

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО, ПРОФЕСІЙНОГО ТА АДАПТИВНОГО
СПОРТУ

ПРОГРАМА

**вступного іспиту до аспірантури
за спеціальністю А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

“ЗАТВЕРДЖЕНО”

на засіданні кафедри ОПтаАС
протокол № 17 від 07.07.2025

Зав. каф  Ю.Бріскін

ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

РОЗДІЛ I

Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Відродження олімпійського руху

Витоки спорту Стародавньої Греції. Історичні коріння олімпійського спорту. Передумови виникнення олімпійського спорту. Грецька цивілізація і значення спорту в житті стародавніх греків. Стародавньогрецькі спортивні свята, легенди і міфи про зародження Олімпійських ігор. Фізичне виховання в системі освіти і виховання Стародавньої Греції. Основа стародавньогрецької системи освіти і виховання - синтез розумового і фізичного вдосконалення. Складові освіти у Стародавній Греції - інтелектуальна, музична і фізична. Спортивні споруди Стародавньої Греції: Синосарг, Академія, Гімнасій в Дельфах, Аподитерій, Палестра, стадіон в Олімпії, Істмійський стадіон в Корінфі, стадіон в Дельфах, стадіон в Немеї, стадіон в Афінах. Олімпія - місце проведення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Принципи, мета і завдання Ігор, їх програма і атрибутика. Учасники і переможці Ігор Стародавньої Греції. Підготовка спортсменів-олімпійців. Характеристика періоду розквіту Олімпійських ігор Стародавньої Греції. Відхід Олімпійських ігор Стародавньої Греції від вимог релігії V-IV ст. до н.е. Професіоналізація спорту в Стародавній Греції. Римський період проведення Олімпійських ігор і причини їх заборони. Кризові явища в олімпійському спорті Стародавньої Греції, припинення Олімпійських ігор.

Прихильники відродження Олімпійських ігор в XVII-XVIII ст. та на початку XIX ст.

Передумови відродження Олімпійських ігор сучасності. Розвиток спорту у другій половині XIX ст. у світі загалом і у Франції зокрема. Пропозиції П'єра де Кубертена стосовно реформи освітньої системи. Вплив англійської філософії Томаса Арнольда і концепції англійського спорту на позиції П'єра де Кубертена. Міжнародні контакти П'єра де Кубертена в 1893-1894 рр.

Міжнародний атлетичний конгрес 1894 р., його програма і значення для відродження Ігор і розвитку олімпійського руху. Роль П'єра де Кубертена у відродженні Олімпійських ігор. Олімпійський прапор, символ, девіз і емблема, їх характеристика. Олімпійський вогонь, олімпійська клятва і нагороди.

Утворення Міжнародного олімпійського комітету (МОК). Завдання МОК згідно Хартії МОК. Діяльність МОК до початку XX ст.

Періодизація ігор Олімпіад.

Періодизація ігор Олімпіад. Загальна характеристика першого періоду Ігор Олімпіад (1896-1912 рр.), Ігри I-V Олімпіад. Загальна характеристика другого періоду Ігор Олімпіад (1920-1948 рр.). Хронологія Ігор VII-XIV Олімпіад. Загальна характеристика третього періоду Ігор Олімпіад (1952-1988 рр.). Хронологія Ігор XV-XXIV Олімпіад. Загальна характеристика четвертого періоду Ігор Олімпіад (1992 - 2004 рр.). Хронологія Ігор XXV-XXVIII Олімпіад. Загальна характеристика п'ятого періоду Ігор Олімпіад (2008 -2024 рр.). Хронологія Ігор XXIX-XXXIII Олімпіад.

Міжнародна олімпійська система: принципи, структура і діяльність

Сучасний олімпізм і його основні принципи. Етичні принципи олімпійського руху, їх гуманістична спрямованість і значення.

Міжнародний олімпійський комітет (МОК), мета, завдання, принципи комплектування, кількісний склад, структура, керівні органи. Сесії МОК. Діяльність виконкому, комісій і комітетів. Фінансування діяльності МОК. Конгреси МОК.

Міжнародні спортивні федерації (МСФ), характеристика їх взаємовідносин з МОК, роль МСФ у підготовці і проведенні Олімпійських ігор.

Національні олімпійські комітети (НОК), їх характеристика. Основні цілі і завдання. Взаємодія НОКів з МОК і МСФ. Взаємовідносини НОК з урядами своїх країн. Роль НОК у зміцненні міжнародного олімпійського руху.

Значення X і XI Олімпійських конгресів (1973 і 1981 рр.). Співпраця трьох основних складових олімпійського руху (МОК, МСФ, НОК).

Учасники Олімпійських ігор, допуск спортсменів до них.

Регіональні і континентальні ігри як складова частина міжнародного олімпійського руху. Характеристика Азіатських, Африканських, Панамериканських та інших ігор.

