

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Програма вступного випробування з теорії і методики спорту включає тестові завдання для перевірки в абітурієнтів знання основних положень загальної теорії багаторічної підготовки: структури та змісту системи підготовки спортсменів високої кваліфікації, побудови процесу спортивної підготовки, змісту окремих сторін підготовки спортсменів, системи спортивного відбору та орієнтації, спортивних тренувань та змагань, позатренувальних та позазмагальних чинників у спортивній підготовці, закономірностей зміни тренуваності спортсменів, зокрема основ теорії адаптації у спортивній підготовці, втомлення і відновлення при м'язовій діяльності.

Зміст вступного випробування включає 50 питань, що стосуються теоретико-методичних основ спортивного тренування за вимогами до підготовки вступників на спеціальність «Спорт» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Магістр». Тестові завдання складені за закритою формою, депотрібнообрати одну правильну відповідь із декількох запропонованих.

2. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ АБІТУРІЄНТА НА ВСТУПНОМУ ВИПРОБУВАННІ

<i>За шкалою університе ту</i>	<i>Визначення</i>	<i>Характеристика відповідей абітурієнта на питання теоретичного змісту</i>
0-99 балів	Низький	Абітурієнт не усвідомлює змісту питання білету, тому його відповідь не має безпосереднього відношення до поставленого питання. Наявна повна відсутність уміння міркувати.
100-149 балів	Задовільний	Відповіді на питання носять фрагментарний характер, характеризується відтворенням знань на рівні запам'ятовування. Абітурієнт поверхово уміє володінням міркувати, його відповіді супроводжуються другорядними міркуваннями, які інколи не мають безпосереднього відношення до змісту запитання.
150-174 балів	Достатній	У відповідях на питання білету допускаються деякі неточності або помилки непринципового характеру. Абітурієнт демонструє розуміння біологічного матеріалу на рівні аналізу властивостей. Помітне прагнення абітурієнта логічно розмірковувати при відповіді на питання.
175-200 балів	Високий	Абітурієнт дає повну і розгорнуту відповідь на питання білету. Його відповіді свідчать про розуміння біологічного матеріалу на рівні аналізу закономірностей, характеризується логічністю і послідовністю суджень, без включення випадкових і випадання істотних з них.

Оцінювання рівня знань абітурієнтів проводиться кожним із членів предметної комісії окремо, відповідно до критеріїв оцінювання. Загальний бал оцінювання рівня знань абітурієнта виводиться за результатами обговорення

членами комісії особистих оцінок відповідей абітурієнтів. Бали (оцінки) вступного фахового випробування виголошуються головою предметної комісії усім абітурієнтам, хто приймав участь у випробуванні після закінчення іспиту.

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ ВИПРОБУВАННЯ

- 3.1. Визначення та зміст поняття «спортивна підготовка»
- 3.2. Етапи багаторічної системи спортивної підготовки.
- 3.3 Завдання спортивної підготовки.
- 3.4. Річна побудова спортивної підготовки.
- 3.5. Методи спортивного тренування.
- 3.6. Засоби спортивного тренування.
- 3.7. Принципи спортивного тренування.
- 3.8. Загальна та спеціальна фізична підготовка
- 3.9. Структура, зміст та методика розвитку рухових якостей.
- 3.10. Поняття спортивної техніки, технічної підготовки та підготовленості.
- 3.11. Рухові уміння та рухові навички.
- 3.12. Критерії результативності техніки.
- 3.13. Спортивна тактика, тактична підготовка та підготовленість.
- 3.14. Зміст та напрямки психічної підготовки.
- 3.15. Поняття про задатки та здібності.
- 3.16. Спортивні здібності та спортивна обдарованість.
- 3.17. Педагогічні методи спортивного відбору дозволяють
- 3.18. Основний документ, що регламентує організацію і проведення спортивних змагань
- 3.19. Система відновлення і підвищення працездатності спортсменів.
- 3.20. Поняття про тренуваність організму.
- 3.21. Відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсмена після фізичних навантажень.
- 3.22. Циклічність тренувального процесу.
- 3.23. Спортивний відбір та орієнтація.
- 3.24. Поняття про спортивну форму.
- 3.25. Етапи спортивного відбору.
- 3.26. Морально-вольова підготовка
- 3.27. Поняття про адаптацію у спорті.
- 3.28. Стонлення та відновлення у спорті.
- 3.29. Види передстартових станів.
- 3.30. Передстартова робота тренера.

