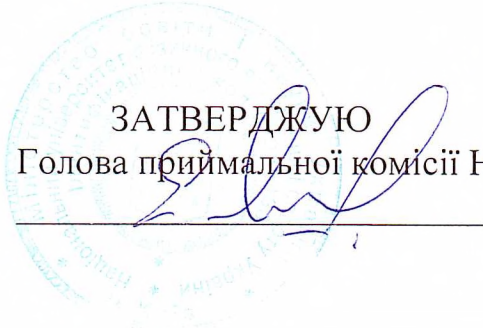


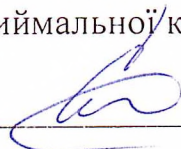
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Голова приймальної комісії НУФВСУ  
Є. В. Імас



ПРОГРАМА  
фахового вступного випробування  
для здобуття ступеня магістра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт  
спеціалізація - СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА І ТРЕНУВАЛЬНА  
ДІЯЛЬНІСТЬ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ ВИДІ СПОРТУ

Розглянуто на засіданні приймальної  
комісії, НУФВСУ  
протокол № 4 від 18 березня 2020  
Відповідальний секретар  
приймальної комісії НУФВСУ

  
В. П. Семененко

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма фахового вступного випробування на освітній рівень «Магістр» зі спеціальності «Фізична культура і спорт» (спортивна підготовка і тренерська діяльність в олімпійському виді спорту) передбачає перевірку знань з навчальної дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». 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. Режими 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 на протязі 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. Заклучний 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.

### **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 у вісім балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання першого рівня – 32 балів.

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

Правильна відповідь на кожне питання третього рівня оцінюється у дванадцять балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання третього рівня – 48 бали.

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється у двадцять балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання четвертого рівня – 80 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 – 200 балів.

№ завд./рівень	I рівень	II рівень	III рівень	IV рівень	
1	8	10	12	20	
2	8	10	12	20	
3	8	10	12	20	
4	8	10	12	20	
Загальна кількість балів	32	40	48	80	200

## Список литературы

1. 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.
2. 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.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
4. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов .— М. : Спорт, 2019 .— 656 с.