КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Затверджено
Приймальною комісією
Протокол № 4 від 29.01.18 р.

Голова Приймальної комісії
_____ В.О. Огнев'юк

ПРОГРАМА
ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ

Освітній рівень:	**перший «бакалаврський» рівень**
Галузь знань:	**01 Освіта**
Спеціальність:	**017 Фізична культура і спорт**
Освітня програма:	**тренерська діяльність з обраного виду спорту**
На базі:	**«Молодший спеціаліст», здобутий за іншою спеціальністю**

ПОГОДЖЕНО
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
_____ О.Б. Жильцов

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕННО
На засіданні кафедри спорту та фітнесу
протокол № 5 від 12 січня 2018 р.

Завідувач кафедри _____ В.В.Білецька

Київ – 2018

ВИМОГИ ДО ВСТУПНИКІВ

Рівень володіння навчальним матеріалом з курсів «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Гімнастика і методика її викладання», «Легка атлетика і методика її викладання», повинен бути відображений в оцінках, що виставляються під час складання фахового випробування.

Загальне оцінювання здійснюється згідно з наступними критеріями:

1. Повнота та глибина володіння програмним матеріалом з курсу.
2. Логічність та грамотність викладу матеріалу.
3. Правильність відповідей на поставлені запитання.
4. Обґрунтованість висновків та уміння їх аргументувати.
5. Уміння володіти спортивною термінологією.

Програма розроблена з урахуванням рекомендацій МОН України (лист № 1/9-736 від 06.12.2007 р.) «Про Перелік напрямів (спеціальностей) та їх поєднання з додатковими спеціальностями і спеціалізаціями для підготовки педагогічних працівників за освітньо-кваліфікаційними рівнями бакалавра».

Вступники повинні орієнтуватись у основах техніки легкоатлетичних вправ та вправ гімнастики, володіти методикою їх викладання на основні теоретичних знань, опанувати методику проведення практичних занять.

Критерії оцінювання знань вступників

Кількість балів (max – 100)	Критерії
90 – 100	Виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; вміння аналізувати явища, які вивчаються, у їхньому взаємозв'язку і розвитку, чітко і лаконічно; логічно і послідовно відповідати на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
82 – 89	Виставляється за ґрунтовні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач.
75 – 81	Виставляється за міцні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні (несуттєві) неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
69 – 74	Виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді, слабке застосування теоретичних положень при розв’язанні практичних задач.
60 – 68	Виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання, за слабке застосування теоретичних положень при розв’язанні практичних задач.
1 – 59	Виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, істотні помилки у відповідях на запитання, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень.

ОРІЄНТОВНІ ЗАВДАННЯ ФАХОВОГО ВИПРОБУВАННЯ

1. Охарактеризуйте поняття «спорт», «дитячо-юнацький спорт», «олімпійський спорт», «професійний спорт» «масовий спорт», «паралімпійський спорт».
2. Охарактеризуйте поняття: «Спортивна підготовка», «спортивна підготовленість», «спортивне тренування», «спортивна тренованість», «система спортивної підготовки», «змагальна діяльність».
3. Розкрийте мету і завдання спортивної підготовки.
4. Дайте характеристику засобам спортивної підготовки.
5. Дайте характеристику методам спортивної підготовки.
6. Дайте характеристику дидактичним принципам спортивної підготовки.
7. Дайте характеристику спеціальним принципам спортивної підготовки.
8. Надайте класифікацію олімпійських видів спорту.
9. Надайте характеристику видів спорту в програмах літніх Олімпійських Ігор.
10. Надайте характеристику видів спорту в програмах зимових Олімпійських Ігор.
11. Розкрийте способи проведення змагань.
12. Розкрийте особливості визначення результату у змаганнях.
13. Розкрийте поняття адаптації в спорті.
14. Надайте характеристику видам адаптації.
15. Опишіть особливості адаптації в спорті.
16. Опишіть стадії формування термінової адаптації.
17. Опишіть стадії формування довготривалої адаптації.
18. Опишіть явища деадаптації, реадаптації, переадаптації.
19. Дайте характеристику навантажень у спорті.
20. Визначте компоненти навантаження та охарактеризуйте їх вплив на формування реакції адаптації.
21. Визначте реакції організму спортсменів на змагальні навантаження.
22. Розкрийте особливості втоми та відновлення при м’язовій діяльності.
23. Охарактеризуйте загальну структуру багаторічної підготовки та фактори, які її визначають.
24. Визначте особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.
25. Охарактеризуйте види спортивної підготовки.
26. Охарактеризуйте фізичну підготовку та її види.
27. Розкрийте методику розвитку силових якостей в спорті.
28. Розкрийте методику розвитку швидкісних якостей в спорті.
29. Розкрийте методику розвитку витривалості в спорті.
30. Розкрийте методику розвитку координаційних здібностей в спорті.
31. Розкрийте методику розвитку гнучкості в спорті.
32. Дайте визначення спортивній техніці і технічній підготовленості.
33. Охарактеризуйте завдання, засоби і методи технічної підготовки.