ТАБЛИЦЯ

переведення тестових балів, отриманих абітурієнтами за тест з теорії і методики спорту, в рейтингову шкалу (від 100 до 200 балів)

Кількість правильних відповідей	100 – бальна шкала університету	200 – бальна шкала університету
50	100	200

49	98	198
48	96	196
47	94	194
46	92	192
45	90	190
44	88	186
43	86	181
42	84	172
41	82	169
40	80	163
39	78	159
38	76	151
37	74	151
36	72	147
35	70	143
34	68	139
33	66	135
32	64	131
31	62	127
30	60	124
29	58	121
28	56	118
27	54	115
26	52	108
25	50	100
0-24	0-48	0-96

4. Для пільгових категорій осіб, яким надано право складати вступні випробування (особи, що потребують особливих умов складання випробувань) в НПУ імені М. П. Драгоманова за рішенням Приймальної комісії створюються особливі умови для проходження вступних випробувань.

5. СТРУКТУРА БІЛЕТУ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

Факультет фізичного виховання та спорту

Ступень/ ОКР: магістр

Галузь знань: 017 Освіта

Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

На базі ступеня/ОКР: бакалавр

**Додаткове вступне
випробування**

Екзаменаційний білет № ____

1. Спортивна підготовка – це:

А багатофакторний процес, що охоплює тренування, підготовку до змагань і участь у них, організацію навчально-тренувального процесу і змагань, а також їх науково-методичне і матеріально-технічне забезпечення;

Б сфера підготовки людини до трудової, військової, побутової та інших видів діяльності, задоволення духовних потреб суспільства, зміцнення і розширення інтернаціональних зв'язків, а також один із найважливіших засобів етичного і естетичного виховання;

В основна форма підготовки спортсмена, яка є спеціалізованим педагогічним процесом, побудованим на системі вправ і спрямованим на управління спортивним вдосконаленням спортсмена, що зумовлює його готовність до досягнення найвищих спортивних результатів.

2. Система підготовки спортсменів включає:

А системи відбору і спортивної орієнтації, спортивних тренувань, змагань, позатренувальні і позазмагальні чинники;

Б спортивну діяльність, спортивні досягнення та досягнення високої спортивної кваліфікації;

В фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку.

3. Розставте етапи багаторічної системи спортивної підготовки у правильній послідовності:

А попередня базова підготовка;

Б збереження найвищих досягнень;

В спеціалізована базова підготовка;

Г початкова підготовка;

Д максимальна реалізація індивідуальних можливостей.

	А	Б	В	Г	Д
1					
2					
3					
4					
5					

4. Що не відноситься до основних завдань спортивної підготовки:

А засвоєння техніки і тактики обраної спортивної дисципліни;

Б участь у змаганнях і досягнення високих спортивних результатів;

В виховання необхідних моральних і волевих якостей;

Г засвоєння необхідних теоретичних знань і практичного досвіду;

Д розвиток і вдосконалення рухових якостей і підвищення можливостей функціональних систем організму.

5. В кожному макроциклі виділяють три періоди:

А підготовчий, змагальний, перехідний;

- Б вступний, основний, заключний;
- В базовий, змагальний, відновлювальний;
- Г загальний, спеціальний, контрольний.

6. До основних засобів спортивної підготовки відносяться:

- А розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення, а також правильний у методичному відношенні показ фізичних вправ або їх елементів;
- Б різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення спортивної майстерності;
- В сукупність знань, методичних основ, організаційних форм і умов тренувально-змагального процесу, що оптимально взаємодіють між собою на основі певних принципів і забезпечують найкращий ступінь готовності спортсмена до високих спортивних досягнень.

7. Характерною рисою методу колового тренування є:

- А виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю і строго регламентованими паузами;
- Б виконання рухових дій в умовах гри в межах характерних для неї правил, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій;
- В почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму.

