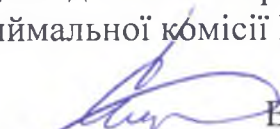


НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ



ЗАТВЕРДЖУЮ  
Голова приймальної комісії НУФВСУ  
Є. В. Імас

ПРОГРАМА  
фахового вступного випробування  
для здобуття ступеня бакалавра  
на основі здобутого освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста  
за спеціальністю: 017 Фізична культура і спорт  
спеціалізація – ТРЕНЕРСЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ В ОБРАНІМУ ВИДІ СПОРТУ  
(3 курс)

Відповідальний секретар  
приймальної комісії НУФВСУ  
  
В. П. Семененко

2019 рік



## **ЗМІСТ ПРОГРАМИ**

### **Тема 1. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті**

Загальна характеристика стану спорту вищих досягнень. Характеристика досягнень національних команд та спортсменів з видів спорту (олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи). Проблеми підготовки спортсменів вищої кваліфікації у сучасному спорті. Понаднормативні навантаження у спорті вищих досягнень. Обсяги тренувальної роботи у підготовці до змагань та проблеми повноцінного відпочинку та харчування. Перевантаження змагальною діяльністю процесу підготовки спортсменів на окремих етапах багаторічного вдосконалення.

### **Тема 2. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів**

Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Адаптація та проблеми раціональної підготовки спортсменів. Особливості адаптації у спорті. Реакція адаптації при м'язовій діяльності. Формування функціональних систем і реакції адаптації. Термінова адаптація в спорті та її стадії. Довготривала адаптація та її стадія. Явища деадаптації, реадаптації та переадаптації у спортсменів.

### **Тема 3. Навантаження, втома та відновлення в системі підготовки спортсменів**

Характеристики навантажень у спорті. Зовнішня і внутрішня сторони контролю навантаження. Компоненти навантаження та їх вплив на специфічність реакції адаптації організму спортсменів. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакція організму спортсмена на змагальні навантаження. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома та відновлення у залежності від кваліфікації та тренуваності спортсменів.

### **Тема 4. Психологічна підготовленість спортсменів**

Психологічна підготовка та її види у спорті. Психологічні якості, характерні для спортсменів високого класу. Принципова значимість високої психологічної підготовленості спортсменів. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів. Формування мотивації занять спортом. Вольова підготовка. Идеомоторне тренування. Удосконалення реагування. Удосконалення спеціалізованих умінь. Регулювання психічної напруженості. Удосконалення толерантності до емоційного стресу. Керування стартовими станами.

### **Тема 5. Теоретична та інтегральна підготовленість спортсменів**

Теоретична підготовка у спорті. Мета і завдання теоретичної підготовки спортсменів. Засоби теоретичної підготовки. Форми теоретичної підготовки. Програма теоретичної підготовки спортсменів її зміст і характеристика. Форми

теоретичної підготовки. Фактори, які сприяють підвищення ефективності теоретичної підготовки. Контроль теоретичної підготовки. Напрямки удосконалення теоретичної підготовки спортсменів. Інтегральна підготовка. Мета, завдання і засоби інтегральної підготовки спортсменів. Використання інтегральної підготовки протягом річного циклу підготовки.

### **Тема 6. Основні структурні утворення тренувального процесу**

Загальне поняття про циклічність. Малі цикли (мікроцикли), їх види та методика побудови. Середні цикли (мезоцикли), їх види та методика побудови. Побудова підготовки спортсменів на протязі року, річні цикли їх різновид, та методика планування. Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Особливості річної підготовки в різних видах спорту. Олімпійські цикли в системі спортивної підготовки. Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, що її визначають. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Етап початкової підготовки, попередньої базової, спеціалізованої базової, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження досягнутого рівня майстерності, поступового зниження її майстерності.

### **Література**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.
2. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, – 1996. – 177с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – [5-е изд.]. – Сов. спорт, 2010. – 340 с.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
5. 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
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
7. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровье, 1988. – 215 с
8. Платонов В.Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В.Н. Платонов, Ю.А. Павленко, В.В. Томашевский. – К.: Изд. дом Бураго, 2012. – 252 с.
9. Платонов В.Н. Допинг и эргогенные средства в спорте. – К., Олимпийская литература, 2003, - 576 с.

10. Платонов В.Н. Олимпийский спорт /Платонов В.Н., М.М. Булатова, С.Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2009. – т.1 – 736с.
11. Платонов В.Н. Олимпийский спорт /Платонов В.Н., М.М. Булатова, С.Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2009. – т.2 – 696с.
12. Уилмор Дж., Костил Д. Физиология спорта и двигательной активности. / Дж. Уилмор, Д. Костил. Учебное пособие: Пер. с англ. – К.: Олимп. лит., 2001. – 503 с.
13. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Г. Шахлина. – К.: Наук. Думка, 2001. – 328 с.
14. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская л-ра, 2011. – 360 с.
15. Шкрібтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257с.
16. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O. Bompa, M. Carrera. – [2nd ed.]. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2005. – 259 p.