

**«ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ»**

Поля форми	Опис поля форми
Київський університет Бориса Грінченка	Факультет здоров'я, фізичного виховання та спорту
Кафедра	Спорту та фітнесу
Програма екзамену з дисципліни: <u>«Загальна теорія підготовки спортсменів: Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті»</u>	<u>«Загальна теорія підготовки спортсменів: Теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті»</u>
<u>Курс:</u> <u>Спеціальність:</u>	II, група ТДб-1-18-4,0 д 017 Фізична культура і спорт
Форма проведення	письмова
Тривалість проведення	90 хв.
Максимальна кількість балів: 40	<p>40 балів</p> <p>В кожному білеті є по 3 завдання.</p> <p><b>1 завдання – 10 балів.</b> Дайте визначення поняттям....(завдання містить 5 понять відповідно до тематики дисципліни, кожне поняття та відповідно правильне до нього визначення оцінюється в 2 бали, часткова або неповна відповідь - оцінюється в 1 бал. Разом: 10 балів.</p> <p><b>2 завдання – 15 балів.</b> Заповніть таблицю відповідно до завдання.</p> <p><b>3 завдання – 15 балів.</b> Письмова відповідь на запитання.</p> <p><b>КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ завдання 2-3:</b></p> <p>1) повне та правильне відповідь на завдання - 15 балів;</p> <p>2) недостатньо повне виконання чи не зовсім правильне виконання</p>

	завдання – 11-14 балів; 3) неповне виконання чи частково правильне виконання завдання з недостатньо обґрунтованими поясненнями чи висновками – 6-10 балів; 4) часткове виконання роботи із суттєвими погрішностями та необґрунтованими чи відсутніми висновками - 1-5 балів.
Перелік допоміжних матеріалів	-
Орієнтовний перелік питань:	<i>додається</i>
Екзаменатор: _____	Білецька В.В.
Завідувач кафедри: _____	Білецька В.В.

### ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ:

#### «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ: ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ»

1. Дайте визначення поняття «спорт», «дитячо-юнацький спорт», «олімпійський спорт», «професійний спорт» «масовий спорт», «паралімпійський спорт», «Спортивна підготовка», «спортивна підготовленість», «спортивне тренування», «спортивна тренуваність», «система спортивної підготовки», «школа спорту», «змагальна діяльність».
2. Охарактеризуйте мету і завдання, засоби, методи, дидактичні і спеціальні принципи спортивної підготовки.
3. Надайте класифікацію олімпійських видів спорту.
4. Охарактеризуйте види спорту в програмах літніх Олімпійських і зимових Ігор.
5. Охарактеризуйте змагання в олімпійському спорті. Назвіть види спортивних змагань.
6. Опишіть способи проведення змагань. Опишіть визначення результату у змаганнях.
7. Охарактеризуйте поняття адаптації в спорті. Назвіть види адаптації. Опишіть особливості адаптації в спорті.
8. Охарактеризуйте формування термінової та довготривалої адаптації.
9. Дайте визначення деадаптації, реадаптації, переадаптації.
10. Охарактеризуйте навантаження у спорті.
11. Опишіть компоненти навантаження та їх вплив на формування реакції адаптації.

12. Опишіть вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.
13. Опишіть реакції організму спортсменів на змагальні навантаження.
14. Охарактеризуйте втому та відновлення при м'язовій діяльності.
15. Охарактеризуйте втому і відновлення при навантаженнях різної величини, різної спрямованості, залежно від кваліфікації і тренуваності спортсменів.
16. Опишіть загальну структуру багаторічної підготовки та фактори, які її визначають.
17. Опишіть особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.
18. Назвіть основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.
19. Охарактеризуйте побудову підготовки спортсменів протягом року.
20. Назвіть види спортивної підготовки.
21. Охарактеризуйте фізичну підготовку та її види.
22. Опишіть методику розвитку силових, швидкісних якостей в спорті,
23. Опишіть методику розвитку витривалості та гнучкості в спорті.
24. Опишіть методику розвитку координаційних здібностей в спорті.
25. Дайте визначення «спортивна техніка» і «технічна підготовленість». Назвіть завдання, засоби і методи технічної підготовки. Назвіть етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
26. Опишіть методику удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
27. Дайте визначення «спортивна тактика», «тактична підготовленість», назвіть напрямки тактичної підготовки.
28. Опишіть напрямки вдосконалення тактичного мислення.
29. Назвіть якості психіки та напрямки психологічної підготовки.
30. Охарактеризуйте формування мотивації до занять спортом та волюву підготовку.
31. Охарактеризуйте управління стартовими станами.
32. Опишіть загальні основи побудови розминки. Структура та зміст розминки. Особливості перед змагальною розминкою.
33. Назвіть загальну структуру занять. Охарактеризуйте заняття вибіркової та комплексної спрямованості. Назвіть типи занять.
34. Охарактеризуйте типи мікроциклів.
35. Охарактеризуйте типи мезоциклів.
36. Охарактеризуйте особливості побудови мезоциклів при тренування жінок.
37. Опишіть первинний відбір і орієнтацію на першому етапі багаторічної підготовки.
38. Опишіть попередній відбір і орієнтацію на етапах багаторічної підготовки.
39. Опишіть проміжний відбір і орієнтацію на етапах багаторічної підготовки.

