

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

«Затверджено»

Голова приймальної комісії

Волинського національного
університету імені Лесі Українки

Анатолій ЦЬОСЬ

«25 березня» 2022 р.

ПРОГРАМА

ВСТУПНОГО ІСПИТУ ДО АСПРАНТУРИ

**ДЛЯ ВСТУПУ НА НАВЧАННЯ НА ОСНОВІ ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
МАГІСТРА (ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНОГО РІВНЯ СПЕЦІАЛІСТА)**

ДЛЯ ЗДОБУТТЯ СТУПЕНЯ ДОКТОРА ФІЛОСОФІЇ (PhD)

ГАЛУЗІ ЗНАНЬ 01 ОСВІТА

ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

**(освітньо-наукова програма «Фізична активність різних груп
населення»)**

ЛУЦЬК – 2022

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Розбудова української національної освіти ставить нові завдання докорінного удосконалення фізичної культури і спорту, що в свою чергу вимагає перегляду змісту і методики підготовки майбутніх фахівців.

Дана програма відповідає освітньо-кваліфікаційній характеристиці магістра і тим новим прогресивним тенденціям, які відображають практику роботи тренерів-новаторів.

Головною метою іспиту є перевірка сучасного системного мислення та комплексу спеціальних знань у галузі фізичної культури та спорту.

Завданням іспиту – перевірка теоретичної та практичної підготовки зі спеціальності «Фізична культура і спорт» з питань:

- змісту, мети та завдань теорії та методики підготовки спортсменів;
- системи спортивного тренування;
- сучасних принципів, методів спортивного тренування;
- методики фізичної підготовки спортсменів;
- формування технічної, тактичної та психологічної підготовки спортсменів;
- визначення системи спортивних змагань;
- визначення засобів відновлення і стимуляції працездатності спортсменів у процесі спортивної підготовки;
- здійснення загального керівництва і побудова тренувального процесу.

Питання іспиту базується на загальних знаннях теорії спорту, психології спорту, фізіології, пов'язане з наступними дисциплінами, що викладаються на кафедрі теорії спорту та фізичної культури і вивчають окремі функції тренера – тренувальний процес та методи його оптимізації, професійна діяльність фахівців у галузі фізичної культури і спорту, організація і управління спортивно-масовою роботою.

ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ

Основи сучасної системи підготовки спортсменів

Тема 1. Мета, завдання та основні принципи підготовки спортсменів. Мета спортивної підготовки у сучасній системі спортивного тренування. Основні завдання спортивної підготовки. Спрямованість до вищих досягнень. Поглиблена спеціалізація. Безперервність тренувального процесу. Єдність поступовості збільшення навантажень. Хвилеподібність та варіативність навантажень. Циклічність процесу підготовки. Єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і підготовленості.

Тема 2. Засоби та методи спортивної підготовки спортсменів. Засоби спортивної підготовки. Словесні та наочні методи. Методи практичних вправ. Безперервний метод тренування. Інтервальний метод тренування. Ігровий метод. Змагальний метод у спортивному тренуванні.

Тема 3. Система спортивних змагань в олімпійському спорті. Змагання в олімпійському спорті.. види спортивних змагань. Визначення результату в змаганнях. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів. Змагання в системі підготовки спортсменів.

Техніко-тактична і психологічна підготовка спортсменів

Тема 4. Технічна підготовка спортсменів. Спортивна техніка і технічна підготовленість. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи і стадії технічної підготовки спортсменів. Основи методики удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.

Тема 5. Тактична підготовка спортсменів Тактична підготовленість і тактична підготовка спортсменів. Спортивна тактика, тактична підготовленість. Напрямки тактичної підготовки. Оволодіння тактичними діями. Тактичне мислення та його удосконалення. Вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної тактики.