8. До методів, спрямованих переважно на засвоєння спортивної техніки відносяться:

- А словесні та наочні методи;
- Б методи розучування вправи в цілому і по частинам;
- В методи строго регламентованої вправи, ігровий, коловий та змагальний.

9. Спеціальна фізична підготовка спрямована на:

- А досягнення оптимального рівня фізичної працездатності та функціональних можливостей спортсмена;
- Б засвоєння теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- В на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, зумовлених специфікою конкретного виду спорту та особливостями змагальної діяльності у ньому.

10. «Ударний» метод використовується для розвитку:

- А швидкісних здібностей;
- Б абсолютної сили;
- В «вибухової» сили;
- Г спритності.

11. У структуру координаційних здібностей не входить:

- А здатність до оволодіння новими рухами;
- Б уміння диференціювати різні характеристики рухів і керувати ними;
- В здатність до імпровізації і комбінацій у процесі рухової діяльності;
- Г здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою власних м'язових зусиль.

12. Під спортивною технікою розуміють:

- А здатність до імпровізації і комбінацій у процесі рухової діяльності;
- Б сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення

рухових завдань, зумовлених специфікою виду спорту;

В спеціалізовані положення і рухи спортсменів, що вирізняються характерною руховою структурою.

13. Рухові уміння від рухових навичок відрізняються:

А формуванням динамічного стереотипу;

Б наявністю рухових уявлень про прийоми, дії і спроби їх виконання;

В нестабільними і не завжди адекватними способами вирішення рухових завдань, значною концентрацією уваги при виконанні окремих рухів, відсутністю автоматизованого керування ними.

14. До критеріїв результативності техніки не входить:

А мінімальна тактична інформативність техніки для суперника;

Б варіативність;

В утримання високого рівня концентрації уваги;

Г ефективність, стабільність та економічність.

15. Під спортивною тактикою розуміють:

А найбільш раціональні способи вирішення рухового завдання;

Б забезпечення відповідності координаційної структури рухової дії, її динамічності кінематичні характеристики індивідуальним особливостям спортсменів;

В цілеспрямовані способи використання технічних прийомів в діяльності змагань для вирішення конкретних завдань.

16. Значення тактики полягає у:

А найбільш ефективній реалізації можливостей спортсмена (фізичних, технічних, психічних), подоланні опору суперника з якнайменшими втратами;

Б відповідності координаційної структури, динамічності кінематичних характеристик рухової дії індивідуальним особливостям спортсменів;

В здатності спортсмена точно відтворювати просторові, часові та динамічні характеристики рухів та їх ритмічну структуру.

17. Що не входить до напрямків психологічної підготовки:

А формування мотивації до занять спортом;

Б керування передстартовими станами;

В виховання морально-вольових якостей та необхідних рис характеру;

Г розвиток тактичного мислення;

Д удосконалення стійкості до емоційного стресу.

18. Спортивні здібності - це:

А вроджені анатомо-фізіологічні особливості нервової системи, мозку, органів почуттів і руху;

Б індивідуальні анатомо-фізіологічні та психологічні особливості людини, що є умовою успішного виконання спортивної діяльності;

В набір необхідних рухових якостей для занять певним видом спорту.

19. Педагогічні методи спортивного відбору дозволяють:

А визначити морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан сенсорних систем організму спортсмена і стан його здоров'я;

Б отримати дані про спортивні інтереси дітей, розкрити причинно-наслідкові зв'язки формування мотивацій до тривалих занять спортом і високим спортивним досягненням;

В оцінити рівень розвитку фізичних якостей і спортивно-технічної майстерності юних спортсменів.

20.Основний документ, що регламентує організацію і проведення спортивних змагань:

- А положення про змагання;
- Б правила суддівства;
- В єдина спортивна класифікація України.

21.Система відновлення і підвищення працездатності спортсменів включає:

- А педагогічні, медико-біологічні та психологічні засоби відновлення;
- Б раціональне чергування мікро-, мезо- та макроциклів;
- В постійний контроль за рівнем техніко-тактичної підготовленості.

22.Стан тренуваності визначається:

- А адаптаційними перебудовами біологічного характеру в організмі спортсмена;
- Б ростом спортивної майстерності;
- В рівнем розвитку рухових якостей.

