

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії

ректор Херсонського державного університету,

Олександр СПІВАКОВСЬКИЙ

«*20*» *серпня* 2020 р.

ПРОГРАМА

вступного випробування з «Теорія та методика спортивного тренування»

для здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на базі попередньої вищої освіти

(денна форма навчання)

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

Херсон 2020

ЗМІСТ

1. Загальні положення	4
2. Зміст програми	6
3. Список рекомендованої літератури	11
4. Критерії оцінювання знань фахового вступного випробування	15

1. Загальні положення

Програма фахового вступного випробування для абітурієнтів, які вступають на навчання для здобуття ступеня вищої освіти магістр на базі попередньої вищої освіти розроблена відповідно до програм з дисциплін: «Теорія та методика спортивного тренування» та «Теорія та методика обраного виду спорту».

Організація та проведення фахового вступного випробування відбувається у порядку визначеному у Положенні про приймальну комісію Херсонського державного університету.

Мета вступного випробування – відбір претендентів на навчання для здобуття ступеня вищої освіти магістр.

Форма вступного випробування: фахове вступне випробування проводиться в тестовій формі.

Тривалість тестового випробування – на виконання відведено 90 хвилин.

Результати вступного випробування оцінюються за шкалою від 100 до 200 балів.

Перепусткою на тестування є аркуш результатів вступних випробувань, паспорт.

Під час проведення вступного випробування не допускається користування електронними приладами, підручниками, навчальними посібниками та іншими матеріалами, якщо це не передбачено рішенням Приймальної комісії. У разі використання вступником під час вступного випробування сторонніх джерел інформації (у тому числі підказки) він відстороняється від участі у випробуваннях, про що складається акт. На екзаменаційній роботі такого вступника член фахової атестаційної комісії вказує причину відсторонення та час. При перевірці така робота дешифрується і за неї виставляється оцінка менше мінімальної кількості балів, визначеної Приймальною комісією та Правилами прийому, для допуску

для участі в конкурсі або зарахування на навчання поза конкурсом, незважаючи на обсяг та зміст написаного.

Вступники, які не з'явилися на фахове вступне випробування без поважних причин у зазначений за розкладом час, до участі у подальших іспитах і конкурсі не допускаються.

Фахове вступне випробування з «Теорії та методики спортивного тренування» включає питання з дисциплін «Теорія та методика спортивного тренування» та «Теорія та методика обраного виду спорту». Фахове вступне випробування покликане виявити рівень знань та вмінь з професійно-орієнтованих дисциплін, передбачених освітньо-професійною програмою бакалавра «Фізична культура і спорт». Проведення екзамену передбачає перевірку знань, вмінь та навичок абітурієнтів до організації та проведення підготовки кваліфікованих спортсменів. Абітурієнт повинен знати: систему проведення змагань в олімпійських та не олімпійських видах спорту, основи змагальної діяльності спортсменів; основи сучасної підготовки спортсменів; основи фізичної, технічної, тактичної, психічної та інтегральної підготовки спортсменів; структуру і етапи підготовки спортсменів; основи відбору в спорті, моделювання, прогнозування, контролю і управління підготовкою спортсменів; матеріально-технічне і науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів.

Фахове вступне випробування проводиться у формі тестування із завданнями різного рівня складності: з вибором одного варіанту відповіді; з вибором декількох правильних варіантів відповіді; встановлення відповідності визначень та формулювань. Зміст тестування відображає необхідну теоретичну базу для засвоєння знань, умінь і навичок, яка становить теоретичне підґрунтя використання засобів спортивного тренування для підготовки спортсменів.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Структура та зміст навчальної дисципліни. Зміст навчальних дисциплін «Теорія та методика спортивного тренування» та «Теорія та методика обраного виду спорту», та їх значення для фахівця сфери фізичного виховання та спорту. Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Основні терміни дисциплін. Методи наукових досліджень у спорті.

Спортивна обдарованість. Взаємозв'язок спортивного відбору і спортивної орієнтації. Види спортивного відбору: мета, завдання, характеристика. Критерії спортивного відбору та визначення спортивної орієнтації юних спортсменів: соматична діагностика; психофізіологічна діагностика; діагностика рівня розвитку фізичних здібностей.

Мета і завдання спортивної підготовки. Формування і загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Основні напрямки вдосконалення системи спортивної підготовки. Засоби спортивної підготовки. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивної підготовки. Методи спортивної підготовки. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Мета та завдання спортивного тренування. Характеристика засобів тренування. Класифікація основних методів спортивного тренування. Метод спрямовані на розвиток рухових якостей спортсменів. Методи переважно спрямовані на навчання рухових навичкам.

