

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО

Голова приймальної комісії



Віктор САВЧЕНКО
2024 року

ПРОГРАМА

вступного фахового іспиту з **теорії та методики спорту**
для вступників що отримали I рівень вищої освіти для вступу на II рівень
вищої освіти - спеціальність 017 Фізична культура і спорт, освітня програма
«Фізична культура і спорт»

РОЗГЛЯНУТО

на засіданні приймальної комісії

протокол № 4 від « 14 » 02 2024 року

Дніпро – 2024 рік

ВСТУП

Спорт у сучасному суспільстві набуває першорядного значення у вирішенні завдань формування загальнолюдських і гуманістичних цінностей, а олімпійський рух та Олімпійські ігри стали всесвітнім соціальним явищем.

Розвиток спеціальності «Олімпійський та професійний спорт» здійснюється відповідно до вимог Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», Державної національної програми освіти «Україна ХХІ століття» та засновується на принципах доступності, безперервності і наступності здобуття освіти з наряду підготовки «Фізичне виховання і спорт».

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

Дана типова програма розкриває основні розділи та питання до вступу на ступінь вищої освіти «Магістр» зі спеціальності «Олімпійський та професійний спорт». Вона дозволяє вступнику чітко уявити основний зміст тестових завдань і допомагає цілеспрямовано підготуватися до вступних іспитів. Зміст програми передбачає три розділи: теорія спорту, олімпійський спорт та професійний спорт.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ СПОРТУ

СУТНІСТЬ СПОРТУ, ЙОГО РОЛЬ, ФОРМИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ В СУСПІЛЬСТВІ

Місце та значення спорту на сучасному етапі розвитку суспільства. Загальна характеристика структури та змісту навчальної дисципліни «Теорія спорту». Структура, зміст, предмет, об'єкт, функції та структурні елементи навчальної дисципліни «Теорія спорту».

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»).

Загальна характеристика методології та принципи теорії спорту.

Поняття «функція спорту», класифікація функції спорту. Характеристика змагальних функцій (нормативної, гедоністичної, видовищної); оздоровчо-рекреаційних функцій (оздоровчої, підготовчої); інформаційно-прогностичних функцій спорту (інформаційної, пізнавальної, освітньої, прогностично-евристичної та функції інтелектуалізації); інформаційно-прогностичних функцій спорту (інформаційної, пізнавальної, освітньої, прогностично-евристичної та функції інтелектуалізації); гуманістичних функції спорту (ідеологічної, політичної, соціалізуючої, морально-виховної, престижної). Програмно-нормативні й організаційні основи спорту.

ТЕОРІЯ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Загальна класифікація видів спорту. Класифікація олімпійських видів спорту: класифікація видів спорту в залежності від особливостей тренувальної та змагальної діяльності; класифікація олімпійських видів спорту; класифікація видів спорту в залежності від розповсюдження та міжнародного статусу.

Види спорту в програмі літніх Олімпійських ігор. Види спорту в програмі зимових Олімпійських Ігор.

Змагання в системі підготовки спортсменів. Види спортивних змагань (підготовчі, основні, контрольні, модельні, вибіркові). Регламентація та способи проведення змагань (круговий, вибірково-круговий, змішаний, прямого вибування). Способи визначення спортивних результатів в процесі змагань (4 групи видів спорту за визначення результатів).

Структура и особливості змагальної діяльності. Умови, які впливають на змагальну діяльність. Мета-засіб-результат змагальної діяльності.

ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ

Поняття «адаптація» та види адаптації в спорті. Поняття «адаптація», «генотипна адаптація», «фенотипна адаптація». Поняття «термінова адаптація». Адаптація як процес та результат. Поняття «довгострокова адаптація».

Закономірності формування термінової адаптації.

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 тренуваності спортсменів.

НАВАНТАЖЕННЯ В СПОРТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНА

Характеристика навантажень, які використовуються в спорті: за характером; за величиною; за спрямованістю; за координаційною складністю; за психічною напругою; за енергозабезпеченням. «Зовнішня» та «внутрішня» сторона навантаження. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації. Вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.