23.Відновлення фізичного та психічного потенціалу спортсмена після фізичних навантажень є завданням:

- А перехідного періоду макроциклу;
- Б підготовчого періоду макроциклу;
- В змагального періоду макроциклу.

24.Середній тренувальний цикл тривалістю від 2 до 6 тижнів, що включає відносно закінчений ряд мікроциклів називається:

- А періодом;
- Б етапом;
- В мезоциклом;
- Г макроциклом.

25.Підвідні вправи використовуються для :

- А полегшення засвоєння спортивної техніки шляхом планомірного засвоєння більш простих рухових дій, що повторюють за структурою основний рух;
- Б створення спеціального фундаменту для наступного удосконалення в тому чи іншому виді спорту;
- В всебічного фізичного і функціонального розвитку організму спортсменів.

26. Для підвищення аеробних можливостей, розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої і великої потужності в основному використовується:

- А неперервний метод строго регламентованих вправ;
- Б коловий метод тренування;
- В ігровий метод тренування.

27.Який з принципів не відноситься до специфічних принципів спортивного тренування:

- А принцип спрямованості до найвищих досягнень;
- Б поглибленої спеціалізації;
- В принцип індивідуалізації;

Г принцип циклічності.

28. Технічна підготовленість — це:

А ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям даного виду спорту і спрямована на досягнення високих спортивних результатів;

Б рівень розвитку спеціальних для конкретного виду спорту рухових якостей;

В результат формування тактичних умінь та морально-вольових якостей.

29. Фізична підготовка — це:

А педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей та підвищення функціональних можливостей організму спортсмена;

Б рівень розвитку фізичних якостей спортсмена;

В комплекс вправ для розвитку спеціальних рухових здібностей.

30. Спортивний відбір — це:

А система визначення переможців у спортивних змаганнях;

Б це комплекс заходів, що дозволяє визначити високий ступінь схильності (обдарованості) дитини до того чи іншого виду спорту;

В вивчення окремих сторін підготовленості спортсменів.

31. Спортивна форма - це:

А адаптаційні перебудови біологічного характеру в організмі спортсмена, що визначають рівень можливостей різних функціональних систем;

Б вищий ступінь готовності спортсмена, що характеризується його здатністю до одночасної оптимальної реалізації в змагальній діяльності різних сторін підготовленості;

В показник спортивної майстерності і здібностей спортсмена, виражений в конкретних результатах.

32. Основними завданнями етапу початкової підготовки (початкового навчання) є:

А зміцнення здоров'я, загальна рухова підготовка, формування необхідного основного рухового фонду та виховання морально-вольових якостей;

Б забезпечення необхідного рівня спеціальної фізичної та психічної підготовленості;

В вивчення техніки і тактики обраного виду спорту.

33. Основним недоліком ігрового методу є:

А виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю і строго регламентованими паузами;

Б неможливість чіткого дозування фізичних навантажень;

В в) висока емоційність занять та комплексний вплив.

34. Систематичне повторення відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу характеризує принцип:

А хвилеподібності і варіативності;

Б поступового підвищення навантажень і тенденції до максимальних;

В циклічності.

35. Різні вправи, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів є засобами:

А розвитку швидкості;

Б виховання морально-вольових якостей;

В тактичної підготовки.

36. Уміння диференціювати різні характеристики рухів і керувати ними відноситься до:

А координаційних здібностей;

Б тактичної підготовленості;

В функціональних можливостей;

Г технічної майстерності.

37. Метод максимальних зусиль використовується для розвитку:

А силових якостей;

Б аеробних можливостей;

В гнучкості;

Г швидкості.

38. Морально-вольова підготовка відноситься до:

А спеціальної фізичної підготовки;

Б тактичної підготовки;

В психологічної підготовки.

39. Який з методичних прийомів є педагогічно виправданим?

А чергування швидкісних вправ з вправами на витривалість;

Б чергування вправ, спрямованих на розвиток силових якостей, і вправ, спрямованих на підвищення рухливості в суглобах;

В застосування стандартних, простих та одноманітних вправ для розвитку координаційних здібностей.

