КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ЗАТВЕРДЖЕНО
Приймальною комісією
Протокол № 6 від 31.03.2020 року
Голова Приймальної комісії
_____ Віктор ОГНЕВ'ЮК

Програма
фахового випробування

Освітній рівень: **перший (бакалаврський)**
Спеціальність: **017 Фізична культура і спорт**
Освітня програма: **017.00.02 Тренерська діяльність з обраного виду спорту**
На основі: **освітньо-кваліфікаційного рівня молодший спеціаліст, здобутого за іншою спеціальністю**

ПОГОДЖЕНО
Проректор з науково-методичної
та навчальної роботи
_____ Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО
На засіданні кафедри спорту та фітнесу
протокол № 12 від 12 лютого 2020 р.
Завідувач кафедри
_____ Вікторія БІЛЕЦЬКА

Київ – 2020

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

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

Мета фахового випробування – виявлення знань основного навчального матеріалу з курсів «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Гімнастика», «Легка атлетика», «Спортивні ігри» в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом.

Форма проведення – фахового випробування у вигляді тестування.

Кількість питань у тесті – 60.

Тривалість тестування – 1 година 20 хвилин.

Оцінювання: завдання оцінюється за 200 бальною шкалою.

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».

Критерії оцінювання знань вступників

Кількість балів (max – 200)	Критерії
180-200	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, вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
160-179	Виставляється за ґрунтовні знання навчального матеріалу, вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач.
140-159	Виставляється за міцні знання навчального матеріалу, але є певні (несуттєві) неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
120-139	Виставляється за посередні знання навчального матеріалу, слабке застосування теоретичних положень при розв’язанні практичних задач.
100-119	Виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, з порушенням послідовності його викладання, за слабке застосування теоретичних положень при розв’язанні практичних задач.
1 – 99	Виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, істотні помилки у відповідях, невміння орієнтуватися під час розв'язання практичних задач, незнання основних фундаментальних положень.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

ТЕМА 1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Поняття: спорт, спортивне тренування, спортивна підготовка, спортивний результат, засоби, методи, принципи спортивної підготовки.
Мета спортивної підготовки, завдання і засоби спортивної підготовки, класифікація фізичних вправ, групи методів спортивної підготовки, дидактичні та спеціальні принципи спортивної підготовки.
Види спорту в програмах Зимових та Літніх Олімпійських ігор. Класифікація олімпійських видів спорту, види спорту в програмах ігор Олімпіад, види спорту в програмах Зимових Олімпійських ігор.
Система спортивних змагань та змагальна діяльність в спорті. Змагання в олімпійському спорті, види спортивних змагань, регламентація і способи проведення змагань, визначення результату у змаганнях, умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів, змагання в системі підготовки спортсменів, стратегія і тактика змагальної діяльності**.**

ТЕМА 2. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Поняття адаптації в спорті. Види адаптації. Особливості адаптації в спорті. Явища деадаптації, реадаптації, переадаптації.
Навантаження в спорті та їх вплив на організм спортсменів. Характеристика навантажень у спорті. Компоненти навантаження та їх вплив на формування реакції адаптації. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Реакції організму спортсменів на змагальні навантаження.
Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів. Втома та відновлення при м’язовій діяльності.

ТЕМА 3. СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Види спортивної підготовки. Теоретична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, психологічна підготовка, інтегральна підготовка.
Спортивна техніка і технічна підготовленість. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації. Спортивна тактика, тактична підготовленість та напрямки тактичної підготовки. Вдосконалення тактичного мислення. Якості психіки та напрямки психологічної підготовки. Формування мотивації до занять спортом. Волова підготовка. Управління стартовими станами.

Рухові якості та фізична підготовка спортсменів**.** Фізична підготовка та її види. Методика розвитку силових якостей в спорті. Методика розвитку швидкісних якостей в спорті. Методика розвитку витривалості в спорті. Методика розвитку координаційних здібностей в спорті. Методика розвитку гнучкості в спорті.
Загальні основи побудови розминки. Структура та зміст розминки. Особливості перед змагальної розминки. Загальна структура занять. Основна педагогічна спрямованість занять. Заняття вибіркової та комплексної спрямованості. Типи та організація занять.

ТЕМА 4. ЛЕГКА АТЛЕТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ

Техніка низького старту. Техніка стартового розгону, бігу по прямій, техніка фінішування. Техніка естафетного бігу, техніка передачі естафетної палички (на місці і в русі). Техніка високого старту, бігу по дистанції, бігу по віражу, фінішуванню. Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (розбіг, відштовхування, політ, приземлення). Суддівство змагань з легкої атлетики. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність**.**

ТЕМА 5. ГІМНАСТИКА І МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ

Характеристика видів гімнастики. Характеристика та класифікація засобів основної гімнастики. Класифікація загальнорозвиваючих вправ. Способи проведення загальнорозвиваючих вправ. Класифікація прикладних вправ.
Зміст вільних вправ. Гімнастичні прилади, на яких виконуються вправи основної гімнастики. Засоби художньої гімнастики. Класифікація стройових вправ. Загальні задачі, які вирішуються в уроці гімнастики. Терміни загальнорозвивальних і вільних вправ. Терміни вправ на снарядах. Терміни акробатичних вправ. Причини травмування на заняттях з гімнастики. Основні запобіжні заходи проти травмування на заняттях з гімнастики. Підготовка місць занять, спортивного устаткування та обладнання.
Методика навчання лазінню по канату в три прийоми. Методика навчання стрибку способом ноги нарізно через гімнастичного козла. Гігієнічні вимоги до місця занять з гімнастики. Методика навчання перекиду назад. Поняття про сід, присід та нахил. Особливості та зміст підготовчої частини уроку з гімнастики. Методика навчання перекиду вперед. Поняття про допомогу, проводку та підтримку. Особливості та зміст основної частини уроку з гімнастики. Техніка виконання стійки на лопатках.

ТЕМА 6. СПОРТИВНІ ІГРИ

Історія розвитку, офіційні правила гри баскетбол. Техніка передачі і ловлі

м’яча, ведення м’яча, кидків м’яча у кошик, виконання захисних дій у баскетболі. Правила проведення змагань з баскетболу. Інвентар та обладнання для гри баскетбол.

Історія розвитку, офіційні правила гри волейбол. Техніка виконання переміщень, стійки та вихідні положення. Різновиди передачі та подачі м’яча у волейболі. Правила проведення змагань з волейболу. Інвентар та обладнання для гри волейбол.

Історія розвитку, офіційні правила гри гандбол. Техніка пересувань, ведення м’яча, ловлі та передачі м’яча. Правила проведення змагань з гандболу. Інвентар та обладнання для гри гандбол.

Історія розвитку, офіційні правила гри футбол. Техніка пересувань, виконання ударів по м’ячу та зупинок м’яча. Правила проведення змагань з футболу. Інвентар та обладнання для гри футбол.

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. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2011. 192 с.
3. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій. Харків: «ОВС», 2001. 112 с.
4. Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор (навч. посіб). Харків, 2010. Т.1. 200 с.
5. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
6. Медико-біологічні основи фіз. культури і спорта. К.: Олимпийская література, 2013. 328 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2015. Кн. *2*. 752 с.
9. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації Уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. 44 с.
10. 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.