

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

ЗАТВЕРДЖЕНО
Приймальною комісією
Протокол № 5 від 29. 03. 2021 року
Голова Приймальної комісії

Віктор ОГНЕВ'ЮК



**Програма
фахового випробування з «Загальної теорії підготовки спортсменів»**

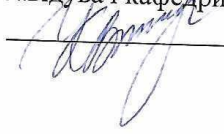
Освітній рівень: другий (магістерський)
Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: 017.00.02 Тренерська діяльність та спортивна підготовка
На основі: освітнього ступеня бакалавр, магістр, освітньо-кваліфікаційного рівня спеціаліст

ПОГОДЖЕНО
Проректор з науково-методичної та
начальної роботи



Олексій ЖИЛЬЦОВ

РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО
на засіданні кафедри спорту та фітнесу
протокол № 2 від 16 лютого 2021 р.
Завідувач кафедри



Вікторія БІЛЕЦЬКА

Київ – 2021

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Для вступу до навчання за освітньою програмою 017.00.02 Тренерська діяльність та спортивна підготовка другого (магістерського) освітнього рівня абітурієнти повинні орієнтуватись у загальних основах спортивної підготовки, засобах та методах спортивної підготовки, методиці розвитку фізичних якостей у різних видах спорту, володіти знаннями щодо управління процесом спортивної підготовки, знати форми навчально-тренувальних занять, особливості побудови мікро та мезоциклів тренувань, види спортивної підготовки.

Мета фахового випробування – виявлення знання основного навчального матеріалу з курсу «Загальна теорія підготовки спортсменів» в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом.

Форма проведення фахового випробування: у вигляді тестування.

Тривалість тестування – 1 година 20 хвилин.

Оцінювання: завдання оцінюється за 200 бальною шкалою.

Вимоги до вступників.

Достатній рівень володіння навчальним матеріалом, який відображується в оцінках, що виставляються під час складання вступного випробування.

Загальне оцінювання здійснюється згідно з наступними критеріями:

1. Повнота та глибина володіння програмним матеріалом з курсу.
2. Правильність відповідей на поставлені запитання.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ВСТУПНИКІВ

Кількість балів (max - 200)	Критерії
180 – 200	Виставляється за глибокі знання навчального матеріалу, що міститься в основних і додаткових рекомендованих 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.
160 – 179	Виставляється за ґрунтовні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач.
140 – 159	Виставляється за міцні знання навчального матеріалу, аргументовані відповіді на поставлені запитання, які, однак, містять певні неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
120 – 139	Виставляється за посередні знання навчального матеріалу, мало аргументовані відповіді, слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
100 – 119	Виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, неточні або мало аргументовані відповіді, з порушенням послідовності його викладання, за слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
1 – 99	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.

ПРОГРАМА

Тема 1. Предмет і зміст теорії підготовки спортсменів

Загальна теорія підготовки спортсменів як наукова та навчальна дисципліна. Визначення та значення загальної теорії та методики підготовки спортсменів. Об'єкт вивчення. Предмет вивчення. Актуальні проблеми підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Структура навчальної дисципліни.

Основні поняття загальної теорії і методики підготовки спортсменів: спорт, спортивна підготовка, підготовленість спортсмена, спортивне тренування, тренуваність спортсмена, спортивна форма, спортивні змагання, система підготовка спортсменів, школа спорту й ін.

Основні напрямки удосконалювання системи спортивної підготовки. Зростання тренувальних і змагальних навантажень. Відповідність системи підготовки спортсменів високого класу вимогам обраного для спеціалізації виду спорту. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і спроможності при виборі спеціалізації спортсмена і розробці стратегії його багаторічної підготовки. Розширення змагальної практики спортсменів. Підвищення збалансованості системи тренувальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції працездатності і мобілізації функціональних резервів. Підготовка до головних змагань з обліком клімато-географічних умов місця їхній проведення. Розширення частки нетрадиційних засобів підготовки. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності. Удосконалювання системи керування тренувальним процесом на основі об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності і підготовленості. Динамічність системи підготовки.

Методи дослідження в теорії спорту. Об'єкт дослідження. Предмет дослідження. Обґрунтування методів дослідження в спорті. Педагогічне спостереження і педагогічний експеримент. Аналіз. Синтез. Узагальнення. Опитування. Анкетування.

Тема 2. Медико-біологічні основи спортивної підготовки

Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти. Класифікація навантажень по характеру, розміру, спрямованості, координаційної складності і психічної спрямованості. Зовнішня і внутрішня сторони навантаження.

