

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 - спорт

Відповідальний секретар  
приймальної комісії НУФВСУ  
\_\_\_\_\_ В. П. Семененко

## ***Пояснювальна записка***

Програма об'єднує навчальні дисципліни: «Професійний спорт», «Неолімпійський спорт», «Адаптивний спорт», «Система підготовки спортсменів», «Спортивна фізіологія», «Гігієна та основи екології», «Біомеханіка», «Спортивна метрологія».

Організаційні форми контролю: фахове випробування зі спеціальності «Фізична культура і спорт» (спеціалізація – спорт) у формі письмового тестування, що містить питання різного рівня складності.

## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Розділ I. Сучасна система спорту**

#### ***Тема 1. Історичні аспекти формування основних напрямів спорту***

Передумови виникнення та хронологія розвитку різних напрямів спорту; особливості їх взаємовідносин. Загальні та відмінні риси. Мета та роль у сучасному суспільстві.

#### ***Тема 2. Організаційні засади розвитку сучасного спорту***

Організаційно-управлінська структура розвитку сучасного спорту. Історія виникнення та напрями діяльності міжнародних та національних спортивних організацій. Професійні ліги (асоціації) як суб'єкти підприємницької діяльності. Підходи до організації професійного спорту в США та країнах Європи.

#### ***Тема 3. Економічні та правові аспекти розвитку спорту***

Джерела прибутків у сучасному спорті. Правове забезпечення розвитку спорту в світі та Україні. Правові аспекти і трудові відносини у професійному спорті. Зміст та структура контракту як основного документу у професійному спорті. Колективний договір та його характеристика.

#### ***Тема 4. Характеристика системи змагань***

Особливості проведення змагань в американських та європейських професійних лігах. Особливості системи змагань в індивідуальних професійних видах спорту. Особливості Всесвітніх ігор, що проводяться під керівництвом Міжнародної асоціації Всесвітніх ігор (IWGA). Критерії допуску та класифікація спортсменів в адаптивному спорті. Особливості організації і проведення міжнародних комплексних змагань в адаптивному спорті.

#### ***Тема 5. Сучасний стан та актуальні проблеми розвитку спорту***

Актуальні проблеми розвитку спорту. Стан і перспективи розвитку напрямів вітчизняного спорту.

#### ***Тема 6. Спорт та екологія***

Основні екосистеми, що використовуються в практиці спорту. Провідні

екологічні чинники та особливості їх впливу на спортивну діяльність. Особливості систем природоохоронного інспектування та екологічного законодавства щодо здійснення природоохоронної діяльності, в тому числі, в практиці спорту. Основи екологічного менеджменту та маркетингу в спорті. Еколого-гігієнічні вимоги до спортивних споруд. Методи дослідження в практиці екології спорту.

## **Розділ II. Педагогічні та медико-біологічні засади спорту**

### ***Тема 1. Адаптація та закономірності її формування***

Види адаптації. Фізіологічні механізми адаптації до навантажень у спорті. Адаптація скелетних м'язів, киснево-транспортної системи, систем енергозабезпечення тощо. Функціональні резерви у спорті. Віковий розвиток людини та формування адаптації. Явища переадаптації, деадаптації та реадаптації.

### ***Тема 2. Основи управління довільними рухами***

Фізіологічна характеристика фізичних вправ та основи формування рухових навичок. Особливості механічного руху людини. Кінематичні та динамічні характеристики рухів людини. Методи реєстрації рухів людини. Практичне застосування знань про будову рухового апарату в спорті.

### ***Тема 3. Навантаження у спорті. Втома та відновлення при м'язовій діяльності.***

Тренувальні та змагальні навантаження. Компоненти навантаження. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості.

### ***Тема 4. Рухові якості***

Швидкісні здібності та методика їх вдосконалення. Гнучкість, методика її вдосконалення. Сила і силова підготовка. Координаційні здібності та методика її вдосконалення. Методи контролю рівня розвитку рухових якостей.

### ***Тема 5. Механізми впливу ендогенних та екзогенних факторів на спортивну діяльність***

Фізіологічні механізми терморегуляції і акліматизації. Вплив гірської і штучної гіпоксії на працездатність. Біоритми та працездатність.

### ***Тема 6. Загальні основи харчування у спорті***

Білки, жири і вуглеводи в харчуванні спортсменів. Біологічна роль вітамінів та мінералів в раціоні спортсменів. Основні вимоги до раціонального харчування.

