

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту



«Затверджую»

Голова приймальної комісії
СумДПУ імені А.С.Макаренка
проф. Ю.О. Лянной

«13» *Лянной* 2020 р.

**ПРОГРАМА
ФАХОВОГО ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ
З ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ
ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ БАКАЛАВР
НА ОСНОВІ ОКР МОЛОДШИЙ СПЕЦІАЛІСТ
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Розглянута на засіданні
приймальної комісії
«28» лютого 2020 року
Протокол № «5»

Програма фахового вступного випробування з теоретичних основ
спортивного тренування для вступу на навчання для здобуття освітнього
ступеня бакалавра на основі ОКР молодший спеціаліст за спеціальністю 017
Фізична культура і спорт

Схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту
«28» лютого 2020 р.
Протокол № 7

Завідувач кафедри ТМС

В.І. Гончаренко

Голова фахової атестаційної комісії

А.М. Ратов

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Розділ 1. Загальна характеристика вступних випробувань.....	6
1.1. Основні поняття теорії спорту, функції його у суспільстві.....	6
1.2. Система підготовки спортсменів.....	6
1.3. Змагальна діяльність у спорті.....	6
1.4. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.....	7
1.5. Навантаження у спортивному тренуванні.....	7
1.6. Стонлення та відновлення у системі підготовки спортсменів.....	7
1.7. Мета, завдання, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів.....	7
1.8. Загальна характеристика підготовленості спортсменів.....	8
1.9. Побудова багаторічної підготовки спортсменів.....	8
1.10. Орієнтовний перелік питань.....	9
Критерії оцінювання знань.....	11
Список рекомендованої літератури.....	12

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фахове вступне випробування з «Теоретичних основ спортивного тренування» передбачає виявлення рівня сформованості професійної компетентності випускників ОКР Молодший спеціаліст у відповідності до Державних стандартів вищої освіти, з метою конкурсного відбору вступників на навчання для здобуття ступеня Бакалавра за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт на II курс (нормативним терміном навчання 3 роки).

Формою фахового вступного випробування встановлено усний іспит – співбесіда з абітурієнтами з питань екзаменаційного білету (25 білетів по 2 питання).

Програма фахового вступного випробування з «Теоретичних основ спортивного тренування» розроблена на основі Типових навчальних програм підготовки фахівців ступеня Бакалавр і охоплює підготовку фахівців за спеціальністю «Спорт», яка є невід'ємною складовою організації навчального процесу у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації, що обумовлює входження України до Європейської системи освіти.

Спорт є однією із сторін фізичної культури, специфічною формою загальної культури і займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства. Розвиток спорту, перемоги на різноманітних змаганнях, інших видовищних заходах підіймають престиж як самого спортсмена, так і престиж колективу, де він виховувався, регіону, де живе, країни. Участь у міжнародних змаганнях та спілкування між спортсменами покращують взаєморозуміння між самими спортсменами, народами, країнами, континентами.

Розвиток сфери послуг фізичної культури і спорту також робить суттєвий внесок в економіку країни, оскільки популяризація цієї галузі призводить до зростання потреби у спортивних спорудах і місцях, де можна займатися спортом. У зв'язку з цим спостерігається збільшення кількості установ, що пропонують широкий спектр відповідних послуг: від стадіонів, спортивних залів і басейнів до спортивних оздоровчих центрів.

Вступник має оперувати знаннями про сутність виду спорту, про загальні закономірності, про теорію та методику навчання спортивними навичками, про систему спортивної підготовки, про тренування та змагання, комплексний контроль у спорті,

Абітурієнт повинен використовувати особистий досвід спортивної діяльності, практичні вміння і рухову підготовленість, які набувають майбутні тренери в процесі академічних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін та підвищення спортивної майстерності.

При аналізі питання абітурієнт повинен уміти: аналізувати, систематизувати освітні проблеми; встановлювати причинно-наслідкові зв'язки педагогічних явищ; наводити приклади, обґрунтовувати власну позицію.

