

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 ІСПИТУ
З ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ
ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ ДЛЯ ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ МАГІСТР ЗА
СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

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

Програма фахового вступного іспиту з теорії і методики спортивного тренування за спеціальністю 017 фізична культура і спорт на освітній ступінь магістр.

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. ТЕОРІЯ СПОРТУ.....	5
1.1. Основні поняття теорії спорту, функції його у суспільстві.....	5
1.2. Система підготовки спортсменів.....	5
1.3. Змагальна діяльність у спорті.....	5
1.4. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	6
1.5. Навантаження у спортивному тренуванні.....	6
1.6. Стоплення та відновлення у системі підготовки спортсменів.....	6
1.7. Мета, завдання, принципи, засоби та методи підготовки спортсменів... ..	6
Розділ 2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВЛЕНOSTI СПОРТСМЕНІВ.....	7
2.1. Побудова багаторічної підготовки спортсменів.....	7
2.2. Основи циклічності підготовки програм спортивної підготовки	7
2.3. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки	8
2.4. Контроль у спортивному тренуванні.....	8
2.5. Основи управління у системі підготовки спортсменів.....	9
2.6. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів.....	9
2.7. Засоби відновлення та стимуляції працездатності у системі підготовки спортсменів.....	9
2.8. Допінги і боротьба з їх застосуванням у спорті.....	9
2.9. Матеріально-технічне забезпечення тренувальних занять та змагань.....	9
Розділ 3. ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ	10
Критерії оцінювання знань.....	10
Список рекомендованої літератури	11

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Фахове вступне випробування з «Теорії і методики спортивного тренування» передбачає виявлення рівня сформованості професійної компетентності випускників для вступу на навчання для здобуття ступеня «Магістра» за спеціальністю 017 фізична культура і спорт, з метою конкурсного відбору на I курс (нормативним терміном навчання 1 рік 4 міс.).

Формою фахового вступного випробування встановлено усний іспит співбесіда з абітурієнтами з питань екзаменаційного білету (25 білетів по 3 питання).

Сучасний спорт став важливою галуззю економіки багатьох країн, зокрема й України. У нього залучено значні фінансові кошти і значну кількість робочої сили. Нині ступінь розвитку галузі спорту став фактором, що впливає на темпи розвитку суспільства, рівень і якість життя населення, ділову активність.

Спорт не лише підвищує якість продуктивних сил суспільства, а й як засіб соціально економічного зміцнення країни проявляється в багатьох інших сферах людської діяльності. Наприклад, позитивно впливаючи на стан здоров'я людини, спорт сприяє приросту найціннішого з усіх багатств держави – дієздатного населення, що, у свою чергу, збільшує добробут самої країни. Розглядаючи цей аспект впливу на економіку, необхідно зазначити, що тут важливе, насамперед, фізичне виховання і масовий спорт. Основна їхня мета – оздоровлення населення і підтримка його репродуктивних можливостей.

Формування сфери фізичної культури і спорту пов'язане з використанням сучасних технологій, що істотно поглибило і розширило технологічні й функціональні зв'язки цієї сфери з іншими підсистемами національної економіки. Повнішому залученню спорту в економічний кругообіг сприяє функціонування останнього на основі ринкових відносин, що значно розширює джерела фінансування спортивної діяльності.

Все це спрямовує населення до оволодіння особистою фізичною культурою, де на кадровий склад з вищою фаховою освітою покладається важлива роль організації та проведення спортивно-оздоровчої роботи.

Підготовка фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» є невід'ємною складовою організації навчального процесу у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації, яка обумовлює входження України до Європейської системи освіти.

Вступник має оперувати знаннями:

– про сутність виду спорту, про загальні закономірності, про теорію та методику навчання спортивним навичкам, про систему спортивної підготовки, про тренування та змагання, комплексний контроль у спорті,

– використовувати особистий досвід спортивної діяльності, практичні вміння та рухову підготовленість, які набувають майбутні тренери в процесі

академічних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін та на заняттях з підвищення спортивної майстерності.

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

Представлена програма розкриває основні закономірності розвитку спорту та системи спортивної підготовки, що дозволяє абітурієнту чітко уявити основний зміст вимог і допомагає цілеспрямовано підготуватися до вступних іспитів на здобуття освітнього ступеню «Магістр» зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Зміст програми передбачає два розділи: теорія спорту, професійний спорт.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ СПОРТУ

1.1. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТЕОРІЇ СПОРТУ, ФУНКЦІЇ ЙОГО 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», «базовий 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 «втома», «стомлення», «стомленість», «перевтома» 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 тренуваності 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; неперервності 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, відновні вправи. Форма та зміст фізичних вправ.