Олімпійська хартія - основоположний правовий документ, який регулює міжнародний олімпійський рух, підготовку і проведення Олімпійських ігор. Характеристика її розділів. Хартія і демократизація олімпійського руху.

Міжнародна олімпійська академія і характеристика її діяльності.

Деметріус Вікелас (1894-1896) - перший президент МОК, характеристика його діяльності. П'єр де Кубертен (1896-1925) як ініціатор відродження сучасних Олімпійських ігор і президент МОК. Роль П'єра де Кубертена в становленні сучасного олімпійського руху і його безпосередня участь в підготовці і проведенні Олімпійських ігор 1896-1924 рр. Погляди Кубертена на олімпійський спорт, його ідеали і функції ("Ода спорту"). Анрі де Баей-Латур (1925-1942) - третій президент МОК, характеристика його діяльності. Юханнес Зігфрід Едстрем (1942-1952), його діяльність для зміцнення олімпійського руху, використання його як фактору розвитку взаєморозуміння і співпраці між народами. Ейвері Брендедж (1952-1972), його діяльність за збереження "аматорства" в олімпійському спорті, боротьба проти націоналізму і за незалежність олімпійського спорту від політики. Майкл Моріс Кілланін (1972-1980), характеристика його діяльності. Хуан Антоніо Самаранч (1980-2001), його погляди на місце спорту в світі. Боротьба Х. А. Самаранча за фінансову незалежність МОК і олімпійського спорту, за демократизацію і консолідацію олімпійського руху. Жак Рогге (2001-2013), характеристика діяльності як президента МОК. Томас Бах (з 2013 р.), основні напрямки діяльності МОК за його керівництва.

Організація, проведення і програма Олімпійських ігор

Терміни проведення Ігор Олімпіад і Зимових Олімпійських ігор; тривалість Ігор Олімпіади і Зимових Олімпійських ігор. Місце проведення Олімпійських ігор. Вибір міста-організатора Олімпійських ігор. Вимоги до міст-кандидатів на проведення Олімпійських ігор. Основні принципи роботи комісій МОК при відборі міст-кандидатів на проведення Олімпійських ігор.

Підготовка і проведення Олімпійських ігор. Роль Національного олімпійського комітету (НОК) країни, де знаходиться місто-організатор, у підготовці і проведенні Олімпійських ігор. Типові структура та зміст діяльності Організаційного комітету Олімпійських ігор (ОКОІ). Діяльність Міжнародних спортивних федерацій в організації і проведенні Олімпійських ігор. Взаємодія МОК, НОК, МСФ і ОКОІ як передумова успішного проведення Олімпійських ігор.

Програми сучасних Олімпійських ігор. Програма Олімпійських ігор як комплекс видів спорту і видів змагань. Критерії МОК для включення виду спорту і окремих дисциплін до програми Олімпійських ігор. Основні принципи побудови програм зимових і літніх Олімпійських ігор. Види спорту, що представлені в програмах Ігор Олімпіад і Зимових Олімпійських ігор. Вимоги, які ставляться до програм Ігор Олімпійською хартією. Зміни, які відбуваються у програмах Ігор в останні роки. Участь жінок в Олімпійських іграх. Перспективи подальшого вдосконалення програм Олімпійських ігор. Погляди президента МОК Х.А.Самаранча на розвиток олімпійської програми.

Аматорство в олімпійському спорті

Еволюція уявлення про спортсмена-аматора. Перше поняття "аматор" в англійському спорті. Вплив соціального положення на статус спортсмена-аматора в Англії. Текст правила аматорства в Положенні МОК № 1 за 1894 рік. Ейвері Брендедж і його боротьба за принципи "абсолютного" аматорства в олімпійському спорті. Правило 26, що прийняте МОК у квітні 1971 року.

Проблема аматорства в сучасному олімпійському спорті. Провідні діячі МОК про аматорство в олімпійському спорті. Сесія МОК 1974 р. у Відні і "Положення про допуск". Зміни в правилі 26 (84-а сесія МОК в Баден-Бадені). Допуск спортсменів-професіоналів до Олімпійських ігор.

"Відкриті" Олімпійські ігри і вирішення проблеми аматорства і професіоналізму в олімпійському спорті. Допуск професіональних спортсменів у віці до 23 років до Олімпійських ігор 1988 р. (Сеул) в змаганнях з футболу, тенісу, хокею. Заміна правила 26 "Кодексом атлета". Рішення 91-ї і 92-ї сесій: МОК вступив на шлях відкритої професіоналізації Олімпійських ігор. Сучасні погляди на професіоналізацію Олімпійських ігор.