Представлена програма розкриває сутність основних закономірностей розвитку спорту та системи спортивної підготовки, що дозволяє молодшим спеціалістам чітко уявити основний зміст вимог і допомагає цілеспрямовано підготуватися до вступних іспитів на другий курс освітнього ступеня – «бакалавр» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Розділ 1

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ

1.1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕОРІЇ СПОРТУ, ЙОГО ФУНКЦІЇ У СУСПІЛЬСТВІ

Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Класифікація видів спорту згідно Єдиної спортивної класифікації України. Основні поняття (категорії) теорії спорту: вихідні поняття теорії спорту («спорт», «спортивне змагання», «масовий спорт», «спорт вищих досягнень», «спортивний рух», «спортивна діяльність»); функціональні поняття («спортивна підготовка», «система спортивної підготовки», «школа спорту», «спортивне тренування», «тренуваність», «підготовленість», «спортивна форма»); підсумкові поняття («спортивне досягнення», «спортивний результат», «спортивна кваліфікація»). Характеристика соціальних функцій спорту. Характеристика функцій системи спорту для всіх в Україні. Основні напрями спортивного руху, які притаманні суспільству на сучасному етапі.

1.2. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Характеристика компонентів системи спортивної підготовки: система відбору і спортивної орієнтації; система змагань; система спортивного тренування; система чинників, що підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності:

- а) організаційно-управлінські чинники;
- б) науково-методичне і інформаційне забезпечення;
- в) медико-біологічне забезпечення;
- г) матеріально-технічне забезпечення;
- д) фінансування;
- е) підготовка кадрів;
- ж) чинники зовнішнього середовища.

Основні напрями вдосконалення системи спортивної підготовки.

1.3. ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У СПОРТІ

Роль та місце спортивних змагань в системі підготовки спортсменів. Особливості проведення змагальної діяльності в різних видах спорту (4 групи видів спорту). Критерії економічної ефективності системи проведення змагань в різних видах спорту. Види спортивних змагань. Організація та способи проведення змагань (коловий, з вибуванням, змішаний). Умови, які впливають на змагальну діяльність.

1.4. ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ

Сутність адаптації в спорті. Реакції адаптації при м'язовій роботі. Стадії формування термінової адаптації. Стадії формування довготривалої адаптації. Деадаптація, реадаптація та зрив адаптації в спорті.

1.5. НАВАНТАЖЕННЯ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

Характеристика навантажень, які використовуються в спорті: за характером; за величиною; за спрямованістю; за координаційною складністю; за психічною напругою; за енергозабезпеченням. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Регулювання тренувальних і змагальних навантажень. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.

1.6. СТОМЛЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Поняття «стомлення», «стомленість», «перевтома», «втома» та «відновлення». Чинники, які стимулюють розвиток втоми в процесі підготовки. Фази розвитку процесу стомлення та відновлення при м'язовій діяльності. Стомлення та відновлення при виконанні навантажень різної спрямованості: симптоми стомлення після навантажень різної величини; характеристика стомлення при виконанні анаеробних вправ; характеристика стомлення при виконанні аеробних вправ. Стомлення та відновлення в залежності від кваліфікації та тренованості спортсменів.

1.7. МЕТА, ЗАВДАННЯ, ПРИНЦИПИ, ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Визначення мети і завдань спортивного тренування. Загальна класифікація принципів спортивної підготовки. Специфічні принципи спортивної підготовки: спрямованість до найвищих досягнень; поглибленої спеціалізації; непереривності тренувального процесу; єдності поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень; хвилеподібності та варіативності навантаження; циклічності тренувального процесу; єдності взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості. Дидактичні принципи спортивної підготовки. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів.

Класифікація засобів спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування: змагальні вправи; загально-підготовчі вправи; спеціально-підготовчі вправи; допоміжні вправи, відновлювальні вправи. Форма та зміст фізичних вправ.

Аналіз методів спортивного тренування (словесних, наочних, практичних). Характеристика практичних методів: метод строго регламентованої вправи, ігровий, змагальний методи. Характер роботи та варіанти застосування методів.