40. Основний відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки.
41. Опишіть заключний відбір і орієнтацію на етапах багаторічної підготовки.
42. Назвіть мету, об'єкт і види управління.
43. Дайте визначення «етапне управління», «поточне управління», «оперативне управління».
44. Назвіть мету, об'єкт і види контролю.
45. Опишіть контроль фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості.
46. Опишіть моделі змагальної діяльності, моделі підготовленості, морфо-функціональні моделі.
47. Опишіть методи прогнозування. Дайте визначення «короткострокове, середньострокове та довгострокове прогнозування у спорті».
48. Охарактеризуйте адаптацію людини до висотної гіпоксії.
49. Охарактеризуйте реакліматизація і деадаптація спортсменів після повернення з гір.
50. Охарактеризуйте реакцію організму спортсмена в умовах високих і низьких температур, адаптацію спортсмена до умов високих та низьких температур.
51. Опишіть добові зміни стану організму спортсмена. Дайте визначення «десинхронізація циркадних ритмів», «ресинхронізація циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів».
52. Назвіть організаційні і матеріально-технічні причини травматизму.
53. Назвіть медико-біологічні, психологічні, спортивно-педагогічні причини травматизму.
54. Назвіть основні напрямки профілактики травм у спортсменів.
55. Охарактеризуйте засоби відновлення та стимуляції працездатності спортсменів.
56. Охарактеризуйте харчові добавки в системі підготовки спортсменів.
57. Опишіть допінгові засоби та методи.
58. Охарактеризуйте діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA).

### Рекомендовані джерела

#### Основні (базові):

1. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 1. – 680 с.
2. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті / В.М. Платонов. Київ: Олімпійська література, 2015. – Кн. 2. – 752 с.

#### Додаткові:

1. Байковский Ю.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях среднегорья и высокогорья: монография / Ю.В. Байковский, Т.В. Байковская. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 280 с.

2. Бачинська Н.В. Фізичне виховання та сучасні тенденції розвитку олімпійського та професійного спорту в Україні: навчальний посібник /Н.В. Бачинська. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2011. – 192 с.
3. Валеев Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / Н.М. Валеев. – М.: ФиС, 2009. – 304 с.
4. Вейнберг Р.С. Психологія спорту / Р.С. Вейнберг, Г.Д. Гоулд. – К.: Олімпійська література, 2014. – 336 с.
5. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів / О.Р. Гринь. – К.: Олімпійська література, 2015. – 276 с.
6. Дёшин Р.Г. Краткий справочник фармакологических препаратов, разрешенных и запрещенных в спорте / Р.Г. Дёшин. – М.: Советский спорт, 2014. – 62 с.
7. Євдокімов Є.І. Роль автономної нервової системи в регуляції функціонального стану спортсменів: монографія / Є.І. Євдокімов; Класичний приватний університет. – Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2012. – 208 с.
8. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник / В.М. Костюкевич. – Вінниця: Планер, 2014. – 616 с.
9. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований : [учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению 03.21.00 «Физическая культура» и спец. 03.21.01 «Физическая культура и спорт»] / А. А. Красников. – Москва : Физическая культура, 2005. – 176 с.
10. Кулиненко О.С. Фармакологія спорту в таблицях і схемах / О.С. Кулиненко. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.
11. Макарова Г.А. Фармакологическое сопровождение спортивной деятельности: реальная эффективность и спорные вопросы / Г.А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 232 с.
12. Медико-біологічні основи фіз. культури і спорту. – К.: Олімпійська література, 2013. – 328 с.
13. Митрофанова Н.А. Исследование соревновательной деятельности в сверхмарафонском беге / Н. А. Митрофанова, Л. Е. Шестерова // Слобожанский научный вестник : [наук.-теор. журн.]. – 2008. – № 1–2. – С. 37–40.
14. Наступательная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К.: Олімпійська література, 2012. – 176 с.
15. Носко М.О. Гандбол: технологія навчання та тренування в дитячо-юнацьких спортивних школах та школах олімпійського резерву: підручник / М.О. Носко, О.О. Данілов, В.М. Маслов; МОНМСУ. – Київ: СПД Чалчинська Н.В., 2013. – 244 с.
16. Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К.: Олімпійська література, 2012. – 164 с.
17. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. – К.:

Олимпийская література, 2011. – 272 с.

**18.** Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації / уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. – Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. – 44 с.

**19.** Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. – М.: Советский спорт, 2013. – 1048 с.

**20.** Хоменко П.В. Методи діагностики функціонального стану організму у фізичній реабілітації, фізичній культурі та спорті: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / П.В. Хоменко, А.В. Фастівець; МОНУ, Полтавський НПУ ім. В.Г. Короленка. – Полтава: ФОП Болотін, 2014. – 272 с.

**21.** Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / О.А. Шинкарук; МОНУ, НУФВСУ. – Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. – 136 с. – Гриф МОНУ №1/11-1214 від 29.01.2014 р.

**22.** Эндокринная система, спорт и двигательная активность / Под ред. Уильяма Дж. Кремера и Алана Д. Рогола. – К.: Олимпийская література, 2008. – 600 с.

**23.** Ячнюк Ю.Б. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті: навч. посіб. / Ю.Б. Ячнюк, Ю.Ю. Мосейчук та ін. – Чернівці: ЧНУ, 2011. – 387 с.