

**КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Приймальною комісією

Протокол № 1 від 24 . 04 . 2023 року

Голова Ціпимальної комісії

Олександр ТУРУНЦЕВ



**Програма  
співбесіди з фаху**

**Рівень вищої освіти:** перший (бакалаврський)  
**Спеціальність:** 017 Фізична культура і спорт  
**Освітня програма:** 017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»  
**На основі:** відповідно до п. 7.3.3 Правил прийому до Київського університету імені Бориса Грінченка

**ПОГОДЖЕНО**

Проректор з науково-методичної та  
начальної роботи

  
Олексій ЖИЛЬЦОВ

**РОЗГЛЯНУТО І ЗАТВЕРДЖЕНО**

на засіданні кафедри спорту та фітнесу

протокол №3 від 13 березня 2023 р.

Завідувач кафедри

  
Вікторія БІЛЕЦЬКА

Київ – 2023

## **Пояснювальна записка**

Для вступу до навчання за освітньою програмою «Тренерська діяльність з обраного виду спорту» першого (бакалаврського) освітнього рівня абітурієнти повинні орієнтуватись у загальних основах підготовки спортсменів, засобах та методах спортивної підготовки, володіти знаннями щодо системи спортивних змагань та медико-біологічних основ спортивної підготовки, видів спортивної підготовки, структури та змісту навчально-тренувальних занять. Знати методику навчання вправам легкої атлетики та гімнастики; володіти знаннями щодо техніки виконання вправ у спортивних іграх; знати правила змагань з футболу, волейболу, гандболу, баскетболу.

**Мета співбесіди з фаху** – 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:** у вигляді співбесіди.

Оцінювання: за 200 бальною шкалою.

### **Вимоги до вступників.**

Достатній рівень володіння навчальним матеріалом, який відображується в оцінках, що виставляються під час співбесіди. Загальне оцінювання здійснюється згідно з правильністю відповідей на поставлені запитання.

## Критерії оцінювання знань вступників

Кількість балів (max – 200)	Критерії
<b>180-200</b>	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.
<b>160-179</b>	Виставляється за ґрунтовні знання навчального матеріалу, вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язування практичних задач.
<b>140-159</b>	Виставляється за міцні знання навчального матеріалу, але є певні (несуттєві) неточності; вміння застосовувати теоретичні положення під час розв'язання практичних задач.
<b>120-139</b>	Виставляється за посередні знання навчального матеріалу, слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
<b>100-119</b>	Виставляється за слабкі знання навчального матеріалу, з порушенням послідовності його викладання, за слабе застосування теоретичних положень при розв'язанні практичних задач.
<b>1 – 99</b>	Незадовільно

## **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 змагальною розминкою. 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 метання 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

### Основна:

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник / В.Г.Ареф'єв -2-ге вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. – 378 с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: підручник. Житомир, ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 340 с.
3. Мітова О.О., Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: навч.-метод.посібник, Дніпро, Інновація, 2016, 194 с.
4. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
5. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. Київ, Олімпійська література, 2017, 552 с.

### Додаткова:

1. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навчально-методичний посібник / О.М. Бурла, В.І. Гончаренко, І.М. Кравченко [та ін.]; МОНУ, СумДПУ ім. А.С. Макаренка, Навчальнонауковий інститут фізичної культури. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 184 с.
2. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2018. 616 с.
4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с

5. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
6. Психологія здоров'я людини : навчальний посібник / І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець. Київ : ТАЛКОМ, 2019. 184 с.
7. Ткачук ВГ, Бекетова ГВ, Войтовська ОМ. Морфо-функціональні та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту: підручник. Київ : Вид-во Людмила, 2019. 475.