1.8. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНА

Поняття «підготовка» та «підготовленість». Характеристика різних сторін підготовленості, які визначають рівень досягнень: технічна, тактична, фізична, психічна та інтегральна підготовленості спортсмена.

Фізична підготовка – основа досягнення високих результатів у спорті. Мета, завдання та зміст загальної фізичної підготовки. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки. Мета, завдання та зміст допоміжної фізичної підготовки. Контроль фізичної підготовленості спортсмена. Запобігання травм при розвитку фізичних якостей.

Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічні характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів.

Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Тактика змагальної діяльності. Фактори, що обумовлюють вибір тактики. Основи методики формування тактичної майстерності. Контроль тактичної підготовленості спортсменів.

Основні поняття психологічної підготовки. Основні напрямки психологічної підготовки. Види психологічної підготовки спортсменів та команд. Засоби психологічної підготовки.

Завдання, засоби та методи інтегральної підготовки спортсменів.

1.9. ПОБУДОВА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Структура та зміст багаторічної підготовки спортсменів. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різного спрямування в процесі багаторічного вдосконалення. Основні шляхи інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення. Побудова підготовки спортсменів в олімпійських циклах.

1.10.ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ

1. Місце та значення обраного виду спорту в державній системі фізичного виховання.
2. Індивідуальна, групова, фронтальна та вільна форми занять.
3. Основні функції спорту (змагально-еталонна, евристично-досягненська, виховна, оздоровчо-рекреаційна, естетична, соціально-інтегруюча, комунікаційна).
4. Поняття „спорт”, „спортивна діяльність”, „спортивна підготовка”.
5. Класифікації видів спорту.
6. Структура багаторічної спортивної підготовки і фактори, які її визначають.
7. Організація і проведення змагань.
8. Спортивна техніка і технічна підготовленість.
9. Поняття „шкільний спорт”, „професійно-прикладний спорт”, „фізкультурно-кондиційний спорт”, „оздоровчо-рекреаційний спорт”.
10. Компоненти навантаження та їх вплив на формування адаптації організму.
11. Змагання як засіб вдосконалення спортивної майстерності.
12. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини та спрямованості.
13. Адаптація – як основа вдосконалення фізичних якостей.
14. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів.
15. Втома та відновлення у зв'язку з кваліфікацією та тренуваністю спортсменів.
16. Формування адаптації в залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів.
17. Формування мотивації до занять спортом, серед спортсменів.
18. Типи і організація занять (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні).
19. Поняття „спортивне змагання”, „спортивний рух”, „спортивне тренування”, „стан спортивної форми”.
20. Методика вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
21. Основи теорії управління рухами (біомеханічний, біологічний, психологічний та педагогічний аспекти).
22. Методи розвитку фізичних якостей.
23. Засоби та методи спортивного тренування в обраному виді спорту.
24. Методи спортивної підготовки, які спрямовані на засвоєння спортивної техніки.
25. Спорт як засіб міжнародних відносин.
26. Навантаження в окремих заняттях.
27. Особливості впливу тренувальних навантажень на організм жінки.
28. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів.
29. Основні принципи спортивної підготовки, їх зв'язок з загально-дидактичними принципами.
30. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

31. Особливості тактики в залежності від кваліфікації та індивідуальних особливостей суперників.
32. Характеристика засобів відновлення і стимулювання працездатності (педагогічні, психологічні, медико-біологічні).
33. Стратегія підготовки до великих змагань, її компоненти.
34. Психологічна підготовка. Характеристика основних напрямків.
35. Планування засобів відновлення та стимулювання працездатності у процесі підготовки (етапний рівень, заходи поточного рівня).
36. Принцип хвилеподібності та варіативності навантажень.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

Вступний іспит з фахового вступного випробування «Теоретичні основи спортивного тренування» оцінюється у 200-бальній шкалі.