Тема 6. Психологічна підготовка спортсменів. Завдання психологічної підготовки. Типи уваги і пластичність уваги. Психологічна підготовленість спортсмена. Формування мотивації до занять спортом і виховання вольових якостей. Ідеомоторне тренування та регулювання психічної напруги. Удосконалення швидкості реагування та спеціалізованих вмінь. Виховання толерантності до емоційного стресу та управління стартовими станами в психологічній підготовці спортсменів.

Фізичні якості та фізична підготовка спортсменів

Тема 7. Гнучкість спортсмена та її вдосконалення. Фізична підготовка і фізична підготовленість спортсмена. Загальна і спеціальна підготовка спортсменів. Види та значення гнучкості. Активна і пасивна гнучкість. Фактори, які визначають рівень гнучкості. Закономірності розвитку гнучкості. Методика розвитку гнучкості. Основні методичні вимоги до розвитку гнучкості.

Тема 8. Швидкісні здібності та методика їх розвитку. Швидкість як фізична якість. Режими швидкісної роботи. Фактори, що обумовлюють розвиток

швидкості. Закономірності розвитку швидкості. Засоби і методи розвитку швидкості в обраному виді спорту.

Тема 21. Силкові здібності спортсмена і їх вдосконалення. Сила як фізична якість. Види силових здібностей. Фактори, що обумовлюють розвиток сили. Ізометричний (статичний) метод. Ізотонічний метод з роботою долаючого та поступливого характеру. Ізокінетичний метод та метод змінних опорів. Методика розвитку силових здібностей в обраному виді спорту.

Тема 10. Витривалість спортсмена і її вдосконалення. Загальна та спеціальна витривалість, їх характеристика. Види енергозабезпечення м'язової роботи. Засоби і методи розвитку загальної витривалості. Засоби і методи розвитку спеціальної витривалості. Підвищення економічності діяльності спортсмена.

Тема 11. Координаційні здібності спортсмена і їх вдосконалення. Координація та фактори, які її визначають. Оцінка і регулювання динамічних та кінематичних характеристик рухів. Збереження сталості пози. (рівноваги). Чуття ритму та скоординованість рухів. Здатність до просторового орієнтування і довільного розслаблення м'язів. Методика розвитку та вдосконалення координаційних здібностей.

Структура і методика побудови тренувального процесу підготовки спортсменів

Тема 12. Побудова програм тренувальних занять, типи і побудова мікроциклів та мезоциклів Тренувальне заняття, як основна структурна одиниця тренувального процесу. Види тренувальних занять. Заняття вибіркового та комплексного спрямування. Величина навантажень в заняттях. Типи та організація занять. Мікроцикл та його особливості. Побудова МКЦ із заняттями з різною величиною навантажень. Типи мезоциклів. Особливості змагальних мезоциклів. Поєднання МКЦ у МЗЦ.

Тема 13. Структура і побудова процесу підготовки спортсменів у макроциклах. Фактори, які впливають на тривалість та структуру макроциклів. Особливості побудови макроциклів різної тривалості. Підготовчий період тренування. Підготовка в змагальному періоді. Етап безпосередньої підготовки до змагань, його особливості. Перехідний період підготовки .

Тема 14. Відбір та орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки. Відбір і орієнтація спортсменів у системі багаторічної підготовки. Призначення спортивної орієнтації і спортивного відбору, їх характеристика. Відбір і орієнтація на першому етапі багаторічного планування. Відбір і орієнтація на етапі попередньої базової підготовки. Відбір і орієнтація на етапі спеціалізованої базової підготовки. Відбір і орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень.

Позатренувальні та позазмагальні фактори у тренувальному процесі

Тема 15. Засоби відновлення та стимуляції працездатності у тренувальному процесі. Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів. Основні психологічні засоби відновлення працездатності спортсменів. Медико-біологічні засоби відновлення. Гігієнічні засоби відновлення працездатності спортсменів.

Фармакологічні засоби відновлення. Фізичні засоби відновлення. Харчування в тренувальному процесі спортсменів.

