

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії ТНЕУ

А.І. Крисоватий

Протокол засідання

Приймальної комісії ТНЕУ

№ 2 від "06" лютого 2018 р.

ПРОГРАМА

*проведення фахового вступного випробування
з «Основ теорії методики спортивного тренування»
для претендентів на здобуття освітнього ступеня бакалавр за
спеціальністю:
017 «Фізична культура і спорт»*

Голова атестаційної комісії

Відповідальний секретар ПК ТНЕУ

Гай Р. В.

Луцишин О. О.

Тернопіль 2018

ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

1. Спорт як соціальне явище.

Сутність спорту як специфічного виду людської діяльності. Характерні ознаки спорту. Уніфікованість спортивних змагань. Неантагоністичність змагальної діяльності. Престижність змагальної діяльності. Естетичність змагальної діяльності. Морально-етичні норми змагальної діяльності. Спортивні змагання як видовище. Результат спортивної діяльності. Форми функціонування спорту у суспільстві. Характерні риси масового спорту. Характерні риси спорту вищих досягнень. Самодіяльний спорт. Базовий спорт. Аматорський спорт. Професійний спорт. Спорт інвалідів. Особливості і єдність цих форм спортивного руху. Гуманістичні, духовні цінності спорту. Використання досягнень науки про спорт в інших галузях людської діяльності. Матеріальні цінності спорту. Система спорту як соціальне і педагогічне явище. Спорт як неспецифічне виробництво. Специфічні ролі різних учасників спортивного руху (спортсменів, тренерів, організаторів, суддів, вболівальників тощо).

2. Соціальні функції спорту.

Спорт як невід'ємна частина культури суспільства. Місце спорту в системі суспільних стосунків. Загальна характеристика поняття "соціальні функції спорту". Оздоровча функція спорту. Видовищна функція спорту. Нормативна функція спорту. Виховна функція спорту. Освітня функція спорту. Змагальна функція спорту. Прикладна функція спорту. Гедоністична функція спорту. Комерційна функція спорту. Функція "відволікання". Престижна функція спорту. Інтегративна функція спорту. Комунікативна функція спорту. Суспільна значущість спортивного результату. Спорт як фактор всебічного розвитку, виховання та підготовки людини до життєвої практики.

3. Змагання в спорті.

Змагання як системо утворюючий фактор спорту. Змагання як найбільше випробування фізичних і психічних можливостей спортсмена. Специфічні особливості змагальної діяльності. Структура і зміст змагальної діяльності в спорті. Цільово-результативні стосунки змагальної діяльності. Інформаційні аспекти змагальної діяльності. Методичні підходи до планування змагальної практики. Правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту. Структура і зміст "Положення про змагання". Способи проведення та характер спортивних змагань. Результат змагальної діяльності. Способи визначення результату в різних видах спорту. Фактори результативності змагальної діяльності. Фактори забезпечення і фактори реалізації змагальної діяльності. Умови проведення змагань, що впливають на результативність змагальної діяльності. Роль змагань у формуванні особистості.

4. Засоби спортивного тренування.

Мета і завдання спортивного тренування. Фізична праця як основний засіб спортивного тренування. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ. Зовнішня і внутрішня структури форми вправ. Взаємозв'язок

змісту і форми фізичних вправ. Загальна характеристика класифікацій фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ за переважаним впливом на розвиток фізичних якостей. Класифікація фізичних вправ за вирішенням освітніх завдань. Класифікація фізичних вправ за структурою рухів. Класифікація фізичних вправ за потужністю енергообміну. Вплив особистої гігієни, місць занять та умов навколишнього середовища на ефективність застосування фізичних вправ. Структура і зміст комплексів фізичних вправ різної спрямованості.

5. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування.

Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена. Зовнішня сторона навантаження. Внутрішня сторона навантаження. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження. Характеристика обсягу фізичного навантаження. Посидання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження. Класифікація зон інтенсивності навантаження. Впливові і не впливові зони інтенсивності навантаження. Відпочинок між фізичними вправами як компонент методів вправ. Динаміка процесів відновлення функціонального потенціалу після тренувального навантаження. Різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю. Різновиди інтервалів відпочинку за характером. Ефективність різновидів відпочинку залежно від педагогічних завдань, що вирішуються.

6. Загальна характеристика методів спортивного тренування.

Загальна характеристика "методу" спортивного тренування. Загальна характеристика словесних, наочних та практичних методів. Методи навчання техніці спортивних вправ. Шляхи підвищення ефективності застосування методів, спрямованих на оволодіння спортивною технікою. Методи розвитку фізичних якостей. Методи строго регламентованої вправи та їх класифікація. Загальна характеристика методів безперервної вправи. Характеристика методу безперервної стандартизованої вправи. Характеристика методу безперервної прогресуючої вправи. Характеристика методу безперервної варіативної вправи. Характеристика методу безперервної регресуючої вправи. Загальна характеристика методів інтервальної вправи. Характеристика методу інтервальної стандартизованої вправи. Характеристика методу інтервальної прогресуючої вправи. Характеристика методу інтервальної варіативної вправи. Характеристика методу інтервальної регресуючої вправи. Загальна характеристика методів комбінованої вправи. Характеристика методу ігрової вправи. Характеристика методу змагальної вправи. Позитивні і негативні риси застосування різних методів у процесі спортивного тренування.

7. Основи методики розвитку фізичних якостей.

