

**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 СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

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

_____ В. П. Семененко

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма об'єднує навчальні дисципліни «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (айкідо, бойове самбо, боротьба Кураш, боротьба на поясах, боротьба на поясах Алиш, боротьба вільна, боротьба греко-римська, боротьба самбо, дзюдо, сумо, українська боротьба на поясах, ушу, бокс, джиу-джитсу, змішані єдиноборства (ММА), карате, кікбоксинг (WAKO), кіокушинкай карате, козацький двобій, панкратіон, рукопашний бій, сумо, тайландський бокс Муей Тай, тхеквандо (ВТО), тхеквандо (ІТФ), традиційне карате, французький бокс Сават, хортинг, шотокан карате-до С.К.І.Ф)».

Організаційні форми контролю: фахове випробування зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт (спеціалізація - система підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах) у формі письмового тестування, що містить питання різного рівня складності.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1.

Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (айкідо, бойове самбо, боротьба Кураш, боротьба на поясах, боротьба на поясах Алиш, боротьба вільна, боротьба греко-римська, боротьба самбо, дзюдо, сумо, українська боротьба на поясах, ушу)

Тема 1. Характеристика видів спортивних єдиноборств.

Загальна характеристика видів спортивних єдиноборств. Основна термінологія. Історія виникнення і розвитку спортивних єдиноборств. Видатні спортсмени і тренери.

Тема 2. Основи техніки спортивних єдиноборств.

Техніка спортивних єдиноборств: фазова структура, рушійні сили, режим роботи м'язів. Особливості бойової стійки у спортивних єдиноборствах. Техніка олімпійських спортивних єдиноборств. Техніка не олімпійських спортивних єдиноборств. Особливості техніки виконання прийомів. Техніка виконання кидків.

Тема 3. Методика навчання техніці у спортивних єдиноборствах.

Процес навчання руховим діям: початкове розучування, поглиблене розучування, закріплення та удосконалення умінь і навичок. Засвоєння методики навчання техніці у спортивних єдиноборствах: ознайомлення з правилами змагань, освоєння схеми рухів спортсмена та суперника, оволодіння балансом тіла підчас сутички та двобою, формування уявлення про техніку виконання прийомів та кидків. Основні помилки при навчанні техніці у спортивних єдиноборствах та шляхи їх усунення.

Тема 4. Види підготовки спортсменів у спортивних єдиноборствах.

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

Тема 5. Рухові спроможності спортсменів у спортивних єдиноборствах і методика їх розвитку.

Форми прояву, оцінка рівня розвитку, засоби і методи розвитку рухових спроможностей.

Тема 6. Особливості проведення тренувального процесу та обладнання для спортивних єдиноборств.

Спортивний інвентар, екіпіровка спортсменів, облаштування місць проведення змагань і тренувань, тренажери та додаткові пристрої, що використовують у підготовці єдиноборців.

Сучасні арени для спортивних єдиноборств. Споруди для занять спортивних єдиноборствами.

Тема 7. Система спортивної підготовки у спортивних єдиноборствах.

Відбір і орієнтація у спортивних єдиноборствах. Багаторічна підготовка спортсменів у спортивних єдиноборствах. Адаптація та навантаження у спортивних єдиноборствах. Основи управління в системі спортивної підготовки єдиноборців. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні єдиноборців. Прогнозування і моделювання у спортивних єдиноборствах.

Тема 8. Побудова спортивного тренування у спортивних єдиноборствах.

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

Тема 9. Змагання та змагальна діяльність у спортивних єдиноборствах.

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 у спортивних єдиноборствах.

Суддівство та правила змагань у спортивних єдиноборствах. Особливості організації змагань різного рівня у спортивних єдиноборствах.

Розділ 2

Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту

(бокс, джиу-джитсу, змішані єдиноборства (ММА), карате, кікбоксинг (WAKO), кіокушинкай карате, козацький двобій, панкратіон, рукопашний бій, сумо, тайландський бокс Муей Тай, тхеквандо (ВТО), тхеквандо (ІТФ), традиційне карате, французький бокс Сават, хортинг, шотокан карате-до С.К.І.Ф.)

Тема 1. Характеристика ударних видів спортивних єдиноборств.

Класифікація і загальна характеристика ударних видів спортивних єдиноборств. Основна термінологія, що використовується в ударних видів спортивних єдиноборств. Міжнародні і національні федерації з ударних видів спортивних єдиноборств. Актуальні проблеми і тенденції подальшого розвитку ударних видів спортивних єдиноборств в Україні і світу.

Тема 2. Техніка ударних видів спортивних єдиноборств.

Основи техніки ударних видів спортивних єдиноборств. Розвиток фізичних якостей спортсмена. Основи ударної техніки руками та ногами у різних видах єдиноборств. Динамічні характеристики рухів спортсмена. Особливості техніки різних видів ударних єдиноборств спортивних. Прикладний аспект ударних видів спортивних єдиноборств

Тема 3. Теоретичні і методичні основи навчання в ударних видах спортивних єдиноборств.

