.

ТЕМА 14. Побудова підготовки спортсменів протягом року.

Різновид річних циклів та методика планування. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Підготовчий період. Змагальний період. Перехідний період.

ТЕМА 15. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.

Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, що її визначають. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Основні напрями інтенсифікації підготовки у процесі багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень та співвідношення роботи різної спрямованості в процесі багаторічного вдосконалення.

ТЕМА 16. Управління та контроль у спорті.

Мета, об'єкт та види управління у процесі спортивної підготовки. Умови здійснення управління. Етапне управління та його характеристика. Поточне управління та його характеристика. Оперативне управління та його характеристика. Мета, предмет та види контролю. Вимоги до показників, які використовуються у процесі контролю. Контроль різних сторін підготовленості. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних та змагальних навантажень.

ТЕМА 17. Основи відбору і орієнтації у спорті.

Загальна характеристика проблеми відбору у спорті. Визначення понять «спортивний відбір» і «спортивна орієнтація». Зв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки спортсменів. Початковий відбір. Попередній відбір та орієнтація. Проміжний відбір та орієнтація. Основний відбір та орієнтація. Заключний етап відбору та його організація. Організаційні основи спортивного відбору. Критерії відбору, що використовуються на різних етапах спортивного відбору.

ТЕМА 18. Моделювання та прогнозування у спорті.

Загальна характеристика проблеми моделювання в спорті. Визначення понять “модель” та “моделювання”. Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності та підготовленості із врахуванням індивідуальності спортсменів. Прогнозування у спорті. Види прогнозування. Короткострокове прогнозування. Середньострокове прогнозування. Довгострокове прогнозування. Понадстрокове прогнозування. Методи прогнозування.

ТЕМА 19. Ергогенні засоби у системі підготовки та змагальній діяльності спортсменів

Педагогічні засоби оптимізації відпочинку і стимуляції працездатності та відновлення. Психологічні засоби відпочинку і стимуляції працездатності та відновлення. Медико-біологічні відпочинку і стимуляції працездатності та відновлення. Дієтологічне та фармакологічне забезпечення у системі підготовки спортсмена. Особливості харчування юних спортсменів. Зовнішнє середовище системи підготовки спортсменів.

ТЕМА 20. Перетренованість і травматизм спортсменів.

Стадії і типи перетренованості. Фактори ризику перетренованості. Симптоми та діагностика перетренованості. Профілактика перетренованості. Медико-біологічні та психологічні причини травматизму. Спортивно-педагогічні причини травматизму. Основні напрями профілактики травм у спортсменів.

ТЕМА 21. Олімпійські ігри Стародавньої Греції

Давньогрецька цивілізація та спорт. Легенди та міфи про Олімпійські ігри. Історичні відомості, програма та учасники Олімпійських ігор. Підготовка до Олімпійських ігор у Стародавній Греції. Педагогіка Давньогрецьких Олімпійських ігор. Значення Давньогрецьких Олімпійських ігор для сучасності.

ТЕМА 22. Відродження Олімпійських ігор

Економічні, політичні та культурні передумови відродження Олімпійських ігор. Розвиток систем фізичного виховання у різних країнах світу. Спроби відродження Олімпійських ігор. Місце та роль П'єра де Кубертена та його прибічників у відродженні Олімпійських ігор. О.Д. Бутовський, його погляди ідеї та роль у відродженні Олімпійських ігор. Перший олімпійський конгрес та його рішення. Вплив формування сучасного олімпізму на розвиток фізичної культури і спорту.

ТЕМА 23. Олімпійські ігри сучасності

Періодизація Олімпійських ігор сучасності та її характеристика. Олімпійські ігри до Першої світової війни. Олімпійські ігри між Першою та Другою світовими війнами. Олімпійські ігри після Другої світової війни. Олімпійські ігри з 1994 р. і до сьогодні.

ТЕМА 24. Структура міжнародного олімпійського руху

Загальна структура міжнародної олімпійської системи. Характеристика основних елементів структури міжнародного олімпійського спорту. Континентальні, регіональні ігри, Ігри учнівської молоді та інші Ігри, як складова частина олімпійського руху.

ТЕМА 25. Міжнародний олімпійський комітет: історія, структура, функції

Історія створення та діяльності МОК (Міжнародного олімпійського комітету). Юридичний статус МОК. Керівні органи МОК: сесія, виконком, президент. Вибори президента та членів МОК. Характеристика діяльності президентів МОК. Олімпійські конгреси та їх вплив на розвиток олімпійського руху.

ТЕМА 26. Міжнародні та національні спортивні організації

Історія, структура, роль міжнародних спортивних федерацій (МСФ). Національні спортивні федерації (НСФ), їх історія, структура, функції. Національні олімпійські комітети (НОК), їх історія, структура, функції.

