

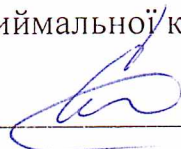
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

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
ВОДНИХ ВИДАХ СПОРТУ

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 (веслування академічне, веслування на байдарках і каное, веслувальний слалом, вітрильний спорт, веслування на човнах «Дракон», вейкбордінг)» та «Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (плавання, підводне плавання, синхронне плавання, стрибки у воду, водне поло)».

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

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Розділ 1.

Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (веслування академічне, веслування на байдарках і каное, веслувальний слалом, вітрильний спорт, веслування на човнах «Дракон», вейкбордінг)

Тема 1. Характеристика видів спортивного веслування.

Загальна характеристика видів спортивного веслування. Основна термінологія. Історія виникнення і розвитку веслування. Видатні спортсмени і тренери.

Тема 2. Основи техніки веслування.

Техніка веслування на човнах: фазова структура, рушійні сили, режим роботи м'язів. Посадка веслувальника у човні. Вихідне положення для початку гребка, координація рухів веслувальника при виконання гребка. Баланс човна. Особливості техніки виконання гребка у розпашних та парних човнах. Техніка старту.

Тема 3. Методика навчання техніці у веслуванні.

Процес навчання руховим діям: початкове розучування, поглиблене розучування, закріплення та удосконалення умінь і навичок. Засвоєння методики навчання техніці у веслуванні: ознайомлення з інвентарем та його підбір, посадка у човен, освоєння схеми рухів веслувальником, оволодіння балансом у човні, одночасне прикладання зусиль до весел, формування уявлення про траєкторію руху лопаті весла на суші та на плотах. Основні помилки при навчанні техніці у веслуванні та шляхи їх усунення.

Тема 4. Види підготовки спортсменів у веслуванні.

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

Тема 5. Рухові спроможності спортсменів у веслуванні і методика їх розвитку.

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

Тема 6. Виготовлення та налагодження спортивного інвентарю у веслуванні. Еволюція спортивного приладдя.

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

Сучасні водно-спортивні ацени. Споруди для занять веслувальним спортом (веслувальні станції, елінги, зимові веслувальні басейни).

Тема 7. Система спортивної підготовки у веслуванні.

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

Тема 8. Побудова спортивного тренування у веслуванні.

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 веслуванні.

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 веслуванні.

Суддівство змагань у веслуванні. Особливості організації змагань різного рівня у веслуванні.

Розділ 2

Теорія і методика тренерської діяльності в обраному виді спорту (плавання, підводне плавання, синхронне плавання, стрибки у воду, водне поло)

Тема 1. Плавання як вид спорту.

Класифікація і загальна характеристика плавання як виду спорту. Основна термінологія, що використовується у плаванні і водних видах спорту. Міжнародні і національні органи управління в плаванні. Актуальні проблеми і тенденції подальшого розвитку спортивного плавання в Україні і світу.

Тема 2. Техніка спортивного плавання.

Основи техніки плавання. Фізичні якості води. Гідростатична рівновага тіла плавця. Динамічні характеристики рухів плавця. Підвищення рушійної сили плавців та зменшення опору води. Техніка спортивних способів плавання. Прикладне плавання.

Тема 3. Теоретичні і методичні основи навчання плаванню.

Задачі та етапи навчання. Фактори, які визначають зміст і ефективність навчання. Вибір способу плавання у початковому навчанні та комплектування навчальних груп. Вікові особливості осіб, які займаються плаванням.

Тема 4. Види підготовки спортсменів-плавців.

Мета, завдання, методи і основні принципи спортивної підготовки плавців. Технічна, тактична та психологічна підготовка плавців.

Тема 5. Рухові спроможності плавців та методика їх розвитку.

Засоби і методи розвитку рухових спроможностей. Систематизація вправ за переважною спрямованістю енергозабезпечення роботи. Підбір і застосування вправ для розвитку спроможностей кваліфікованих плавців.

Тема 6. Організація і проведення занять і змагань з плавання.

Організація і проведення занять і змагань з плавання. Правила поведінки на воді і вимоги безпеки. Урок як основна форма організації занять з плавання. Організація і проведення змагань з плавання.

Тема 7. Управління тренувальним процесом кваліфікованих плавців.

Основи управління підготовкою кваліфікованих плавців. Напрями удосконалення системи підготовки плавців. Контроль у тренуванні кваліфікованих плавців.

Тема 8. Структура процесу спортивного удосконалення.

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

Тема 9. Професійно-педагогічна діяльність тренера з плавання.

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

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

Особливості побудови занять і методика навчання плаванню в дошкільних закладах, загально-освітніх школах, вищих навчальних закладах. Організація та планування роботи з плавання в оздоровчих таборах, діяльність дитячо-юнацьких шкіл плавання.

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

Правильна відповідь на кожне питання четвертого рівня оцінюється в десять 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. Булгакова Н.Ж. Плавание. / Н. Ж. Булгакова. – М.: Академия, 2014. – 432 с.
2. Веслування академічне. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП / [укл. О.А. Шинкарук, Р.В. Кропта, Б.Є. Очеретько, П.В. Мазуренко, В.І. Довготько] – К., 2011. – 116 с.
3. Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования / И. Л. Ганчар – Ч. П.: Учебник для ВУЗов. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
4. Глазирін І.Д. Плавання. Навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
5. Гребной спорт: [учебник для студ. высш. пед. учеб. зав. / под ред. Т.В. Михайловой] / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Дологова, И.С. Епищев;– М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
6. Иванов О.В. Организация подготовки высококвалифицированных гребцов: [методические рекомендации] / О.В. Иванов. – М.: Сов. спорт, 1989. – 72 с.
7. История возникновения и развития гребного спорта в России: [Учебное пособие / под общ. ред. А.К. Чупруна].- Волгоград: ВГАФК, 2008. - 90 с.
8. Каменгецкий В.Г. Организация и судейство соревнований по академической гребле: [методическое пособие] / В.Г. Каменгецкий. – М.: Советский спорт, 1989.- 88 с.
9. Корнилов Ю.П. Краткий словарь спортивных терминов гребного спорта: [Учебно-методическое пособие] / Ю.П. Корнилов. - Волгоград: ВГАФК, 2008. -48 с.

10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для ВУЗов физкультуры. – Изд. 5 / Л. П. Матвеев. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.
11. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2014. – 624 с.
12. 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. – 680 с. – Кн. 2. – 752 с.
13. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. В 2 кн. / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 468 с.