МЕТА, ЗАВДАННЯ, ЗАСОБИ, МЕТОДИ ТА ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Мета и завдання спортивної підготовки, Засоби спортивної підготовки: змагальні вправи; загально-підготовчі вправи; спеціально-підготовчі вправи; вправи на розвиток фізичних якостей; вправи залежно від впливу на різні групи м'язів; вправи залежно від тривалості виконання; вправи в залежності від енергозабезпечення. Додаткові засоби спортивної підготовки.

Методи спортивної підготовки, наочні методи: словесні методи; методи навчання руховим діям; методи переважно спрямовані на розвиток фізичних якостей; змагальний та ігровий метод.

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.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНА

Поняття «підготовка» та «підготовленість». Сторони підготовленості, які визначають рівень досягнень: технічна та тактична, фізична, психічна та інтегральна підготовленості спортсмена. Характеристика технічної та тактичної підготовленості спортсменів. Характеристика фізичної підготовленості. Характеристика психічної та Інтегральної підготовленості.

Фізична підготовка складова частка спортивного тренування. Види фізичної підготовки: загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, допоміжна фізична підготовка. Завдання, засоби та методи фізичної підготовки спортсменів. Основи розвитку швидкісних та силових здібностей спортсмена. Особливості розвитку координаційних здібностей спортсмена. Особливості розвитку витривалості. Основи розвитку гнучкості.

Загальні основи технічної підготовки спортсменів. Завдання, методи, які використовуються в процесі технічної підготовки. Етапи та стадії становлення технічної майстерності спортсмена.

Основи тактичної підготовки спортсменів. Завдання, засоби та методи тактичної підготовки.

Основні напрямки психічної підготовки. Комплексні психічні якості спортсмена. Завдання, методи психічної підготовки. Структура вольової підготовки спортсмена. Напрямки спеціальної психічної підготовки: формування мотивації, ідеомоторне тренування, регулювання психічним станом, управління стартовим станом, досконалість реагування, спеціалізованих умінь та толерантності до емоційного стресу. Завдання, засоби та методи інтегральної підготовки спортсменів.

ОСНОВИ ПОБУДОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Загальна характеристика побудови підготовки спортсменів. 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.

ОСНОВИ ЦИКЛІЧНОСТІ ПОБУДОВИ ПРОГРАМ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Загальна характеристика циклічності побудови спортивного тренування (мікро-, мезо-, макроцикли). Типи мікроциклів: втягуючий, ударний, відновлювальний, модельний, змагальний. Структура мікроциклів різного типу. Основи планування мікроциклів в системі підготовки. Типи мезоциклів: втягуючий, базовий, контрольний-підготовчий, предзмагальний, змагальний, відновлювальний, шліфувальний. Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Поєднання мікроциклів в мезоциклі. Загальна структура річної підготовки (макроциклу). Характеристика періодів підготовки в окремому макроциклі: підготовчого періоду; змагального періоду; перехідного періоду. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.

СТРУКТУРА БАГАТОРІЧНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

Структура багаторічної підготовки та фактори, які її визначають. Характеристика етапів багаторічного вдосконалення. Побудова підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення. Динаміка навантажень і співвідношення роботи різного напрямку в процесі багаторічного вдосконалення.

Побудова підготовки в олімпійському (чотирьохлітньому) циклі.

ВІДБІР І ОРІЄНТАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ В СИСТЕМІ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

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

Характеристика первісного відбору та орієнтації. Основи та критерії які використовуються на первісному відборі та її орієнтації. Характеристика попереднього відбору та орієнтації. Основи та критерії які використовуються на попередньому відборі та її орієнтації. Характеристика проміжного відбору та орієнтації. Основи та критерії які використовуються на проміжному відборі та її орієнтації. Характеристика основного відбору та орієнтації. Основи та критерії які використовуються на основному відборі та її орієнтації. Характеристика заключного відбору та орієнтації. Основи та критерії які використовуються на заключному відборі та її орієнтації.

ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ТА КОНТРОЛЮ 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.