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

РОЗДІЛ 2. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

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 допоміжної фізичної підготовки. Мета, завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки. Контроль фізичної підготовленості спортсмена. Основи методики 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.

2.1. ПОБУДОВА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

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

2.2. ОСНОВИ ЦИКЛІЧНОСТІ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Загальна характеристика циклічності побудови спортивного тренування (макро-, мезо-, мікроцикли). Періодизація підготовки в окремому

макроциклі. Характеристика періодів підготовки в окремому макроциклі: підготовчого періоду; змагального періоду; перехідного періоду. Загальна структура річної підготовки (макроциклу). Типи мезоциклів: втягуючий, базовий, контрольно-підготовчий, передзмагальний, змагальний, відновлювальний. Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Структура мікроциклів різного типу. Основи планування мікроциклів в системі підготовки. Типи мікроциклів: втягуючий, ударний, відновлювальний, модельний, змагальний. Загальна структура занять. Педагогічна спрямованість занять: основні заняття; додаткові заняття; заняття вибіркової спрямованості; заняття комплексної спрямованості. Характеристика типів занять: навчальні заняття; тренувальні заняття; навчально-тренувальні заняття; модельні заняття; контрольні заняття. Характеристика організації занять; індивідуальна форма; групова форма; фронтальна форма; вільна форма.

2.3. ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ У СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Поняття «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція», «комплектація команд». Характеристика критеріїв відбору. Критерії первинного відбору в залежності від специфіки виду спорту. Критерії відбору в залежності від специфіки виду спорту. Взаємозв'язок відбору та орієнтації з етапами багаторічної підготовки.

Характеристика первинного відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на етапі первинного відбору та орієнтації. Характеристика попереднього відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на етапі попереднього відбору та орієнтації. Характеристика проміжного відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на етапі проміжного відбору та орієнтації. Характеристика основного відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на етапі основного відбору та орієнтації. Характеристика заключного відбору та орієнтації. Основи та критерії, які використовуються на етапі заключного відбору та орієнтації.

2.4. КОНТРОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

Мета, об'єкт контролю. Види контролю. Основні вимоги до показників, які використовуються в процесі контролю. Завдання та зміст самоконтролю, педагогічного та лікарського контролю. Контроль тренувальних та змагальних навантажень. Характеристика комплексного контролю. Особливості контролю за фізичною, технічною, тактичною та психічною підготовленістю.

2.5. ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Взаємозв'язок елементів в системі управління процесом підготовки спортсменів. Основи етапного управління. Ефективність етапного управління. Основи поточного управління. Основні умови поточного управління. Основи оперативного управління. Фактори оперативного управління.

2.6. МОДЕЛЮВАННЯ ТА ПРОГНОЗУВАННЯ У ПІДГОТОВЦІ СПОРТСМЕНІВ

Моделювання в спорті (загальні положення). Моделювання підготовленості та змагальної діяльності в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

Поняття «прогнозування» в спорті. Метод прогнозування – екстраполяція. Види прогнозування в спорті: короткотермінове прогнозування; середньотермінове прогнозування; довготермінове прогнозування; понад довготермінове прогнозування.

2.7. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Характеристика засобів відновлення та стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів. Характеристика педагогічних засобів відновлення. Характеристика психологічних засобів відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності та відновлювальних процесів. Засоби управління працездатністю та відновлювальних процесів.

2.8. ДОПІНГИ І БОРОТЬБА З ЇХ ЗАСТОСУВАННЯМ У СПОРТІ

Характеристика засобів допінгу та методів застосування. Негативний вплив заборонених стимулюючих речовин на організм спортсмена. Боротьба із застосуванням допінгу в спорті.

2.9. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ТА ЗМАГАНЬ

Спортивний інвентар та обладнання місць проведення тренувальних занять та змагань. Тренажери у системі спортивної підготовки.

