

ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

Кафедра теорії спорту та фізичної культури

«ЗАТВЕРДЖЕНО»
на засіданні кафедри теорії спорту та
фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.
завідувач кафедри
_____проф. Альошина А.І.

ПРОГРАМА ВСТУПНОГО ІСПИТУ
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Луцьк – 2021 р.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Розбудова української національної освіти ставить нові завдання докорінного удосконалення фізичного виховання і спорту, що в свою чергу вимагає перегляду змісту і методики підготовки майбутніх спеціалістів.

Дана програма відповідає освітньо-кваліфікаційній характеристиці магістра і тим новим прогресивним тенденціям, які відображають практику роботи тренерів-новаторів.

Головною метою іспиту є перевірка сучасного системного мислення та комплексу спеціальних знань у галузі фізичного виховання та спорту.

Завданням іспиту – перевірка теоретичної та практичної підготовки зі спеціальності «Фізична культура і спорт» з питань:

- змісту, мети та завдань теорії та методики підготовки спортсменів;
- системи спортивного тренування;
- сучасних принципів, методів спортивного тренування;
- методики фізичної підготовки спортсменів;
- формування технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів;
- визначення системи спортивних змагань;
- визначення засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсменів у процесі спортивної підготовки;
- здійснення загального керівництва і побудова тренувального процесу.

Питання іспиту базується на загальних знаннях теорії та методики фізичного виховання, психології, фізіології, біохімії, пов'язане з наступними дисциплінами, що викладаються на кафедрі теорії спорту та фізичної культури і вивчають окремі функції тренера – професійний спорт у сучасному суспільстві, СПВ, ПСМ.

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

Основи сучасної системи підготовки спортсменів

Тема 1. Мета, завдання та основні принципи підготовки спортсменів. Мета спортивної підготовки у сучасній системі спортивного тренування. Основні завдання спортивної підготовки. Спрямованість до вищих досягнень. Поглиблена спеціалізація. Безперервність тренувального процесу. Єдність поступовості збільшення навантажень. Хвилеподібність та варіативність навантажень. Циклічність процесу підготовки. Єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і підготовленості.

Тема 2. Засоби та методи спортивної підготовки спортсменів. Засоби спортивної підготовки. Словесні та наочні методи. Методи практичних вправ. Безперервний метод тренування. Інтервальний метод тренування. Ігровий метод. Змагальний метод у спортивному тренуванні.

Тема 3. Система спортивних змагань в олімпійському спорті. Змагання в олімпійському спорті.. види спортивних змагань. Визначення результату в змаганнях. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів. Змагання в системі підготовки спортсменів.

Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів

Тема 4. Технічна підготовка спортсменів. Спортивна техніка і технічна підготовленість. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.

Тема 5. Тактична підготовка спортсменів Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів. Спортивна тактика, тактична підготовленість. Напрямки тактичної підготовки. Оволодіння тактичними діями. Тактичне мислення та його удосконалення. Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.

Тема 6. Психологічна підготовка спортсменів. Завдання психологічної підготовки. Типи уваги і пластичність уваги. Психологічна підготовленість спортсмена. Формування мотивації до занять спортом і виховання вольових якостей. Ідеомоторне тренування та регулювання психічної напруги. Удосконалення швидкості реагування та спеціалізованих вмінь. Виховання толерантності до емоційного стресу та управління стартовими станами в психологічній підготовці спортсменів.

Фізичні якості і фізична підготовка спортсменів

Тема 7. Гнучкість спортсмена та її вдосконалення. Фізична підготовка і фізична підготовленість спортсмена. Загальна і спеціальна підготовка спортсменів. Види та значення гнучкості. Активна і пасивна гнучкість. Фактори, які визначають рівень гнучкості. Закономірності розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Основні методичні вимоги до розвитку гнучкості.

Тема 8. Швидкісні здібності та методика їх розвитку. Швидкість як фізична якість. Режими швидкісної роботи. Фактори, що обумовлюють розвиток

швидкості. Закономірності розвитку швидкості. Засоби і методи розвитку швидкості в обраному виді спорту.

Тема 21. Силкові здібності спортсмена і їх вдосконалення. Сила як фізична якість. Види силових здібностей. Фактори, що обумовлюють розвиток сили. Ізометричний (статичний) метод. Ізотонічний метод з роботою долаючого та поступливого характеру. Ізокінетичний метод та метод змінних опорів. Методика розвитку силових здібностей в обраному виді спорту.

Тема 10. Витривалість спортсмена і її вдосконалення. Загальна та спеціальна витривалість, їх характеристика. Види енергозабезпечення м'язової роботи. Засоби і методи розвитку загальної витривалості. Засоби і методи розвитку спеціальної витривалості. Підвищення економічності діяльності спортсмена.