Компоненти навантаження, і їхній вплив на формування реакцій адаптації: тривалість і характер окремих вправ, інтенсивність роботи, тривалість і характер пауз між окремими повтореннями, кількість вправ.

Специфіка реакцій організму спортсмена на різні навантаження. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації і

підготовленості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження. Загальна характеристика втоми як особливого виду функціонального стану організму. Загальна характеристика процесу відновлення. Специфічність відновлювальних реакцій. Гетерохронність відновлювальних процесів. Фаза суперкомпенсації. Управління розвитком суперкомпенсації.

Теорія адаптації та закономірності її формування у фізичному вихованні і спорті. Визначення понять: гомеостаз, адаптація. Адаптація організму до фізичних навантажень. Генотипічна і фенотипічна адаптація. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів.

Види та стадії формування адаптаційних реакцій. Специфічність і перехресність адаптації. Деадаптація, реадаптація і переадаптація в спорті.

Тема 3. Засоби, методи спортивної підготовки

Засоби спортивної підготовки. Поняття про засоби. Фізична вправа як основний і спеціальний засіб спортивної підготовки. Фактори, що визначають вплив фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ: просторові, часові, силові, ритмічні, узагальнені характеристики.

Методи, що застосовуються у спортивній підготовці. Вихідні поняття: метод, методика, методичний прийом, методичний підхід, методичний напрям. Сучасні уявлення про класифікацію методів. Методи, спрямовані на здобуття знань (нової інформації). Методи виконання вправ, спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками (методи розчленованого навчання, метод виконання вправи в цілому). Методи повторення вправ, спрямовані на вдосконалення рухових навичок і розвиток фізичних якостей (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний). Ігровий метод. Змагальний метод.

Навчання рухових дій. Методологічні основи теорії навчання рухових дій. Структура процесу навчання рухових дій. Характеристика рухових умінь та навичок, закономірності їх формування. Шляхи початкового засвоєння рухових дій. Помилки і шляхи їх виправлення. Контроль за засвоєнням техніки.

Тема 4. Розвиток фізичних здібностей у процесі спортивної підготовки

Прояв фізичних якостей у руховій діяльності людини. Визначення понять: сила, швидкість, гнучкість, витривалість, координаційні здібності. Види прояву сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координаційних здібностей.

Фактори, що зумовлюють прояв рухових якостей. Основи методики розвитку силових якостей. Основи методики розвитку швидкості. Основи методики розвитку гнучкості. Основи методики розвитку координаційних здібностей. Основи методики розвитку витривалості.

Тема 5. Технічна і тактична підготовленість і підготовка спортсменів

Спортивна техніка і технічна підготовленість. Поняття «спортивна техніка» і «технічна підготовленість». Результативність техніки як її основна характеристика. Чинники, що обумовлюють результативність техніки: ефективність техніки; стабільність техніки; варіативність техніки; економічність техніки; мінімальна тактична інформативність техніки. Задачі, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.

Поняття «спортивна тактика», «тактичні знання», «тактичні уміння», «тактичні навички», «тактичне мислення». Основні напрямки тактичної підготовки: вивчення сутності й основних теоретико-методичних положень спортивної тактики; оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій; удосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості.

Тема 6. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів

Індивідуально-психологічні якості й особливості, що сприяють досягненню успіху в спорті. Специфіка психологічної підготовленості в різних групах видів спорту. Основні напрямки психологічної підготовки спортсменів. Формування мотивації занять спортом; волюва підготовка; ідеомоторне тренування; удосконалювання спеціалізованих умінь; регулювання психічної напруженості; підвищення толерантності до емоційного стресу; керування стартовим станом.

Тема 7. Основи побудови підготовки спортсменів. Побудова тренувальних занять, мікро- і мезоциклів підготовки

Загальна структура занять. Підготовча частина занять. Основна частина занять. Заключна частина занять. Основна педагогічна спрямованість занять. Заняття вибіркової спрямованості. Заняття комплексної спрямованості. Побудова занять комплексної спрямованості з послідовними та одночасними вирішеннями задач.

Типи занять. Навчальні заняття. Тренувальні заняття. Учбово-тренувальні заняття. Відновлювальні заняття. Модельні заняття. Контрольні заняття.

Форми організацій занять. Індивідуальна форма. Групова форма.

Загальна характеристика мікроциклів. Типи мікроциклів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня.

Загальна характеристика мезоциклів. Типи мезоциклів. Поєднання мікроциклів у мезоцикли. Особливості побудови мезоциклів при тренуванні жінок.

Тема 8. Побудова підготовки спортсменів протягом року

Періодизація підготовки в окремому макроциклі. Підготовка в підготовчому періоді. Загально-підготовчий етап підготовчого періоду. Спеціально-підготовчий етап підготовчого періоду. Підготовка у змагальному періоді. Безпосередня підготовка до головних змагань року. Підготовка в перехідному періоді.