Мета, об'єкт контролю. Види контролю; згідно стану спортсмену; в залежності від кількості поставлених завдань; в залежності від використаних засобів та методів контролю. Характеристика комплексного контролю. Основні вимоги до показників, які використовуються в процесі контролю. Особливості контролю за фізичною, технічною, тактичною та психічною підготовленістю.

ПРОГОЗУВАННЯ ТА МОДЕЛЮВАННЯ В СПОРТІ

Поняття «прогнозування» в спорті. Метод прогнозування – екстраполяції. Види прогнозування в спорті: короткотермінове прогнозування; середньотермінове прогнозування; довготермінове прогнозування; зверхдовготермінове прогнозування. Поняття «моделювання» та «модель» у спорті. Загальне положення про моделювання в спорті. Характеристика загальних, групових та індивідуальних моделей.

ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА СТИМУЛЯЦІЯ РОБОТОЗДАТНОСТІ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Класифікація засобів відновлення та стимуляції працездатності в системі спорту. Характеристика педагогічних засобів відновлення. Характеристика психологічних засобів відновлення. Медико-біологічні засоби відновлення. Фармакологічне забезпечення стимуляції працездатності та відновлюючи процесів. Засоби управління працездатності та відновлюючи процесів.

РОЗДІЛ 2. ОЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ

ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ

Передумови виникнення. Цивілізація Греції та значення спорту в житті стародавніх греків. Старогрецькі спортивні святкування, легенди та міфи про зародження Олімпійських ігор. Принципи, мета та завдання ігор, їх програма й атрибутика. Учасники й переможці ігор давнини. Підготовка спортсменів-олімпійців. Олімпійський спортивний кодекс. Характеристика найвищого розквіту Олімпійських ігор і причини їх заборони.

Значення давніх Олімпійських ігор, прихильники їхнього відродження в XVII-XVIII ст. і на початку XIX ст.

ВІДРОДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР ТА ІСТОРІЯ ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ СУЧАСНОСТІ

Передумови відроджень. Розвиток спорту в другій половині XIX ст. у світі та у Франції. Пропозиція Пера де Кубертена щодо реформи системи освіти. Міжнародні контакти П'єра де Кубертена в 1893-1894 рр.

Олімпійський конгрес 1894 р., його програма та значення для відродження ігор і розвитку олімпійського руху.

Роль П'єра де Кубертена у відродженні Олімпійських ігор, оцінка його творчої спадщини. «Ода спорту», її зміст, відображення в ній гуманістичних цінностей олімпізму.

Перші Олімпійські ігри 1896 р. в Афінах, їх підготовка і програма. Труднощі, пов'язані з їх проведенням, організація ігор, перші олімпійські чемпіони, значення ігор.

Олімпійський прапор, символ, девіз та емблема їх характеристика Олімпійський вогонь, олімпійська клятва і нагороди.

Олімпійські конгреси та їх роль в олімпійському русі. Олімпійський рух між першою та другою світовими війнами.

Післявоєнні Олімпійські ігри. Поява спортсменів СРСР на Іграх 1952 р. Характеристика Олімпійських ігор 1956-2008 рр., особливості їх організації та проведення.

Періодизація розвитку олімпійського руху та особливості періодів. Президенти МОК (Д. Вікелас, П. Кубертен, Г. Байє-Латур, Ю.С. Едстрьом, Е. Брендедж, М.Л. Сілланін, Х.А. Самаранч, Ж. Рогге) та к вплив на розвиток міжнародного олімпійського руху.

МІЖНАРОДНА ОЛІМПІЙСЬКА СИСТЕМА

Сучасний олімпізм та його основні принципи. Демократизм олімпійського руху; його виховні функції. Моральні й етичні принципи олімпійського руху, їх гуманістична спрямованість та значення.

Міжнародний олімпійський комітет (МОК), історія його створення, цілі, завдання, принципи комплектування, кількісний склад, структура, керівні органи. Сесії МОК. Діяльність виконкому, комісій та комітетів. Фінансування діяльності МОК.

Міжнародні спортивні федерації (МСФ), характеристика їх стосунків з МОК, роль МСФ у підготовці та проведенні Олімпійських Ігор.