ТЕМА 27. Правові основи олімпійського руху

Фундаментальні принципи олімпійського руху. Історія створення Олімпійської хартії. Структура і основний зміст Олімпійської хартії. Правове регулювання олімпійського спорту в Україні.

ТЕМА 28. Економічні програми олімпійського руху

Джерела фінансування та розподіл прибутків. Економічна діяльність МОК, МСФ, НОК. Комерційне використання Олімпійських ігор. Економічні програми організації та проведення Олімпійських ігор.

ТЕМА 29. Організація та проведення Олімпійських ігор

Вибір міста-організатора Олімпійських ігор. Підготовка до проведення Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор. Основні церемонії Олімпійських ігор.

ТЕМА 30. Програма Олімпійських ігор

Критерії та правила формування програм Олімпійських ігор. Фактори, що впливають на формування програм Олімпійських ігор. Періоди розвитку програм Олімпійських ігор. Перспективи змін програми Олімпійських ігор.

ТЕМА 31. Олімпійська освіта: історія, структура, функції

Олімпізм як універсальна концепція виховання та освіти молоді. Міжнародна олімпійська академія: історія, структура, функції. Особливості олімпійського виховання в регіонах світу.

ТЕМА 32. Олімпійський спорт і політика

Використання Олімпійських ігор в ідеологічних і політичних цілях. Націоналізм та інтернаціональний характер Ігор. Релігійна проблема та проблема тероризму в сучасному спорті. Проблема расизму в сучасному спорті та шляхи її вирішення.

ТЕМА 33. Актуальні проблеми сучасного олімпійського руху

Місце та роль спортсменів в олімпійському спорті. Олімпійський спорт та охорона навколишнього середовища. Олімпійський спорт і засоби масової інформації. Проблеми аматорства та професіоналізму в олімпійському спорті.

ТЕМА 34. Олімпійський рух в Україні

Становлення фізичної культури в Україні у дореволюційний період. Характеристика розвитку фізичної культури у період із 1917 до 1952 рр. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх у складі збірної команди СРСР. Виступ спортсменів України в Олімпійських іграх 1992 р. у складі збірної команди СНД. Дебют національної збірної команди України на Олімпійських іграх. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх з 1994 р. і до сьогодні.

ТЕМА 35. Олімпійська освіта в Україні

Олімпійська академія України: історія, структура, функції. Національний та Регіональні центри олімпійських досліджень та освіти в Україні. Олімпійська освіта у вищих та загальноосвітніх навчальних закладах України.

Критерії оцінювання знань вступників

Вступникам пропонується виконати тестове завдання яке складається з 4-х рівнів, кожен з яких включає чотири питання.

Правильна відповідь на кожне питання першого рівня оцінюється в чотири бали. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання першого рівня – 16 балів.

Правильна відповідь на кожне питання другого рівня оцінюється в п'ять балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання другого рівня – 20 балів.

Правильна відповідь на кожне питання третього рівня оцінюється в шість балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання третього рівня – 24 бали.

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється в десять балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання четвертого рівня – 40 балів.

Загальна оцінка за тестування складається із суми балів, одержаних за правильні відповіді на питання чотирьох рівнів складності.

Максимальна оцінка за правильні відповіді на питання тестового завдання – 100 балів.

№ завд./рівень	I рівень	II рівень	III рівень	IV рівень	
1	4	5	6	10	
2	4	5	6	10	
3	4	5	6	10	
4	4	5	6	10	
Загальна кількість балів	16	20	24	40	100

Список літератури

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях / М.Булатова. – Київ:Олімпійська література, 2009.– 400 с.:іл.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – М., 4-е изд., испр. и доп. – СПб: Из-во «Лань», 2005. – 384 с.
3. Олимпийский спорт . Учебник: в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; ред. В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – Т. 1. – 736 с.
4. Олимпийский спорт . Учебник: в 2 т. / В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова [и др.]; ред. В. Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2009. – Т. 2. – 696 с.
5. Платонов В. Подготовка спортсменов разных стран к Олимпийским играм / В. Платонов, Ю. Павленко, В. Томашевский. – К.: Издательский дом Дмитрия Бугало, 2012. – 336 с.

6. Платонов В. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учебник [для тренеров]. В 2-х кн. / В. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
7. Платонов В. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учебник [для тренеров]. В 2-х кн. / В. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
8. Платонов В.Н. Допинг и эргогенные средства в спорте. – К., Олимпийская литература, 2003. – 576 с.
9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
10. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская л-ра, 2011. – 360 с.
11. The International Olympic Committee: [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.olympic.org/ioc>