Тема 11. Координаційні здібності спортсмена і їх вдосконалення. Координація та фактори, які її визначають. Оцінка і регулювання динамічних та кінематичних характеристик рухів. Збереження сталості пози. (рівноваги). Чуття ритму та скоординованість рухів. Здатність до просторового орієнтування і довільного розслаблення м'язів. Методика розвитку та вдосконалення координаційних здібностей.

Структура і методика побудови тренувального процесу підготовки спортсменів

Тема 12. Побудова програм тренувальних занять, типи і побудова мікроциклів та мезоциклів Тренувальне заняття, як основна структурна одиниця тренувального процесу. Види тренувальних занять. Заняття вибіркового та комплексного спрямування. Величина навантажень в заняттях. Типи та організація занять. Мікроцикл та його особливості. Побудова МКЦ із заняттями з різною величиною навантажень. Типи мезоциклів. Особливості змагальних мезоциклів. Поєднання МКЦ у МЗЦ.

Тема 13. Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклах. Фактори, які впливають на тривалість та структуру макроциклів. Особливості побудови макроциклів різної тривалості. Підготовчий період тренування. Підготовка в змагальному періоді. Етап безпосередньої підготовки до змагань, його особливості. Перехідний період підготовки .

Тема 14. Відбір та орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки. Призначення спортивної орієнтації і спортивного відбору, їх характеристика. Відбір і орієнтація на першому етапі багаторічного планування. Відбір і орієнтація на етапі попередньої базової підготовки. Відбір і орієнтація на етапі спеціалізованої базової підготовки. Відбір і орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень.

Позатренувальні та позазмагальні фактори у тренувальному процесі

Тема 15. Засоби відновлення та стимуляції працездатності у тренувальному процесі. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів. Основні психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів. Медико-біологічні засоби відновлення. Гігієнічні засоби відновлення працездатності спортсменів.

Фармакологічні засоби відновлення. Фізичні засоби відновлення. Харчування в тренувальному процесі спортсменів.

Тема 16. Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена. Допінг у спорті і боротьба з його використанням. Виникнення допінгу. Створення медичної комісії по боротьбі з допінгом. Характеристика заборонених препаратів. Поширення допінгу і боротьба з його використанням.

Література

1. Радионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. - М.: ФиС, 1973. - 193 с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - ФиС, 1981. - 112 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1983. - 321 с.
4. Виру А.А., Кырге П.К. Гормоны и спортивная работоспособность. -М.: ФиС, 1983. - 159 с.
5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. -К.: Вища шк. 1984. - 352 с.
6. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. - М.: ФиС, 1984. - 125 с.
7. Гуменюк Н.Г. Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. - К.: Вища шк., 1985. - 305 с.
8. Алексеев А.В. Себя преодолеть. - М. ФиС, 1985. - 192 с.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: ФиС, 1985. - 201 с.
10. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986. - 250 с.
11. Бондарчук А.П. Тренировка легкоатлета. - К.: Здоровье, 1986. - 60 с.
12. Медведєв В.В. Психологические основы тактической подготовки спортсмена. – М.: ГЦОЛИФК, 1987. -25 с.
13. Теория спорта / Под ред. В.Н.Платонова. - К.: Вищ.шк., 1987. - 424 с.
14. Педагогическое мастерство тренера. М., ФиС, 1986. Управление физической культурой и спортом. / Н.Н.Переверзин, Н.Н.Бугров, Л.Р.Вилькин/ - М., ФиС, 1987.
15. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська спортивна Асоціація. - 1993. - 279 с.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимп. литература, 1997. - 583 с.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 1

- 1. Гнучкість та методика її удосконалення.*
- 2. Особливості етапу безпосередньої перед змагальної підготовки.*
- 3. Передумови виникнення професійного спорту.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 2

- 1. Охарактеризуйте методику розвитку витривалості спортсменів.*
- 2. Види спортивних змагань.*
- 3. Мета та основні завдання професійного спорту.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 3

- 1. Планування та облік у підготовці спортсмена.*
- 2. Психологічні засоби відновлення працездатності.*
- 3. Поняття про спортсменів-аматорів і професіоналів.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 4

- 1. Види координаційних здібностей.*
- 2. Охарактеризуйте різні типи мікроциклів.*
- 3. Параолімпійський спорт (виникнення, розвиток і сучасний стан Параолімпійських ігор).*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 5

- 1. Мета, завдання та засоби спортивної підготовки.*
- 2. Побудова підготовки спортсмена в у підготовчому періоді.*
- 3. Дайте характеристик основних розділів Олімпійської хартії.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 6

- 1. Дайте характеристику етапу початкової підготовки спортсменів.*
- 2. Відбір та орієнтація спортсменів в обраному виді спорту.*
- 3. Роль асоціації гравців професійних ліг у соціальному захисті спортсменів.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 7

- 1. Охарактеризуйте види витривалості та джерела енергозабезпечення м'язової роботи.*
- 2. Охарактеризуйте умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів.*
- 3. Національні олімпійські комітети (НОК) і основи їх діяльності.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 8