Оцінки **(176-200)** заслуговує абітурієнт, що виявив усебічні, системні і глибокі знання з теорії та методики спортивного тренування, уміння вільно виконувати завдання, передбачені програмою, засвоїв основну і додаткову літературу, рекомендовану програмою, виділяє головні положення у вивченому матеріалі і чітко відповідає на видозмінені питання. Як правило, оцінка (176-200) виставляється абітурієнтам, що засвоїли взаємозв'язок основних положень дисципліни та їх значення для майбутньої професії, проявили творчі здібності в розумінні, викладенні та використанні навчального матеріалу. Знання цих абітурієнтів, як правило, характеризуються високим понятійним рівнем, глибоким засвоєнням фактів, прикладів і узагальнень, що з впливають. Переконливо аргументують відповіді, самостійно розкривають власні здібності та нахили.

Оцінки **(129-173)** заслуговує абітурієнт, що знає весь вивчений матеріал, відповідає без особливих труднощів на питання викладача, засвоїв основну літературу, рекомендовану в програмі, уміє застосовувати отримані знання з практики, у відповідях не допускає серйозних помилок, лише незначні помилки, легко усуває окремі неточності за допомогою додаткових питань викладача. Як правило, така оцінка виставляється студентам, що показали системні знання з дисципліни і здібні до їх самостійного поповнення і оновлення в ході подальшої навчальної роботи і професійної діяльності. Знання, як правило, характеризуються високим понятійним рівнем, глибоким засвоєнням фактів, прикладів і узагальнень, що з впливають.

Оцінки **(100-126)** заслуговує абітурієнт, що виявив знання основ теорії спортивного тренування в обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої роботи за фахом, справляється з вирішенням проблемних ситуацій, передбачених програмою. Знайомий, в основному, з літературою, рекомендованою програмою, але має труднощі при її самостійному відтворенні і вимагає додаткових та уточнюючих питань екзаменатора. Вважає за краще відповідати на питання, які мають відтворюючий характер, має труднощі при відповідях на видозмінені питання, допускає суттєві помилки при відповіді.

Оцінка **(99 і менше)** виставляється абітурієнтові за повне незнання основ теорії спортивного тренування, під час відповіді допускає суттєві та принципові помилки, на поставлені додаткові питання екзаменатором, що передбачені програмою іспиту, не відповідає по суті. Як правило, оцінка менше 99 балів ставиться абітурієнтам і ця кількість балів вважається недостатньою для допуску в участі у конкурсному відборі.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Конституція України. – К.: Вид-во Право, 2011. – 63 с.
2. Єдина спортивна класифікація України. – К., 2010. – 192 с.
3. Про фізичну культуру і спорт: Закон від 17.11.2009 № 1724-VI дії від 01.01.2011: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта [Текст] / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская література, 2002. – 294 с.
5. Демінський, О.Д. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування [Текст] / О.Д. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 242 с.
6. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів [Текст] / В.С. Келлер, В.Н. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.
7. Кун, Л. Общая история физической культуры и спорта [Текст]. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
8. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская література, 1999. – 318 с.
9. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт. – 1997. – 280 с.
10. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н.Г. Озолин. – Москва: Астрель, 2003. – 863 с.
11. Платонов, В.М. Фізична підготовка спортсмена [Текст] / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
12. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская література, 1997. – 583 с.
13. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская література, 2004. – 807 с.
14. Платонов, В.Н. Теория спорта [Текст] / В.Н. Платонов. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
15. Платонов, В.Н. Подготовка юного спортсмена [Текст] / В.Н. Платонов, К.П. Сахновський. – К.: Радянська школа, 1988. – 288 с.
16. Суслов Ф.П. Современная система спортивной подготовки [Текст] / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустан. – М.: СААМ, 1995. – 446 с.
17. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Т 1 [Текст] / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Київ: Олімпійська література, 2017. – 392 с.
18. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Т 2 [Текст] / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Київ: Олімпійська література, 2017. – 368 с.
19. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2001. – 457 с.
22. Шиян, Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 [Текст] / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2010. – 272 с.