34. Охарактеризуйте етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
35. Опишіть основи методики удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
36. Визначте поняття «спортивна тактика», «тактична підготовленість» та назвіть напрямки тактичної підготовки.
37. Назвіть напрямки вдосконалення тактичного мислення.
38. Назвіть якості психіки та напрямки психологічної підготовки.
39. Розкрийте зміст вольової підготовки.
40. Охарактеризуйте ідеомоторне тренування.
41. Розкрийте особливості управління стартовими станами.
42. Розкрийте загальні основи побудови розминки.
43. Визначте структуру та зміст розминки.
44. Визначте особливості перед змагальної розминки.
45. Визначте загальну структура занять.
46. Розкрийте зміст занять вибіркової та комплексної спрямованості.
47. Охарактеризуйте типи та організацію занять.
48. Охарактеризуйте типи мікроциклів.
49. Охарактеризуйте типи мезоциклів.
50. Розкрийте особливості методики навчання техніки низького старту.
51. Розкрийте особливості методики навчання техніки стартового розгону, бігу по прямій, техніки фінішування.
52. Розкрийте особливості методики навчання техніки естафетного бігу, техніки передачі естафетної палички (на місці і в русі).
53. Розкрийте особливості методики навчання техніки високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню.
54. Розкрийте особливості методики навчання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).
55. Надайте загальну характеристику засобів гімнастики.
56. Надайте характеристику стройовим вправам.
57. Надайте характеристику гімнастичних стрибків та вільних вправ.
58. Визначте вимоги щодо безпеки на заняттях з гімнастики.
59. Визначте роль і місце гімнастики у загальній системі фізичного виховання.
60. Охарактеризуйте особливості та зміст заключної частини уроку з гімнастики.
61. Назвіть правила скорочень в гімнастичній термінології.
62. Назвіть способи проведення загально розвиваючих вправ.
63. Назвіть причини травматизму на уроках гімнастики.
64. Визначте структуру уроку гімнастики.
65. Надайте характеристику освітньо-розвиваючих видів гімнастики.
66. Надайте характеристику висів та упорів.
67. Підготовка місць занять з гімнастики.
68. Розкрийте методику навчання лазінню по канату в три прийоми.

69. Розкрийте методику навчання стрибку в глибину на точність приземлення.
70. Назвіть передумови успішного навчання гімнастичним вправам.
71. Назвіть особливості формулювання освітніх задач у гімнастиці.
72. Визначте особливості та зміст підготовчої частини уроку з гімнастики.
73. Розкрийте методику навчання перекиду вперед.
74. Визначте особливості та зміст основної частини уроку з гімнастики.
75. Дайте характеристику етапів навчання гімнастичним вправам.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Бачинська Н.В. Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні: навчальний посібник /Н.В. Бачинська. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2011. – 192 с.
3. Вейнберг Р.С. Психологія спорту / Р.С. Вейнберг, Г.Д. Гоулд. – К.: Олимпийская література, 2014. – 336 с.
4. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. – Харків: «ОВС», 2001. – 112 с.
5. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О.Р. Гринь. – К.: Олимпийская література, 2015. – 276 с.
6. Євдокімов Є.І. Роль автономної нервової системи в регуляції функціонального стану спортсменів: монографія / Є.І. Євдокімов; Класичний приватний університет. – Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2012. – 208 с.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
8. Медико-біологічні основи фіз. культури і спорта. – К.: Олимпийская література, 2013. – 328 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. *2*. – 752 с.
11. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації / уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. – 44 с.
12. Салямін Ю.М., Терещенко І.А, Прокопюк С.П., Левчук Т.М. Гімнастична термінологія. Начальний посібник для студентів вищих

навчальних закладів фізичного виховання і спорту.-Київ, Олімпійська література. – 2010. – 97 с.
13. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.
14. Хоменко П.В. Методи діагностики функціонального стану організму у фізичній реабілітації, фізичній культурі та спорті: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / П.В. Хоменко, А.В. Фастівець; МОНУ, Полтавський НПУ ім. В.Г. Короленка. – Полтава: ФОП Болотін, 2014. – 272 с.
15. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О.А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с. – Гриф МОНУ №1/11-1214 від 29.01.2014 р.