Визначення поняття «розминка». Загальна характеристика проблеми ефективної розминки.

Функціональні, рухові й емоційні завдання розминки. Структура і зміст розминки. Загальна частина розминки. Спеціальна частина розминки. Особливості передзмагальної розминки.

Тема 9. Планування, контроль та облік у спорті

Планування у спорті. Поняття про планування, його види та зміст. Вимоги до планування у спорті. Характеристика основних документів планування у спорті.

Контроль та облік у процесі спортивної підготовки. Визначення поняття «контроль». Мета і об'єкт контролю. Види контролю. Етапний і оперативний контроль. Поглиблений, вибірковий і локальний контроль. Педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний контроль. Вимоги до показників, використовуваних у процесі контролю. Методи контролю. Документи обліку. Підготовка тренера до заняття. Аналіз і оцінка проведеного тренувального заняття.

Тема 10. Управління процесом спортивної підготовки

Визначення поняття «управління». Загальна характеристика проблеми управління в системі підготовки спортсменів. Мета управління процесом спортивної підготовки. Об'єкт управління. Види управління в системі підготовки спортсменів. Етапне управління. Поточне управління. Оперативне управління.

Моделювання у спорті. Прогнозування у спорті.

Тема 11. Класифікація видів спорту. Система спортивних змагань

Олімпійська програма змагань у найбільше популярних видах спорту, що відносяться до різних груп - циклічних, складовокоординаційних, спортивних єдиноборств, швидкісно-силових, спортивним ігор,

багатоборств і комбінованих видів спорту. Тенденції зміни програми Ігор Олімпіади і причини цих тенденцій.

Види спортивних змагань. Підготовчі змагання. Контрольні змагання. Підвідні (модельні) змагання. Відборкові змагання. Головні змагання. Регламентація і способи проведення змагань. Правила змагань і тенденції їхнього удосконалювання. Положення про змагання, як документ, що визначає умови проведення і правове оформлення конкретних змагань.

Способи проведення змагань: круговий, відборково-кругові, змішаний, прямого вибування. Особисті, особисто-командні і командні змагання.

Умови змагань, що впливають на змагальну діяльність спортсменів. Особливості місця проведення змагань. Поводження болільників. Устаткування місць проведення змагань і інвентар. Географічні і кліматичні умови. Характер суддівства. Поводження тренерів. Змагання як засіб підготовки спортсменів.

Тема 12. Відбір і орієнтація спортсменів

Загальна характеристика проблеми відбору в спорті. Визначення понять «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивний талант». Зв'язок відбору з етапами багаторічної підготовки спортсменів. Первинний, попередній, проміжний, основний і заключний відбір і орієнтація спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки.

Тема 13. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів

Загальна характеристика проблеми ефективного відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів. Основні групи засобів відновлення, що використовуються у процесі підготовки спортсменів. Педагогічні засоби відновлення. Психологічні засоби відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності і відновлювальних процесів. Харчування в системі підготовки спортсменів.

Середгьогір'я, високогір'я і штучна гіпоксія в системі підготовки спортсменів. Адаптація людини до висотній гіпоксії. Працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Форми гіпоксичного тренування. Оптимальна висота для підготовки в гірських умовах. Термінова акліматизація спортсменів при підготовці в горах. Реакліматизація і деадаптація спортсменів по поверненню з гір.

Тема 14. Змагання і підготовка в різних клімато-географічних і погодних умовах

Загальна характеристика проблеми побудови процесу підготовки спортсменів в умовах високих і низьких температур. Реакції організму

спортсмена в умовах високих температур. Адаптація спортсмена до умов жару. Реакції організму спортсмена в умовах низьких температур. Адаптація спортсмена до умов холоду. Підготовка і змагання в умовах високих і низьких температур. Проблема обліку циркадних ритмів у спорті. Добові зміни стану організму спортсмена. Підготовка і змагання в різний час доби. Десинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після далеких перельотів. Ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після далеких перельотів.

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

Додаткові:

1. Вейнберг Р.С. Психологія спорту / Р.С. Вейнберг, Г.Д. Гоулд. – К.: Олімпійська література, 2014. – 336 с.
2. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О.Р. Гринь. – К.: Олімпійська література, 2015. – 276 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
4. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев, Олімпійська література, 2017, 656 с.
5. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації Уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. 44 с.
6. 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.
7. Ячнюк Ю.Б. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. / Ю.Б. Ячнюк, Ю.Ю. Мосейчук та ін. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.