

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

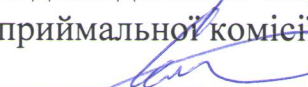
ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова приймальної комісії НУФВСУ
С. В. Імас



ПРОГРАМА

фахового вступного випробування
З ОСНОВ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ
для здобуття ступеня бакалавра
(3 курс)

на основі здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста
за спеціальністю: 017 «Фізична культура і спорт»
спеціалізація – тренерська діяльність в обраному виді спорту

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ

В. П. Семененко

Пояснювальна записка.

Організаційні форми контролю: фахове випробування зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт – тренерська діяльність в обраному виді спорту (основи теорії та методики спортивної підготовки) проводиться у формі тестування.

Фахове вступне випробування з основ теорії та методики спортивної підготовки – це критерій оцінювання навчальних досягнень абітурієнта, який ґрунтується на розв'язанні різнорівневих тестових завдань.

Критерії оцінювання знань абітурієнтів

Абітурієнтам пропонуються різні види тестових завдань із використанням поступового ускладнення завдань від I до IV рівня.

За правильне виконання завдань I - IV рівнів абітурієнт має можливість максимально отримати 100 балів, а саме:

№ завд/рівень	I рівень	II рівень	III рівень	IV рівень	
1	2	2	3	5	
2	3	3	5	5	
3	5	5	7	10	
4	5	10	10	20	
Загальна кількість балів	15	20	25	40	100

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тема 1. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті

Загальна характеристика стану спорту вищих досягнень. Характеристика досягнень національних команд та спортсменів з видів спорту (олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи). Проблеми підготовки спортсменів вищої кваліфікації у сучасному спорті. Понадмірні навантаження у спорті вищих досягнень. Обсяги тренувальної роботи у підготовці до змагань та проблеми повноцінного відпочинку та харчування. Перевантаження змагальною діяльністю процесу підготовки спортсменів на окремих етапах багаторічного вдосконалення.

Тема 2. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів

Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Адаптація та проблеми раціональної підготовки спортсменів. Особливості адаптації у спорті. Реакція адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Термінова адаптація в спорті та її

стадії. Довготривала адаптація та її стадія. Явища деадаптації, реадaptaції та переадаптації у спортсменів.

Тема 3. 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. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакція організму спортсмена на змагальні навантаження. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома та відновлення у залежності від кваліфікації та тренування спортсменів.

Тема 4. Психологічна підготовленість спортсменів

Психологічна підготовка та її види у спорті. Психологічні якості, характерні для спортсменів високого класу. Принципова значимість високої психологічної підготовленості спортсменів. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів. Формування мотивації занять спортом. Вольова підготовка. Ідеомоторне тренування. Удосконалення реагування. Удосконалення спеціалізованих умінь. Регулювання психічної напруженості. Удосконалення толерантності до емоційного стресу. Керування стартовими станами.

Тема 5. Теоретична та інтегральна підготовленість спортсменів

Теоретична підготовка у спорті. Мета і завдання теоретичної підготовки спортсменів. Засоби теоретичної підготовки. Форми теоретичної підготовки. Програма теоретичної підготовки спортсменів її зміст і характеристика. Методи теоретичної підготовки. Фактори, які сприяють підвищення ефективності теоретичної підготовки. Контроль теоретичної підготовки. Напрямки удосконалення теоретичної підготовки спортсменів. Інтегральна підготовка. Мета, завдання і засоби інтегральної підготовки спортсменів.

Тема 6. Основи побудови тренувальних занять

Загальне поняття про циклічність. Малі цикли (мікроцикли), їх види та методика побудови. Середні цикли (мезоцикли), їх види та методика побудови. Побудова підготовки спортсменів на протязі року, річні цикли їх різновид, та методика планування. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Особливості річної підготовки в різних видах спорту. Олімпійські цикли в системі спортивної підготовки. Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, що її визначають. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Етап початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження досягнутого рівня майстерності, поступового зниження її майстерності.

Література

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.
2. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, – 1996. – 177с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – [5-е изд.]. – Сов. спорт, 2010. – 340 с.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
7. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровье, 1988. – 215 с
8. Платонов В.Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В.Н. Платонов, Ю.А. Павленко, В.В. Томашевский. – К.: Изд. дом Бураго, 2012. – 252 с.
9. Платонов В.Н. Допинг и эргогенные средства в спорте. – К., Олимпийская литература, 2003, - 576 с.
10. Платонов В.Н. Олимпийский спорт /Платонов В.Н., М.М. Булатов, С.Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2009. – т.1 – 736с.
11. Платонов В.Н. Олимпийский спорт /Платонов В.Н., М.М. Булатов, С.Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2009. – т.2 – 696с.
12. Уилмор Дж., Костил Д. Физиология спорта и двигательной активности. / Дж. Уилмор, Д. Костил. Учебное пособие: Пер. с англ. – К.: Олимп. лит., 2001. – 503 с.
13. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Г. Шахлина. – К.: Наук. Думка, 2001. – 328 с.
14. 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.
15. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257с.
16. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O. Bompa, M. Carrera. – [2nd ed.]. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2005. – 259 p.