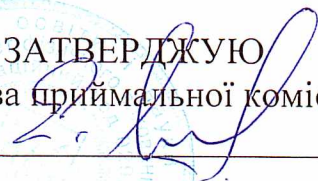


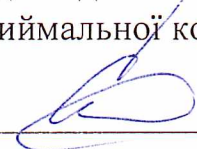
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова приймальної комісії НУФВСУ

_____ Є. В. Імас



ПРОГРАМА
фахового вступного випробування
для здобуття ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
спеціалізація – СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У
ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

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 для здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності «Фізична культура і спорт» (система підготовки спортсменів у легкій атлетиці) передбачає перевірку знань з навчальної дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (легка атлетика)».

Випробування здійснюється у формі тестування.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тема 1. Вступ до легкої атлетики.

Визначення предмету та задач теорії та методики викладання обраного виду спорту (легкої атлетики). Класифікація легкоатлетичних вправ. Основна термінологія. Історія виникнення і розвитку легкої атлетики. Різноманітні класифікації легкоатлетичних видів. Актуальні проблеми і тенденції подальшого розвитку легкої атлетики. Біомеханічні закономірності легкоатлетичних вправ.

Тема 2. Техніка легкоатлетичних видів.

Техніка різноманітних видів легкої атлетики: фазова структура, рушійні сили, режим роботи м'язів. Еволюція техніки легкоатлетичних видів. Техніка видатних спортсменів, «школа» та «стиль» у техніці виду.

Тема 3. Методика навчання легкоатлетичних вправ.

Мета, завдання та загальні принципи фізичного виховання у легкій атлетиці. Засоби і методи фізичного виховання в легкій атлетиці. Техніка легкоатлетичних видів як предмет навчання. Процес навчання руховим діям: початкове розучування, поглиблене розучування, закріплення та удосконалення умінь і навичок. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ. Основні помилки при виконанні легкоатлетичних вправ та шляхи їх усунення.

Тема 4. Види підготовки легкоатлетів.

Фізична підготовка (загальна фізична та спеціальна фізична підготовка). Технічна підготовка. Психологічна підготовка. Тактична підготовка. Теоретична підготовка. Інтегральна підготовка.

Тема 5. Фізичні якості легкоатлетів і методика їх розвитку.

Форми прояву, оцінка рівня розвитку, засоби і методи розвитку рухових якостей. Перенос рухових якостей.

Тема 6. Методика тренування у видах легкої атлетики.

Еволюція методики тренування у видах легкої атлетики. Фактори, що лімітують спортивні досягнення у видах легкої атлетики. Засоби та методи тренування у видах легкої атлетики. Об'єм та інтенсивність тренувальних навантажень, їх взаємозв'язок. Структура побудови тренувального процесу у видах легкої атлетики.

Тема 7. Система спортивної підготовки в легкій атлетиці.

Відбір і орієнтація у видах легкої атлетики. Багаторічна підготовка спортсменів в легкій атлетиці. Адаптація та навантаження в легкій атлетиці. Основи управління в системі спортивної підготовки легкоатлетів. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні легкоатлетів. Прогнозування і моделювання в легкій атлетиці. Побудова системи тренування у зв'язку з факторами навколишнього середовища.

Тема 8. Побудова спортивного тренування в легкій атлетиці.

Побудова великих, середніх та малих циклів підготовки. Підготовчий період та його особливості. Змагальний період та його особливості. Особливості побудови тренувального процесу у різних груп спортсменів.

Тема 9. Змагання та змагальна діяльність у видах легкої атлетики.

Змагання в системі підготовки спортсменів. Види спортивних змагань. Регламентация та способи проведення. Результат змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Управління змагальною діяльністю.

Тема 10. Організація і проведення змагань з легкої атлетики.

Суддівство змагань в різних видах легкої атлетики. Особливості організації змагань різного рівня. Проведення різноманітних змагань з легкої атлетики на стадіоні, на шосе по пересіченій місцевості.

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 вісім балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання першого рівня - 32 бали.

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 в дванадцять балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання третього рівня - 48 балів.

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється в 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

Література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: [навч. посіб.] / О.Ф. Артюшенко. – Черкаси: Брама-Україна, 2008. – 632 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд.]. – М.: Академия, 2008. – 464 с.
3. Легкая атлетика: [учебник для институтов физ. культуры] / Под. общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – [4-е изд.]. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

4. Легкая атлетика : Учеб. для студентов вузов / Под общ. ред. Н.Н.Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – М.: Физическая культура, 2010. – 440 с.
5. Легкая атлетика: учебник / [Аврутин С.Ю., Артюшенко А.Ф., Беца Н.Н. и др.; под общ. ред. В.И. Бобровника, С.П. Совенко, А.В. Колота]. – К.: Логос, 2017. – 759 с.
6. Легка атлетика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В.І., Совенко С.П., Колот А.В. – К.: Логос, 2019. – 192 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Издательство АСТ, 2006. – 864 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
9. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.