РОЗДІЛ 3. ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Передумови виникнення, історія розвитку, мета, завдання й організаційна структура професійного спорту. Економічні аспекти діяльності професійних ліг. Правові аспекти й основи трудових взаємовідносин у професійному спорті. Система змагань у різноманітних видах професійного спорту. Система резервування у професійному спорті. Рада керуючих ліги, її функції та повноваження у професійному спорті. Статут та основні функції професійної ліги.

Організаційна структура клубу (команди) в ігрових видах професійного спорту. Особливості взаємовідношень між командами однієї ліги у професійному спорті. Особливості відбору спортсменів у професійному спорті. Порядок прийому нових команд у лігу. Система оплати праці спортсменів у професійному спорті.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

Оцінки **(176-200)** заслуговує абітурієнт, що виявив усебічні, системні і глибокі знання теорії та методики спортивного тренування, уміння вільно виконувати завдання, передбачені програмою, засвоїв літературні джерела, рекомендовані 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 витікаючи з них узагальнень. Переконаливо аргументують відповіді, самостійно розкривають власні здібності та уміння.

Оцінки **(129-173)** заслуговує абітурієнт, що знає весь вивчений матеріал, відповідає без особливих труднощів на питання викладача, засвоїв 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, оцінка у цьому діапазоні виставляється абітурієнтам, 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 них випливають.

Оцінки **(100-126)** заслуговує абітурієнт, що виявив знання основних положень теорії спортивного тренування в обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої роботи за фахом, справляється з вирішенням проблемних ситуацій, передбачених програмою. Знайомий 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 основних положень 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, які не можуть продовжити навчання у закладі вищої освіти за обраною спеціальністю.

**Перелік
екзаменаційних питань
для фахового вступного випробування
з теорії і методики спортивного тренування**

1. Структура тренувального процесу (мікро-, мезо-, макроцикли).
2. Принцип безперервності тренувального процесу.
3. Підготовка спортсменів у перехідному періоді річного тренувального циклу.
4. Основні функції спорту в суспільстві (змагально-еталонна, виховна, оздоровчо-рекреаційна, естетична, соціально-інтегруюча, комунікаційна).
5. Контроль у спортивному тренуванні: педагогічний, соціально-психологічний, медико-біологічний, комплексний.
6. Види швидкості та методика їх розвитку в обраному виді спорту.
7. Характеристика професійного спорту.
8. Технічна підготовка і фактори, що визначають технічну підготовленість.
9. Ефективність різних методів силової підготовки.
10. Компоненти тренувального навантаження при розвитку фізичних якостей.
11. Формування адаптації в залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів.

12. Загальні основи побудови розминки, її структура та зміст (функціональні, рухові, емоційні завдання).
13. Характеристика понять „шкільний спорт”, „професійно-прикладний спорт”, „оздоровчо-рекреаційний спорт”.
14. Компоненти навантаження та їх вплив на формування адаптації організму.
15. Види координаційних здібностей і методика їх вдосконалення. Спритність.
16. Структура і зміст діяльності ДЮСШ та СДЮШОР.
17. Документи планування та обліку при проведенні змагань.
18. Фактори, які визначають прояв силових здібностей. Силова підготовка в обраному виді спорту.
19. Спортивні змагання як засіб удосконалення спортивної майстерності.
20. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини та спрямованості.
21. Моделювання та методи прогнозування у спорті.
22. Формування мотивації до занять спортом.
23. Спортивна форма, етапи становлення та закономірності її розвитку.
24. Типи і організація занять (навчальні, тренувальні, навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні, контрольні).
25. Підготовка до великих змагань та її компоненти.
26. Психологічна підготовка, характеристика основних напрямків.
27. Планування засобів відновлення та стимулювання працездатності у процесі підготовки (етапний рівень, заходи поточного рівня).
28. Передумови виникнення та історія розвитку професійного спорту.
29. Структура та етапи багаторічного спортивного вдосконалення.
30. Характеристика витривалості, види витривалості та їх розвиток.
31. Типи тренерів та їх стиль керівництва у тренувальному процесі (авторитарний, демократичний, ліберальний).
32. Принцип хвилеподібності та варіативності навантажень.
33. Типи мікроциклів та їх структура (втягуючі, ординарні, ударні, відновлювальні, підвідні, змагальні).
34. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
35. Особливості тактики в залежності від кваліфікації та індивідуальних особливостей суперників.
36. Характеристика засобів відновлення та стимулювання працездатності (педагогічні, психологічні, медико-біологічні).
37. Види обліку в системі підготовки спортсменів.
38. Особливості діяльності тренера в командних видах спорту.
39. Засоби та методи комплексного контролю фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовленості.
40. Основні принципи спортивної підготовки та їх зв'язок з загально-дидактичними принципами.
41. Характеристика структури підготовки у змагальному періоді річного тренувального циклу.