40. Під адаптацією у спорті слід розуміти:

А процес пристосування організму спортсмена до навколишнього середовища або змін, що відбуваються у самому організмі під впливом фізичних навантажень;

Б активізація діяльності функціональних систем організму у процесі фізичного розвитку;

В найвищий ступінь оволодіння технікою і тактикою обраного виду спорту.

41. Відновлення - це:

А післяробочий період, коли відбувається підвищення працездатності, відновлюються витрачені енергетичні ресурси, знижується рівень перебігу всіх фізіологічних процесів до вихідного або стабілізація їх на новому рівні;

Б виснаження і зношення функціональних систем організму внаслідок надмірних тренувальних навантажень;

В приріст показників працездатності і покращення спортивних результатів.

42. Стомлення – це:

А тимчасове зниження працездатності в результаті тривалої м'язової діяльності;

Б активізація м'язової діяльності, концентрація психічних і фізичних сил організму;

В відновлення енергетичних та фізичних ресурсів організму.

43. Об'єктивною ознакою втоми є:

А зниження працездатності;

Б підвищення ЧСС і почервоніння шкіри;

В зниження спортивних результатів.

44. На попередньому етапі відбору слід враховувати:

- А прогностично значущі ознаки та показники розвитку організму, що зумовлюють успішність занять певним видом спорту;
- Б здібності до вирішення рухових задач, прояву рухової творчості, вмінню управляти своїми рухами.;
- В тривалість і якість процесів відновлення в організмі дітей після виконання значних тренувальних навантажень.

45. Психологічні обстеження у спортивному відборі дозволяють:

- А оцінити тип темпераменту дитини, прояв таких якостей, як активність і наполегливість у спортивній боротьбі, самостійність, цілеспрямованість, спортивну працьовитість, здатність мобілізуватися під час змагань і т.п;
- Б вивчити інтереси дітей та підлітків до занять тим чи іншим видом спорту та їх соціальний статус;
- В визначити наявність необхідних рухових якостей і здібностей індивіда для успішної спеціалізації в тому чи іншому виді спорту.

46. Виділяють такі типи адаптації:

- А основну і допоміжну;
- Б термінову і довгострокову;
- В тимчасову і постійну.

47. Спортивне тренування – це:

- А основна форма підготовки спортсмена, яка є спеціалізованим педагогічним процесом, побудованим на системі вправ і спрямованим на управління спортивним вдосконаленням спортсмена, що обумовлює його готовність до досягнення вищих результатів;
- Б спеціальна сфера, в якій здійснюється діяльність спортсмена, що дозволяє об'єктивно порівнювати певні його здібності і забезпечити їх максимальний прояв;
- В педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, особливостями змагальної діяльності.

48. Метою спортивної підготовки у сфері масового спорту є:

- А зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану і забезпечення активного відпочинку;
- Б досягнення максимально високих результатів в діяльності змагань;
- В дотримання оптимального співвідношення параметрів тренувального навантаження.

49. Антропометричні обстеження у відборі дозволяють визначити:

- А прогностично значущі генетично обумовлені показники психічного розвитку організму спортсменів;
- Б наскільки кандидати для зарахування в навчально-тренувальні групи і групи спортивного вдосконалення відповідають тому морфотипу, що характерний для даного виду спорту;
- В темпи приросту фізичних якостей і спортивних результатів.

50. Передстартова лихоманка характеризується:

- А гальмівними процесами (як правило, має місце у недостатньо тренуваних

осіб, об'єктивно не підготовлених до майбутньої м'язової діяльності);
Б різко вираженими процесами збудження, що знижують здібність до диференціювання подразників і погіршення процесів координації і управління рухами, що приводять до необґрунтованого підвищення вегетативних зсувів;
помірними соматичними і вегетативними реакціями: підвищуються збудливість і лабільність (рухливість) рухового апарату, посилюється діяльність органів дихання, кровообігу і ряду інших фізіологічних систем, зацікавлених в успішному виконанні майбутнього фізичного навантаження.

***Затверджено на засіданні Приймальної комісії
НПУ імені М. П. Драгоманова***

Протокол № __ від «__»_____ 2018р.

Голова фахової комісії _____ / _____ /
Підпис Прізвище, ім'я, по-батькові

6. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков / Л.В. Волков – К.: Вища школа, 1993. – 152 с.

2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 461 с.