Задачі та етапи навчання. Фактори, які визначають зміст і ефективність навчання. Вибір способу ведення двобою в ударних видах спортивних єдиноборств. Вікові особливості осіб, які займаються ударними видами спортивних єдиноборств.

Тема 4. Особливості підготовки спортсменів ударних видів спортивних єдиноборств.

Мета, завдання, методи і основні принципи спортивної підготовки в ударних єдиноборствах. Технічна, тактична та психологічна підготовка спортсменів.

Тема 5. Рухові спроможності єдиноборців та методика їх розвитку.

Засоби і методи розвитку рухових спроможностей. Систематизація вправ з урахуванням особливостей рухових дій спортсмена та суперника. Підбір і застосування вправ для розвитку спроможностей кваліфікованих єдиноборців.

Тема 6. Організація і проведення занять і змагань з ударних видів спортивних єдиноборств.

Організація і проведення занять і змагань з олімпійських видів ударних єдиноборств плавання. Організація і проведення занять і змагань з не олімпійських видів ударних єдиноборств плавання. Правила поведінки та вимоги безпеки в умовах змагань. Організація і проведення змагань з ударних видів спортивних єдиноборств.

Тема 7. Управління тренувальним процесом кваліфікованих єдиноборців.

Основи управління підготовкою кваліфікованих єдиноборців. Напрями удосконалення системи підготовки в ударних єдиноборствах. Контроль у тренуванні кваліфікованих єдиноборців.

Тема 8. Структура процесу спортивного удосконалення єдиноборців.

Структурні утворення процесу підготовки. Підготовка єдиноборців протягом року. Відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки єдиноборців.

Тема 9. Професійно-педагогічна діяльність тренера з плавання ударних видів спортивних єдиноборств.

Функціональні обов'язки тренера з ударних єдиноборств (спортивної школи, збірної чи клубної команди та ін.). Структура педагогічної та організаційної діяльності тренера з ударних єдиноборств.

Тема 10. Організація і планування роботи з ударних єдиноборств в системі фізичного виховання.

Особливості побудови занять і методика навчання ударними єдиноборствами в загально-освітніх школах, вищих навчальних закладах, у правоохоронних структурах. Організація та планування роботи з ударних єдиноборств в дитячо-юнацьких школах, навчальних закладах та в правоохоронних структурах.

Критерії оцінювання знань вступників

Вступникам пропонується виконати тестове завдання яке складається з 8-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 - 32 балів.

Правильна відповідь на кожне питання другого рівня оцінюється в 10 балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання другого рівня - 40 балів.

Правильна відповідь на кожне питання третього рівня оцінюється в 12 балів. Максимальна оцінка за правильні відповіді на чотири питання третього рівня - 48 балів.

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється в 20 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 - 100 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. Данько Г.В. Вольная борьба. – К.: НВП Интерсервис, 2011. – 300 с.
2. Спиридонов Е. А. Спортивно-прикладные виды единоборств, использующие ударную и борцовскую техники: учебное пособие / Е. А. Спиридонов; Министерство науки и образования Республики Казахстан, Казахская академия спорта и туризма. – Алматы: [б. и.], 2007. – 168 с.
3. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. М.: Советский спорт, 2011. 448 с.
4. Булатова М. М. Боротьба. Енциклопедія в запитаннях і відповідях /М. М. Булатова; НОК України. – Київ: Олімпійська література, 2017. – 576 с.
5. Литвиненко А. М. Кікбоксинг ВТКА: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл /А. М. Литвиненко, Д. С. Олійник; ММСУ, Республіканський НМК; ВГО "Українська спортивна аматорська асоціація ВТКА з традиційного карате, кікбоксингу та усіх стилів". – Харків: Компанія СМІТ, 2016. – 86 с.
6. Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо)/Теоретико-практическая рекомендация/Максимов Д.В., Селуянов В.Н., Табаков С.Е. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. - 160с.
7. Матушак П.Ф. 100 уроков вольной борьбы: Учебное пособие. – М.: ИНФРА-М, 2011. – 292 с.
8. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов /В. Н. Платонов.–Київ: Олімпійська література, 2017.– 656 с.
9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп.лит., 2014. – 624 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. /В.Н. Платонов – К.: Олимп. лит., 2015.– Кн.1–680 с., Кн.2 – 752 с.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
12. Zhongy T. The method of Chinese wrestling / T. Zhongy. - North Atlantic: Books, 2005. – 300 p.
13. Шулика Ю. Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ю. Шулика. - Litres, 2018.- 250 с.
14. Гартвич О.Г. Навчальна програма з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / О.Г. Гартвич, Ю.А. Радченко, В.В. Седукин. - К.: Видавничий дім «Персонал», 2010.- 36 с.