Тема 16. Заборонені стимулюючі речовини та їх дія на організм спортсмена. Допінг у спорті і боротьба з його використанням. Виникнення допінгу. Створення медичної комісії по боротьбі з допінгом. Характеристика заборонених препаратів. Поширення допінгу і боротьба з його використанням.

Професійна діяльність тренера

Тема 17. Структура підготовленості тренера. Зміст педагогічної діяльності тренера. Вплив занять спортом на особистість. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Загально-теоретична базова підготовленість тренера. Спеціально-теоретична підготовленість тренера. Професійно-педагогічна підготовленість тренера. Професійно-практична підготовленість тренера. Функції тренера. Модельні характеристики професійної кваліфікації тренера. Професійні здібності тренера. Особистість тренера та стилі керівництва.

Література

1. Алтер М. Ф. Наука о гибкости / Алтер М. Ф. – Киев : Олимпийская лит., 2001. – 421 с.
2. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. - 240 с.
3. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник /Л.В. Волков. Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України, 2016. – 464 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. – Вінниця: КНТ, 2016. – 615 с.
5. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2016. – 159 с.
6. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: «Планер», 2017. – 191 с.
7. Мудрик Ж.С., Добринський В. С., Деделюк Н.А. Теорія спорту : Методичні рекомендації. – Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2018. – 90 с.
8. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: монографія / Мар'ян Пітин. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 372с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. [для тренеров] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 2015. – 752 с.
11. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник / Л.П. Сергієнко. – К.: Кондор-Видавництво, 2016. – 542.

12. Пономарьов В. О. Формування професійно-педагогічної компетентності майбутнього тренера з атлетичної гімнастики у процесі фахової підготовки: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Запоріжжя, 2010. – 20 с. – укр.

13. Петровська Т.В. Майстерність спортивного педагога: навч. посіб. / Т.В. Петровська. – К.: НУЦФВСУ, вид-во «Олімпійська література», 2015. – 184 с.

14. Петровська Т.В. Види професійних деформацій тренера-викладача з позиції інтерперсональної поведінки / Т.В. Петровська, А.А. Картузова // Теорія і методика фіз. виховання . – 2011. - № 2. – С. 114-117.

Питання
до вступного іспиту за спеціальністю
017 «Фізична культура і спорт»
2022 р.

1. *Мета, завдання та засоби спортивної підготовки.*
2. *Побудова підготовки спортсмена в у підготовчому періоді.*
3. *Дайте характеристик основних розділів Олімпійської хартії.*
4. *Дайте характеристику етапу початкової підготовки спортсменів.*
5. *Охарактеризуйте умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів.*
6. *Роль асоціації гравців професійних ліг у соціальному захисті спортсменів.*
7. *Охарактеризуйте види витривалості та джерела енергозабезпечення м'язової роботи.*
8. *Відбір та орієнтація спортсменів в обраному виді спорту.*
9. *Національні олімпійські комітети (НОК) і основи їх діяльності.*
10. *Спортивна тактика, тактична підготовленість. Напрямки тактичної підготовки в обраному виді спорту.*
11. *Завдання, засоби та методи технічної підготовки в обраному виді спорту.*
12. *Охарактеризуйте етапи і стадії технічної підготовки.*
13. *Специфічні принципи спортивної підготовки.*
14. *Ізотонічні режими м'язових скорочень.*
15. *Охарактеризуйте різні типи мезоциклів.*
16. *Напрямки психологічної підготовки: формування мотивації до занять спортом, вольова підготовка, ізомоторне тренування.*
17. *Педагогічні засоби відновлення працездатності спортсменів.*
18. *Методи спортивної підготовки.*
19. *Побудова підготовки спортсменів у змагальному періоді.*
20. *Характеристика кров'яного допінгу.*
21. *Психологічна підготовка та психологічна підготовленість спортсмена.*
22. *Швидкість та методика її розвитку в обраному виді спорту.*
23. *Види координаційних здібностей.*
24. *Охарактеризуйте різні типи мікроциклів.*