- 1. Охарактеризуйте етапи і стадії технічної підготовки.*
- 2. Завдання, засоби та методи технічної підготовки в обраному виді спорту.*
- 3. Мета та основні завдання професійного спорту.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 9

- 1. Спортивна тактика, тактична підготовленість. Напрямки тактичної підготовки в обраному виді спорту.*
- 2. Характеристика функцій професійного спорту.*
- 3. Специфічні принципи спортивної підготовки.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 10

- 1. Ізотонічні режими м'язових скорочень.*
- 2. Охарактеризуйте різні типи мезоциклів.*
- 3. Організаційна структура клубу/команди в професійному спорті.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 11

- 1. Напрямки психологічної підготовки: формування мотивації до занять спортом, вольова підготовка, ідеомоторне тренування.*
- 2. Побудова підготовки спортсменів у змагальному періоді.*
- 3. Трудові взаємовідносини у професійному спорті. Особливості контрактної системи.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 12

- 1. Методи спортивної підготовки.*
- 2. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів.*
- 3. Характеристика кров'яного допінгу.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 13

- 1. Психологічна підготовка та психологічна підготовленість спортсмена.*
- 2. Швидкість та методика її розвитку в обраному виді спорту.*
- 3. Джерела фінансування олімпійського та професійного спорту.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 14

- 1. Побудова тренувальних занять характеристика різних типів занять.*
- 2. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.*
- 3. Особливості професійного спорту.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Волинський національний університет імені Лесі Українки
Факультет фізичної культури, спорту та здоров'я

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № 15

- 1. Сила та основні види силових якостей.*
- 2. Класифікація заборонених препаратів.*
- 3. Характеристика етапу безпосередньої передзмагальної підготовки.*

Затверджено на засіданні кафедри теорії спорту та фізичної культури
протокол № 15 від 19 травня 2021 р.

Завідувач кафедри _____ проф. Альошина А.І.

Питання
до вступного іспиту за спеціальністю
017 «Фізична культура і спорт»
2021 р.

1. Мета, завдання та засоби спортивної підготовки.
2. Побудова підготовки спортсмена в у підготовчому періоді.
3. Дайте характеристик основних розділів Олімпійської хартії.
4. Дайте характеристику етапу початкової підготовки спортсменів.
5. Охарактеризуйте умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів.
6. Роль асоціації гравців професійних ліг у соціальному захисті спортсменів.
7. Охарактеризуйте види витривалості та джерела енергозабезпечення м'язової роботи.
8. Відбір та орієнтація спортсменів в обраному виді спорту.
9. Національні олімпійські комітети (НОК) і основи їх діяльності.
10. Спортивна тактика, тактична підготовленість. Напрямки тактичної підготовки в обраному виді спорту.
11. Завдання, засоби та методи технічної підготовки в обраному виді спорту.
12. Мета та основні завдання професійного спорту.
13. Охарактеризуйте етапи і стадії технічної підготовки.
14. Характеристика функцій професійного спорту.
15. Специфічні принципи спортивної підготовки.
16. Ізотонічні режими м'язових скорочень.
17. Охарактеризуйте різні типи мезоциклів.
18. Організаційна структура клубу/команди в професійному спорті.
19. Напрямки психологічної підготовки: формування мотивації до занять спортом, вольова підготовка, ізомоторне тренування.
20. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів.
21. Трудові взаємовідносини у професійному спорті. Особливості контрактної системи.
22. Методи спортивної підготовки.
23. Побудова підготовки спортсменів у змагальному періоді.
24. Характеристика кров'яного допінгу.
25. Психологічна підготовка та психологічна підготовленість спортсмена.
26. Швидкість та методика її розвитку в обраному виді спорту.
27. Параолімпійський спорт (виникнення, розвиток і сучасний стан Параолімпійських ігор).
28. Види координаційних здібностей.
29. Охарактеризуйте різні типи мікроциклів.
30. Джерела фінансування олімпійського та професійного спорту.
31. Гнучкість та методика її удосконалення.
32. Класифікація заборонених препаратів.

33. *Характеристика етапу безпосередньої передзмагальної підготовки.*
34. *Сила та основні види силових якостей.*
35. *Особливості етапу безпосередньої перед змагальної підготовки.*
36. *Передумови виникнення професійного спорту.*
37. *Охарактеризуйте методика розвитку витривалості спортсменів.*
38. *Види спортивних змагань.*
39. *Мета та основні завдання професійного спорту.*
40. *Планування та облік у підготовці спортсмена.*
41. *Психологічні засоби відновлення працездатності.*
42. *Поняття про спортсменів-аматорів і професіоналів.*
43. *Побудова тренувальних занять характеристика різних типів занять.*
44. *Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.*
45. *Особливості професійного спорту.*