Специфічні принципи підготовки спортсменів: принцип спрямованості підготовки спортсменів до вищих досягнень; принцип поглибленої спеціалізації; принцип циклічності та безперервності підготовки спортсменів; принцип поступового збільшення навантаження; принцип варіативності навантажень; принцип циклічності процесу підготовки; принцип взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості

спортсмена. Дидактичні принципи та їх використання в системі підготовки спортсменів.

Загальна характеристика різних періодів спортивного тренування. Основні завдання етапу початкової, попередньої базової, спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищих досягнень.

Роль та місце змагань в системі підготовки спортсменів. Види спортивних змагань. Характеристика та основні завдання підготовчих, контрольних, модельних, відбіркових та головних змагань. Способи проведення змагань в різних видах спорту. Особливості проведення змагань за коловою, олімпійською, змішаною системами. Класифікація способів визначення спортивного результату в циклічних та ациклічних видах спорту.

Загальна характеристика та методика розвитку силових здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку швидкісних здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку витривалості. Загальна характеристика та методика розвитку координаційних здібностей. Загальна характеристика та методика розвитку гнучкості. Особливості розвитку рухових здібностей в циклічних та ациклічних видах спорту.

Спортивна техніка, як система рухів. Характеристики спортивної техніки. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Контроль технічної підготовленості спортсмена. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль за тактичною підготовленістю спортсмена.

Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості залежно від індивідуальних можливостей спортсменів.

Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Загальна характеристика мікроциклу. Основні типи мікроциклів в системі підготовки спортсменів. Структура та зміст мікроциклів різних типів. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Особливості побудови занять в мікро циклах на різних етапах підготовки спортсмена.

Загальна характеристика мезоциклу. Структура, зміст та основні типи мезоциклів. Основні завдання втягуючих, базових, контрольнo–підготовчих, предзмагальних, змагальних мезоциклів. Дозування навантаження в межах окремого мезоциклу. Співвідношення різних мікроциклів в мезоциклах на різних етапах підготовки. Чергування мезоциклів різної спрямованості. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Загальна характеристика макроциклів. Мета, завдання і зміст періодів макроциклу. Співвідношення мезоциклів в макроциклах в залежності від головних змагань. Особливості побудови макроциклів в залежності від різних етапів підготовки спортсменів. Динаміка спортивної форми як передумова побудови макроциклу.

Загальна характеристика засобів відновлення і стимулювання працездатності. Психолого–педагогічні засоби відновлення і стимулювання спортсменів. Медико–біологічні засоби відновлення і стимулювання працездатності спортсменів.

Адаптація людини до висотної гіпоксії (загальні положення). Стадія гострої адаптації. Стадія перехідної адаптації. Стадія стійкої адаптації. Побудова тренувального процесу в горах з урахуванням динаміки адаптації. Форми штучного гіпоксичного тренування. Негативний вплив заборонених стимулюючих речовин на організм спортсмена.

Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Деадаптація і переадаптація у спортсменів на різних етапах підготовки.

Вік спортсмена та їх схильність до адаптації. Формування адаптації залежно від динаміки й спрямованості тренувальних і змагальних навантажень. Формування адаптації залежно від спортивної спеціалізації й полу спортсменів. Тривалість багаторічної підготовки й фактори, що її визначають. Адаптація організму спортсмена в макроциклі залежно від навантажень.

Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті. Компоненти навантажень. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовки. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Види навантаження в різних видах спорту. Фактор перенавантаження, характерні ознаки перенавантажень. Специфічні критерії, що впливають на розрахунок фізичного навантаження спортсмена різного рівня підготовленості.

Характеристика засобів відновлення й стимуляції працездатності. Фармакологічне забезпечення. Основні напрямки використання засобів керування працездатністю та процесами відновлення. Планування засобів відновлення й стимуляції працездатності в процесі підготовки.

Загальні положення травматизму. Причини захворювань і травматизму у спорті. Захворювання і травматизм в різних видах спорту. Основні напрямки профілактики травм і захворювань спортсменів.

Виникнення та розповсюдження допінгу у спорті. Фактори, що понукають до застосування допінгу. Характеристика та класифікація різних видів допінгу Дії допінгу на організм спортсменів. Відношення до допінгу та боротьба з ним в різних видах спорту. Основні принципи та завдання діяльності всесвітнього антидопінгового комітету. Покарання за використання допінгу під час тренувальної та змагальної діяльності.

Загальні положення про моделювання у спорті. Загальні положення про прогнозування у спорті. Основні види контролю у спорті та їх характеристика. Застосування різних видів контролю від характеру етапу підготовки.