25. Джерела фінансування олімпійського та професійного спорту.
26. Гнучкість та методика її удосконалення.
27. Класифікація заборонених препаратів.
28. Характеристика етапу безпосередньої передзмагальної підготовки.
29. Сила та основні види силових якостей.
30. Особливості етапу безпосередньої перед змагальної підготовки.
31. Охарактеризуйте методику розвитку витривалості спортсменів.
32. Види спортивних змагань.
33. Мета та основні завдання професійного спорту.
34. Планування та облік у підготовці спортсмена.
35. Психологічні засоби відновлення працездатності.
36. Поняття про спортсменів-аматорів і професіоналів.
37. Побудова тренувальних занять характеристика різних типів занять.
38. Медико-біологічні засоби відновлення працездатності спортсменів.
39. Зміст педагогічної діяльності тренера.
40. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.
41. Загально-теоретична базова та спеціально-теоретична підготовленість тренера.
42. Професійно-педагогічна та професійно-практична підготовленість тренера.
43. Модельні характеристики професійної кваліфікації тренера.
44. Професійні здібності та функції тренера тренера.
45. Особистість тренера та стилі керівництва.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ НА ВСТУПНОМУ ІСПИТІ

Оцінювання відповіді вступника до аспірантури відбувається на підставі виявленого рівня його підготовленості до науково-дослідної й дослідно-експериментальної діяльності в галузі теорії навчання, ступеня й глибини бачення ним нагальних педагогічних проблем і шляхів їх вирішення.

Критерії оцінювання:

- знання першоджерел і вміння використовувати їх зміст й основні ідеї при аналізі педагогічних проблем;
- оволодіння змістом педагогічних принципів та категорій, вміння оперувати ними при викладенні теоретичного матеріалу;
- уміння демонструвати та аргументувати свої погляди;

- здатність до проведення самостійних наукових досліджень в обраній галузі (спеціалізації).

Оцінювання відповідей на вступних іспитах відбувається за 5-бальною шкалою. Вступника допускають до участі в конкурсному відборі, якщо кількість балів з вступного випробування складає не менше 3 за 5-бальною шкалою.

Результати вступних іспитів оголошують вступникам у день складання.

5 балів – якщо під час відповіді на питання продемонстровано вільне оперування педагогічними знаннями з усіх галузей педагогічної науки, здатність підтримати проблемну дискусію, професійну ерудиція в передбачуваній сфері наукового дослідження, поінформованість щодо найбільш важливих педагогічних ідей, які висловлювалися в минулому та є предметом наукових дискусій сьогодні, володіння поняттєво-категоріальним апаратом сучасної педагогіки; виявлено науково-аналітичні здібності, здатність виокремлювати педагогічні факти, явища, події й описувати їх мовою педагогічної науки, використовувати теоретичні знання як основу й метод пізнання, знаходити й бачити проблеми для здійснення актуальної науково-педагогічної діяльності, комбінувати знання для більш глибокого розуміння проблем і збагачення професійних знань.

4 бали – якщо загалом розкрито зміст питань, показано загальну наукову ерудицію, науково-аналітичні здібності, проте не виявлено та необґрунтовано сучасні проблеми в розвитку педагогічної науки не наведено власне бачення шляхів їх вирішення.

3 бали – ставиться вступникові до аспірантури, який розкрив основний зміст питань, однак припустився окремих неточностей у трактуванні провідних науково-педагогічних категорій, концепцій та стратегій розвитку освіти.

2-1 бали – фіксується у випадку відсутності знань науково-теоретичних джерел та основних проблем обраної наукової спеціальності, за умов неадекватної відповіді на питання

Відповідальний секретар
приймальної комісії

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to be 'Oleg' followed by a surname.

Олег ДИКИЙ