42. Використання тренажерів у тренувальних програмах підготовки спортсменів.
43. Поняття «спортивне змагання», «спортивний рух», «спортивне тренування», «стан спортивної форми».
44. Методика вдосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
45. Характеристика навантажень, які використовуються в спорті.
46. Характеристика обраного виду спорту, місце та значення його в державній системі фізичного виховання.
47. Форми проведення тренувальних занять. Характеристика індивідуальної, групової, фронтальної та вільної форм занять.
48. Швидкість. Види швидкісних здібностей і фактори, що їх визначають.
49. Структура багаторічної спортивної підготовки і фактори, які її визначають.
50. Види змагань та їх характеристика. Організація і проведення змагань.
51. Максимальна сила, швидкісна сила, силова витривалість та їх характеристика.
52. Циркадні ритми. Вплив циркадних ритмів на рівень працездатності спортсменів.
53. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів.
54. Моделювання змагальної діяльності та спортивної підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.
55. Характеристика основних груп учасників спортивної індустрії.
56. Основи теорії управління рухами (біомеханічний, біологічний, психологічний та педагогічний аспекти).
57. Типи мезоциклів (утягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні, змагальні).
58. Особливості впливу тренувальних навантажень на організм жінки.
59. Зміст тренувань у підготовчому періоді.
60. Основи управління в системі підготовки спортсменів (етапне, поточне, оперативне).
61. Поняття «спорт», «спортивна діяльність», «спортивна підготовка».
62. Характеристика провідних видів професійного спорту.
63. Методика розвитку гнучкості та фактори, які визначають рівень гнучкості.
64. Спорт як засіб міжнародних відносин.
65. Навантаження в окремих заняттях (значні, середні, малі).
66. Принцип єдності і взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовки.
67. Етапи та стадії технічної підготовки спортсменів.
68. Побудова підготовки в олімпійських (чотирирічних) циклах.
69. Втома та відновлення залежно від кваліфікації та тренуваності спортсменів.
70. Підготовка тренера до заняття. План-конспект тренувального заняття.

71. Методи спортивної підготовки, які спрямовані на засвоєння спортивної техніки.
72. Орієнтація і відбір в обраному виді спорту.
73. Особливості відбору спортсменів у професійному спорті.
74. Засоби та методи спортивного тренування в обраному виді спорту.
75. Періодизація спортивної підготовки в різних видах спорту.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Конституція України [Текст]. – Київ : Вид-во Право, 2011. – 63 с.
2. Єдина спортивна класифікація України [Текст]. – Київ, 2010. – 192 с.
3. Про фізичну культуру і спорт [Електронний ресурс] : закон від 17.11.2009 р., № 1724-VI / Україна. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорт [Текст] / Л. В Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
5. Гуськов, С. И. Профессиональный спорт [Текст] / С. И Гуськов, В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 392 с.
6. Демінський, О. Д. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування [Текст] / О. Д. Демінський, – Київ : Вища школа, 2001. – 242 с.
7. Келлер, В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів [Текст] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.
8. Кун, Л. Общая история физической культуры и спорта [Текст] / Л. Кун. – Москва : Радуга, 1982. – 399 с.
9. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л. П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
10. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1997. – 280 с.
11. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера [Текст] / Н. Г. Озолин. – Москва : Астрель, 2003. – 863 с.
12. Платонов, В. М. Фізична підготовка спортсмена [Текст] / В. М. Платонов, М. М. Булатова, – Київ : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
13. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В. М. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
14. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [для тренеров] : в 2 кн. [Текст] / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 752 с.

15. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [для тренеров] : в 2 кн. [Текст] / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 680 с.
16. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В. М. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
17. Платонов, В. Н. Подготовка юного спортсмена [Текст] / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – Київ : Радянська школа, 1988. – с. 288.
18. Суслов, Ф. П. Современная система спортивной подготовки. [Текст] / Ф. П. Суслов, В. Л. Сыч, Б. Н. Шустин. – Москва : СААМ, 1995. – 446 с.
19. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2001. – 457 с.