Сила як фізична якість та її прояви в спорті. Режим м'язових скорочень. Види силових якостей. Основи методики розвитку сили. Засоби розвитку сили. Методи розвитку сили. Компоненти навантаження при розвитку сили. Бистрість як фізична якість та її прояви в спорті. Елементарні і комплексні форми проявів бистрості. Основи методики розвитку бистрості. Засоби розвитку бистрості. Методи розвитку бистрості. Компоненти навантаження при розвитку бистрості.

Витривалість як фізична якість та її прояви в спорті. Шляхи енергозабезпечення м'язової роботи. Види витривалості. Основи методики розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості. Компоненти навантаження при розвитку витривалості.

Гнучкість як фізична якість та її прояви в спорті. Види гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Компоненти навантаження при розвитку гнучкості.

Спритність як фізична якість та її прояви в спорті. Основи методики розвитку спритності. Засоби розвитку спритності. Методи розвитку спритності. Компоненти навантаження при розвитку спритності.

8. Навчання техніці спортивних вправ.

Поняття "техніка спортивних вправ". Техніка як система рухів. Визначальна ланка, основа, деталі техніки. Підготовча, основна та заключна фази техніки. Визначення понять "рухове вміння", "рухова навичка". Характерні риси рухових вмінь і навичок. Механізми формування рухових вмінь і навичок. Теорія функціональних систем Анохіна. "Перенесення" рухових навичок. Причини виникнення помилок у процесі вивчення техніки. Попередження і усунення грубих помилок у процесі навчання техніці. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ. Передумови ефективного навчання техніці. Етапи та стадії навчання техніці спортивних вправ, їх мета, завдання та зміст. Методичні поради щодо вдосконалення техніки.

9. Побудова тренувальних занять.

Структура тренувальних занять та її визначеність динамікою функціонального стану організму спортсмена. Мета, зміст і структура підготовчої частини тренувального заняття. Загальна та спеціальна частини розминки. Мета, зміст і структура основної та заключної частини тренувального заняття. Типи занять та їх загальна характеристика. Навчальні заняття. Тренувальні заняття. Навчально-тренувальні заняття. Відновні заняття. Моделює заняття. Контрольні заняття. Характеристика тренувальних занять вибіркової спрямованості. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості. Варіанти побудови тренувальних занять з паралельним та послідовним вирішенням завдань. Форми організації занять і їх загальна характеристика. Переваги і недоліки форм організації занять. Технологія складання планів-конспектів занять в залежності від педагогічних завдань, що вирішуються.

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. / Т. Круцевич, М. Воробйов, Г. Безверхня. – Київ: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. / Т. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 392 с.
3. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навчальний посібник / В. Папуша. – Тернопіль: 2010. – 128 с.
4. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник / Л. Сергієнко. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
5. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі / Л. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2011. – 264 с.
6. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.посібник / О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2007. – 496 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. В 2-х томах. / Б. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова Приймальної комісії ТНЕУ

М.І. Крисоватий

*Критерій оцінювання
рівня знань вступників на фаховому вступному випробуванні
з «Основ теорії і методики спортивного тренування»
для претендентів на здобуття освітнього ступеня бакалавр за
спеціальністю:
017 «Фізична культура і спорт»*

Затверджено на засіданні ПК ТНЕУ
Протокол № 2 від 06.02.2018 р.

Голова атестаційної комісії

Газ Р. В.

Відповідальний секретар ПК ТНЕУ

Луцишин О. О.

Фінале вступне випробування з *«Осног теорії і методики спортивного тренування»* проводиться з використанням двох теоретичних питань, відповідь на кожне з яких вимагає окремої оцінки. Загальна оцінка визначається як сума оцінок за відповіді на кожне питання ($P1 + P2$). Знання абітурієнта оцінюються у балах. Максимальна сумарна кількість балів – 100. Максимальне значення оцінки за відповідь на кожне з двох питань ($P1$ та $P2$) складає, відповідно, 50 балів.

Максимальна оцінка за відповідь на питання 1 та питання 2 – по 50 балів абітурієнт отримує, якщо під час його відповіді виявлено, що він продемонстрував особливі, систематизовані, глибокі знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до творчого аналізу узагальнення ключових положень та знання основної й додаткової літератури.

Максимальна оцінка – по 50 балів за відповіді на питання ($P1$ та $P2$) є базовою. За певні недоліки, неточності, які виявлені у відповіді абітурієнта, та за відсутності певної відповіді, йому знімається певна кількість балів з використанням наступної шкали:

Оцінний шифр	Характеристика найважливіших недоліків відповіді	К-сть балів
A1	Абітурієнт не дотримується логічної послідовності під час викладу матеріалу	1
A2	Абітурієнт продемонстрував здатність до аналізу узагальнення ключових положень та знання основної літератури, поверхневі знання у додатковій літературі	2
A3	Абітурієнт правильно побудував відповідь, але не підкреслив ключові моменти	3
A4	Абітурієнт допустив окремі помилки при формуванні основних положень відповіді; не повністю засвоїв програмний матеріал	4
A5	Абітурієнт дещо несправляно побудував відповідь, допустив неспілкуваність у викладенні матеріалу, не підкреслив ключові моменти	5
A6	У відповіді абітурієнт суттєві недоліки в знаннях основного програмного матеріалу; недостатньо орієнтується в питаннях програми; допустив принципові помилки; допустив помилки при формуванні основних положень відповіді; частково засвоїв програмний матеріал	6
A7	У відповіді абітурієнт не продемонстрував знання основного програмного матеріалу; не орієнтується в питаннях програми; не знає основної літератури	7
A8	Абітурієнт відмовився від відповіді	50