Спортивний інвентар і оснащення місць тренувань і змагань.
Загальні положення про тренажери. Використання тренажерів в навчанні руховим діям. Застосуванні різних тренажерних пристроїв для розвитку рухових здібностей спортсмена. Класифікація тренажерів в спортивних іграх. Тренажери в підготовці гімнастів, одноборців та представників циклічних видів спорту.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна література

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294с.
3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації / В.М. Костюкевич: Навчальний посібник – Вінниця: Планер, 2007. – 272с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробьев. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 195с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Издательство Астрель, 2004. – 863с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
7. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологический и психологический аспекты: Учебно-методическое пособие / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.
9. Туба В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта / В.П. Туба: Учебное пособие для высшего учебного заведения физической культуры. – М.: Терра-Спорт, 2007. – 208с.
10. Туманян Е.С. Стратегия подготовки чемпионов: Настольная книга тренера / Е.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2006. – 494с.

Додаткова література

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. – Харьков: Основа, 1993. – 243 с.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 189 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 89 с.
4. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в сложных климато-географических условиях. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 173 с.
5. Вайцеховская Е. Допинг // Спорт-экспресс. – 1996. – № 1. – С.52–59.
6. Вайцеховская Е. Савченко М. Дисквалификация // Спорт-экспресс. – 1997. – № 8. – С.50–55.
7. Вайцеховский С.М. Тренировка в среднегорье – мощный резерв повышения спортивных результатов // Научно-спортивный вестник. – 1986. – № 27. – С.19–21.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
9. Волков В.М. Избирательное применение средств восстановления // Средства восстановления в спорте. – Смоленск: Смядынь, 1994. – С.94–104.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
11. Волков Л.В. Основы спортивной підготовки дітей і підлітків. – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.
12. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с.
13. Дубровский А.И. Реабилитация в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 206 с.
14. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
15. Каунсилмен Д. Наука о плавании (пер. с англ.) – М.: Физкультура и

спорт, 1972. – 429 с.

16.Келлер В.С. Соревновательная деятельность в системе подготовки спортсменов // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С.41–49.

17.Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

18.Кретти Б.Д. Психология в современном спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1978.– 224 с.

19.Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация здоровье. – М.: ФОН, 1995. – 241 с.

20.Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.

21.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.

22.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977.– 271 с.

23.Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. –М.: Медицина, 1988. – С.67–73.

24.Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. –К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

25.Платонов В.Н. Адаптация в спорте. –К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.

26.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.

27.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.– 286 с.

28.Платонов В.Н. Теория и методика спортивной подготовки. –К.: Вища школа. Головное изд-во, 1984. – 352 с.

29.Психорегуляция в подготовке спортсменов / В.П.Некрасов, Н.А.Худадов, Л.Пиккенхайн, Р.Фрестер; под ред В.П.Некрасова. – М.: Физкультура и спорт, 1985.– 176 с.

- 30.Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей. – М.: Физкультура и спорт, 1973.– 216 с.
- 31.Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 126 с.
- 32.Современная система спортивной подготовки / Под общ. ред. В.Л.Сыча, А.С.Хоменкова и Б.Н.Шустина. –М.: Физкультура и спорт, 1994. – 446 с.
- 33.Специальная выносливость спортсмена / Под ред. М.Я.Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1972.– 261 с.
- 34.Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1984.– 126 с.
- 35.Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. – М.: Советский спорт, 1992.– 192 с.
- 36.Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.
- 37.Харре Д. Учение о тренировке (пер. с нем.). – М.: Физкультура и спорт, 1971.– 328 с.
- 38.Шустин Б.Н. Моделирование и прогнозирование в системе спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – С.226–237.
- 39.Шустин Б.Н. Модельные характеристики соревновательной деятельности // Современная система спортивной подготовки. – М.: СААМ, 1995. – С.50.

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ ФАХОВОГО ВСТУПНОГО
ВИПРОБУВАННЯ**

для абітурієнтів на навчання за другим (магістерським) рівнем вищої освіти

зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

(тестові завдання)

Тестовий бал	200 бальна шкала	Тестовий бал	200 бальна шкала
50	200	25	150
49	198	24	148
48	196	23	146
47	194	22	144
46	192	21	142
45	190	20	140
44	188	19	138
43	186	18	136
42	184	17	134
41	182	16	132
40	180	15	130
39	178	14	128
38	176	13	126
37	174	12	124
36	172	11	122
35	170	10	120
34	168	9	118
33	166	8	116
32	164	7	114
31	162	6	112
30	160	5	110
29	158	4	108
28	156	3	106
27	154	2	104
26	152	1	100