

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет
імені Петра Могили

ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор ЧНУ імені Петра Могили



Л.П. КЛИМЕНКО

_____ 2021 р.

ПРОГРАМА

фахового вступного випробування
для вступу на 3 курс навчання
для здобуття ступеня бакалавра
зі спеціальності
«017 Фізична культура і спорт»

Миколаїв - 2021

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Мета фахового випробування полягає у перевірці професійних компетенцій, отриманих вступниками в процесі навчання за освітньо-кваліфікаційним рівнем «молодший спеціаліст».

Головні завдання фахового вступного випробування полягають у тому, щоб вступники продемонстрували такі компетенції:

- навички здійснювати збирання, аналіз й обробку даних, що необхідні для розв'язання поставлених задач фізичного виховання і спорту;

- вміння вибрати інструментальні засоби для вивчення біохімічних процесів стомлення, відновлення після м'язової роботи, адаптації організму до навантажень різного обсягу та інтенсивності;

- вміння чітко визначати методики обстеження функціонального стану спортсменів та осіб, які займаються фізичною культурою та спортом, функціональні проби та тести, принципи медичного контролю за особами, які займаються фізичною культурою та спортом залежно від віку, статі;

Студент повинен знати та вміти:

- ефективно використовувати загальні та специфічні методичні принципи побудови процесу фізичного виховання і спортивного тренування;

- організовувати заняття з різних видів спорту, груп загальної фізичної підготовки;

- досконало володіти різноманітними формами занять з фізичного виховання та спортивного тренування;

- визначати рівень розвитку і фізичних якостей окремої особи та оцінювати її у відповідності до програми підготовки та вікових нормативів

- формувати поставу і вдосконалювати будову тіла засобами фізичного виховання і спортивного тренування

- використовувати стандартне і нестандартне обладнання, тренажерні пристрої, технічні засоби навчання при проведенні занять

- володіти навичками страхування і застосовувати їх під час виконання фізичних вправ особами, що займаються

- прогнозувати бажані результати навчально-тренувального процесу, на основі врахування закономірностей адаптації щодо тренувальних впливів

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Тема 1. Загальні основи спортивної підготовки як системи знань

Передумови виникнення сучасної системи тренування спортсменів. Характеристика змісту та основний понятійний апарат загальної теорії підготовки спортсменів.

Тема 2. Мета, завдання, методи, основні принципи спортивної підготовки

Спортивна підготовка - мета та основні завдання. Види підготовки спортсменів. Спортивне тренування, тренуваність. Засоби спортивної підготовки. Класифікація фізичних вправ. Методи спортивної підготовки. Класифікація методів спортивної підготовки Специфічні принципи спортивної підготовки. Дидактичні принципи та їх реалізація в системі підготовки спортсменів.

Тема 3. Система спортивних змагань

Змагання в олімпійському спорті їх місце і роль. Функції спорту вищих досягнень. Визначення основних понять: “змагання” та “змагальна діяльність”. Класифікація видів спорту за різними авторами. Регламентація та способи проведення змагань. Змагальна діяльність в окремих видах спорту. Система виявлення спортивних результатів та переможців. Фактори, які впливають на результати змагань. Положення про змагання.

Тема 4. Змагальна діяльність у спорті

Аналіз змагальної діяльності як інструменту управління процесом тренувань. Стратегія і тактика змагальної діяльності. Техніка змагальної діяльності. Сучасні системи спортивних змагань. Планування змагальної діяльності. Управління змагальною діяльністю. Структура змагальної діяльності в різних видах спорту. Система виявлення спортивних результатів та переможців.