## **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. Адаптивний спорт : [навчально-наочний посібник для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту з Грифом МОН] / С.Ф. Матвеев, І.О. Когут, О.В. Борисова, Т.А. Кропивницька, Є.В. Гончаренко, Т.Г. Данько. – К. : ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. – 116 с.

2. Біомеханіка спорту (за заг. ред. А. М. Лапутіна). – К.: Олімп. л-ра, 2005. – 320 с.

3. Борисова О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) [текст]: монография / Ольга Борисова — К.: Центр учебной литературы. — 2011. — 312 с.

4. Власенко В.В. Екологічне інспектування: навч. посібн./ В.В. Власенко, М.А. Дзюмак, В.М. Мазур. – Вінниця: Вид-во «Едельвейс і К», 2011. – 191 с.

5. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным движениям: Биомеханика. Методология. Дидактика. / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.:ил.

6. Гамалий В. В. Теоретико-методические основы моделирования техники двигательных действий в спорте : монография / В. В. Гамалий. – Киев : НВП Полиграфсервис, 2013. – 300 с.

7. Гігієна харчування з основами нутріціології: підручник в 2-х томах, за ред. В.І. Ципріяна. – К.: Медицина, 2007. – Т.1. – 528 с.

8. Дієтологія: підручник, за ред. Н.В. Харченко, Г.А. Анохіна. – К.: Меридіан, 2011. – 528 с.

9. Имас Е.В. Профессиональный теннис: проблемы и перспективы

розвиття [монографія] / Е.В. Імас, О.В. Борисова. – К.: Національний університет фізического виховання і спорту України, изд-во «Олимп.лит», 2017. – 288 с.

10. Історичні, організаційні та соціальні аспекти розвитку спорту інвалідів: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту / [С.Ф. Матвеев, Ю.А. Бріскін, І.О. Когут та ін.] – К.: Асконіт, 2011. – 250 с.

11. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні: монографія / І. О. Когут. – Львів : СПОЛОМ, 2015. – 284 с.

12. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. – М. : Радуга, 1982. – 399 с.

13. Кундельчук, О. П. Основи загальної екології та неоекологія: конспекти лекцій / О. П. Кундельчук. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. – 384 с.

14. Литвиненко Ю.В. Современные оптико-электронные системы регистрации и анализа двигательных действий спортсмена / Ю.В. Литвиненко : метод. рекомендації. - К.: Експрес., 2012. – 52 с.

15. Навчально-наочний посібник з дисципліни «Професійний спорт» : навч.наоч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту з Грифом МОН / [Матвеев С.Ф., Борисова О.В., Когут І.О., Кропивницька Т.А., Данько Т.Г.] – К.: ТОВ «НВП «Інтерсервіс», 2014. – 111 с.

16. Неолімпійський спорт: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / [Є.В. Імас, С.Ф. Матвеев, О.В. Борисова та ін.]. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олимп. лі-ра», 2015. – 184 с.

17. Нехорошков В.П. Природоохоронне інспектування: навч. посібн./В.П. Нехорошков. – Одеса: Одеська державна академія холоду, 2011. – 156 с.

18. Олимпийский спорт: в 2 т. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. — К.: Олимп. л-ра, 2009. — Т. 1. — 752 с. : ил. — Библиогр.: С. 747—751.

19. Олимпийский спорт : в 2 т. / В. Н. Платонов, С.Н. Бубка, М. М. Булатова [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. — К.: Олимп. л-ра, 2009. — Т. 2. — 696 с. : ил. — Библиогр.: С. 685—695.

20. Профессиональный спорт / Под общ. ред. С. И. Гуськова, В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 392 с.

21. Сергієнко Л.П. Спортивна метеорологія. – К. – 2010. – 360 с.

22. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1 – 2015. – 680 с.

23. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2 – 2015. – 752 с.

24. Физическая работоспособность человека: оценка и коррекция, биоритмические аспекты: Учебное пособие / Ильин В.Н., Попадюха Ю.А., Бородин Ю.А., Дмитрук А.И., Мельников Д.С. – К.: ООО «Полипром», 2008. – 132 с.

25. Фізіологія спортивної діяльності / А.С. Ровний, В.М. Ільїн, В.С. Лізогуб, О.О. Ровна. – Х., ХНАДУ. – 2015. – 556 с.

26. Шмадій В.М. Екологічна безпека: підручн./ В.М. Шмадій, М.О. Кліменко. – Херсон: Олді – плюс, 2013. – 366 с.