Національні олімпійські комітети (НОК), їх характеристика. Основні цілі та завдання. Стосунки з МОК та МСФ. Недооцінка ролі НОК у міжнародному олімпійському русі. Діяльність Генеральної асамблеї НОК. Взаємини НОК з урядами. Роль НОК у зміцненні міжнародного олімпійського руху.

Співробітництво трьох складових олімпійського руху (МОК, МСФ, НОК); суперечності та можливі шляхи їх вирішення.

Організація Олімпійських ігор, обрання міст - організаторів Ігор. Ігри Олімпіад та зимові Олімпійські Ігри, їх циклічність.

Учасники Олімпійських Ігор. Допуск спортсменів до них.

Олімпійська хартія — основоположний правовий документ, який регулює міжнародний олімпійський рух, підготовку й проведення Олімпійських Ігор. Характеристика його розділів. Хартія про демократизацію олімпійського руху.

Спорт для інвалідів та олімпійський рух. Роль засобів масової інформації (преса, радіо, телебачення) у розвитку олімпійського руху та у висвітленні Олімпійських ігор.

Витоки олімпійського руху в Україні. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх.

Структура та зміст сучасного олімпійського руху в Україні. Діяльність НОК і Олімпійської академії України.

РОЗДІЛ 3. ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ

Передумови виникнення, історія розвитку та їх етапи, мета, завдання й організаційна структура. Економічні аспекти розвитку діяльність професіональних ліг. Правові аспекти й основи трудових взаємовідносин, Система змагань у різноманітних видах професійного спорту. Основні функції професійного спорту у суспільстві.

Організаційна структура ліг та асоціацій в ігрових видах спорту. Порядок переходу спортсменів-професіоналів в інші професійні клубів. Рада керівництва ліги, його функції та повноваження. Статут та основні функції ліги.

Організаційна структура клубу (команди) в ігрових видах професійного спорту. Особливості взаємовідношень між командами однієї ліги. Особливості відбору спортсменів до професійного спорту. Порядок прийому нових команд у лігу - Порядок відбору новобранців до ліги (Драфт).

Система оплати праці спортсменів у професійному спорті.

ПЕРЕЛІК ОСНОВНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Брискін Ю.А.. Паралімпійський спорт: Курс лекцій / Ю.А. Брискін, А.В. Передерій, В.В. Строкатов. - Львів, ЛДІФК, 1999. - 86с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского та юношеского спорта / Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
3. Гуськов С.И. Профессиональный спорт. / С.И. Гуськов, В.Н. Платонов. - К. : Олимпийская литература, 2000. - 392 с.
4. Демінський О.Д. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування / О.Д. Демінській. – К.: Вища школа, 2001. -242 с.
5. История физической культуры и спорта. Учебник для институтов физической культуры и спорту: (Под ред. В. В. Столбова). – М.: Физкультура и спорт, 1983.
6. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. – 270 с.
7. Кун Л. Общая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Райдуга, 1982.-399 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. -318 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1997. - 280 с.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебное пособие для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с. (Серия «Атланты спортивной науки»).
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2003 - 863 с.
12. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. - К.: Олімпійська література, 1995. - 320 с.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.М. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. - 807 с.
15. Платонов В.Н. Теория спорта / В.М. Платонов. – К.: Вища школа, 1987. - 424 с.
16. Платонов В.Н. Олимпийский спорт: Учебник (в 2 кн.) / В.Н. Платонов, С.И. Гуськов. – К.: Олимпийская литература, 1994. - 386с.
17. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / В.Н. Платонов, К.п. Сахновский. – К.: Радянська школа, 1988. - 288 с.
18. Суник А. Очерки отечественной историографии физической культуры и спорта [Текст] / Александр Суник. – М.: Советский спорт, 2010. – 616 с.
19. Суслов Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф.П. Суслов, В.Л. Сичов, Б.Н. Шустан. – М.: СААМ, 1995. - 446 с.
20. Филин В.П. Теория юношеского спорта / В.П. Філін. – М.: Физическая культура и спорт, 1987. -128 с.
21. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М: Асакадемия, 2001. - 457 с.