Тема 5. Техніко-тактична підготовленість спортсменів

Спортивна техніка і технічна підготовленість спортсменів. Визначення понять «спортивна техніка», «технічна підготовка» і «технічна підготовленість» спортсменів. Структура технічної підготовленості спортсменів, базові та додаткові рухи і дії. Критерії ефективності техніки виконання рухової дії. Завдання, засоби та методи технічної підготовки. Техніка видатних спортсменів на різних етапах розвитку сучасного олімпійського спорту. Етапи і стадії становлення технічної підготовки спортсменів. Фізіологічні стадії формування рухових навичок і відповідні їм педагогічні

стадії. Основи методики вдосконалення технічної підготовленості спортсменів високої кваліфікації. Спортивна тактика, тактична підготовленість та напрями тактичної підготовки. Структура тактичної підготовленості. Тактичні знання, тактичні уміння, тактичні навички і тактичне мислення. Визначення змісту та основних теоретико-методологічних положень спортивної тактики. Задачі, засоби та методи тактичної підготовки. Основи методики удосконалення тактики спортсменів високої кваліфікації. Удосконалення тактичного мислення. Критерії оцінки ефективності тактичної підготовленості.

Тема 6. Фізична підготовка і фізична підготовленість спортсменів

Визначення понять “швидкісні можливості”, “сила”, “координаційні здібності”, “гнучкість”, “витривалість”. Види рухових якостей. Чинники, що впливають на прояв різних рухових якостей спортсменів. Засоби фізичної підготовки. Методика розвитку рухових якостей та вплив компонентів навантаження на специфічність адаптаційних реакцій організму спортсменів. Особливості фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації та підготовленості. Контроль за проявом рухових якостей. Композиційний склад м’язів та його вплив на прояв рухових якостей.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ АБИТУРІЄНТІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ТЕСТУВАННЯ

Екзаменаційне завдання містить 30 тестових питань, що охоплюють всі теми, наведені в тематичному змісті даної програми. Кожне тестове питання оцінюється у 4 бали, поріг склав/не склав становить 5 тестових питань. Таким чином, правильна відповідь на 30 тестових питань оцінюється у 200 балів:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0	0	0	0	100	104	108	112	116	120
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
124	128	132	136	140	144	148	152	156	160
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
164	168	172	176	180	184	188	192	196	200

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К.: Олимп. лит., 2005. – 304 с.
2. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. – К.: Олимпийская литература, – 1996. – 177с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для вузов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – [5-е изд.]. – Сов. спорт, 2010. – 340 с.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов / В.С. Мищенко. – К.: Здоров'я, 1990. – 200 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
7. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. – Киев: Здоровье, 1988. – 215 с
8. Платонов В.Н. Подготовка национальных команд к Олимпийским играм: история и современность / В.Н. Платонов, Ю.А. Павленко, В.В. Томашевский. – К.: Изд. дом Бураго, 2012. – 252 с.
9. Платонов В.Н. Допинг и эргогенные средства в спорте. – К., Олимпийская литература, 2003, - 576 с.
10. Платонов В.Н. Олимпийский спорт /Платонов В.Н., М.М. Булатов, С.Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2009. – т.1 – 736с.
11. Платонов В.Н. Олимпийский спорт /Платонов В.Н., М.М. Булатов, С.Н. Бубка. – К.: Олимпийская литература, 2009. – т.2 – 696с.
12. Уилмор Дж., Костил Д. Физиология спорта и двигательной активности. / Дж. Уилмор, Д. Костил. Учебное пособие: Пер. с англ. – К.: Олимп. лит., 2001. – 503 с.
13. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Г. Шахлина. – К.: Наук. Думка, 2001. – 328 с.
14. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) / О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская л-ра, 2011. – 360 с.
15. Шкрєбтій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. – К.: Олімпійська література, 2005. – 257с.
16. Bompa T.O. Periodization training for sports / T.O. Bompa, M. Carrera. – [2nd ed.]. –

Chapmaign, IL: Human Kinetics, 2005. – 259 p.

Програма розглянута на засіданні фахової комісії для вступу на здобуття ступеня бакалавра (протокол № 5 від «26» лютого 2021 року).

Програма розглянута та затверджена на засіданні приймальної комісії університету (протокол № 5 від «26» лютого 2021 року).

Відповідальний секретар
приймальної комісії



А.О. Алексеева