Соціально-політичні і організаційно-правові основи олімпійського спорту

Основні напрямки діяльності міжнародного олімпійського комітету. Діяльність МОК в останні роки. Проблеми і протиріччя, які існують в олімпійському русі в останні роки. Боротьба з апартеїдом у спорті. Боротьба з застосуванням допінгу в спорті. Класифікація допінгів, які застосовують спортсмени. Проблеми організації і проведення Олімпійських ігор. Демократизація МОК і олімпійського руху. Комерціалізація олімпійського спорту, її ознаки, сильні і слабкі сторони. Відношення до цієї проблеми різних Міжнародних спортивних федерацій (МСФ). Зв'язок комерціалізації і професіоналізації олімпійського спорту. Комерційне використання Олімпійських ігор, відношення до реклами. Рекламно-комерційна і ліцензійна діяльність МОК, МСФ і НОК. Проблема професіоналізації олімпійського спорту. Олімпійський і професійний спорт. Олімпійський і масовий спорт. Олімпійські ігри для людей з інвалідністю в системі Міжнародного олімпійського руху. Олімпійський спорт і політика. Використання спорту і Олімпійських ігор з ідеологічною і політичною метою. Бойкоти Олімпійських ігор. Проблема націоналізму та інтернаціональний характер олімпійського руху. Проблема участі жінок в олімпійському спорті.

Економічні основи олімпійського спорту

Економічна діяльність МОК. Економічна діяльність МОК до 60-х років. Економічна діяльність МОК після 60-х років по теперішній час. Програма “Олімпійська солідарність”. Міжнародні олімпійські рекламні-спонсорські програми “ТОП”, їх фінансове значення для олімпійського спорту. Джерела прибутків МОК і проблема їх розподілу серед організацій, що мають безпосереднє відношення до олімпійського спорту. Фінансування олімпійського спорту в різних країнах. Фінансування олімпійського спорту в країнах Європи (Великобританія, Німеччина, Італія). Фінансування олімпійського спорту в країнах Америки (Канада, США). Спонсорство, ліцензування, реклама і маркетинг та їх значення у фінансуванні олімпійського спорту в різних країнах. Економічні програми організації і проведення Олімпійських ігор. Основні статті прибутків та видатків при проведенні Олімпійських ігор (Лос-Анжелес, 1984; Сеул, 1988; Барселона, 1992; Атланта, 1996; Сідней, 2000; Афіни, 2004; Пекін, 2008; Лондон, 2012; Ріо-де-Жанейро, 2016; Токіо, 2021).

Олімпійський спорт в Україні

Стан розвитку спорту в Україні до здобуття незалежності. Спортсмени України на Олімпійських іграх 1952-1992 років. Українські спортсмени, котрі в різні роки досягали перемог в Олімпійських іграх. Визнання МОКом Національного олімпійського комітету України (1992 р., 1993 р.) і проблеми олімпійського спорту в Україні. Спортсмени України в Іграх Олімпіад. Спортсмени України в Зимових Олімпійських іграх. Олімпійці Львівщини, їх досягнення в Олімпійських іграх. Досягнення українських спортсменів в Олімпійських іграх з обраного виду спорту.

РОЗДІЛ II

Система підготовки спортсменів

Аналіз сучасного розуміння системи підготовки спортсменів. Передумови її формування у другій половині XIX сторіччя. Основні напрями формування системи підготовки спортсменів в кінці XIX – на початку XX сторіччя. Внесок фахівців різних країн у формування фундаментальних засад підготовки спортсменів. Формування поняття функціональної адаптації та його роль у подальшому розвитку системи підготовки спортсменів.

Вплив спеціалізованих медико-біологічних дисциплін (біохімія і фізіологія спорту, динамічна анатомія тощо) на формування сучасної системи підготовки спортсменів.

Внесок фахівців України у формування теорії і методики підготовки спортсменів.

Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів: вдосконалення організаційно-методичних засад; подальше зростання кількісних параметрів тренувальних та змагальних навантажень; відповідність засобів і методів підготовки структурі та змістові змагальної діяльності; вдосконалення методики спортивної орієнтації та спортивного відбору; індивідуалізація та диференціація процесу підготовки спортсменів; розширення нетрадиційних засобів підготовки тощо.

Адаптація в спорті

Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів. Теорія адаптації як сукупність достовірних знань щодо пристосування організму людини до умов навколишнього середовища, зокрема та їх частина, що пов'язана з екстремальними ситуаціями. Генотипова і фенотипова адаптація живих організмів. Особливості фенотипової адаптації у спорті. Адаптація як процес пристосування організму спортсмена до впливу факторів навколишнього середовища і як результат процесу пристосування.

Реакції адаптації при м'язовій діяльності. Залежність процесу адаптації від сили подразника. Вроджені та набуті, термінові та довготривалі реакції адаптації.

Особливості адаптації у спорті. Термінова і довготривала адаптація. Взаємозв'язок між теорією адаптації та сучасною теорією і методикою підготовки спортсменів.

Формування функціональних систем і реакції адаптації: аферентний синтез і прийняття рішення; формування аферентної моделі майбутніх результатів дії системи (акцептор дії за П.К. Анохіним); формування потенціалу аферентних збурень; отримання результату дії системи; формування зворотної аферентації, в якій закодовані параметри результату дії; співвідношення параметрів аферентної моделі прогнозування результатів з параметрами реальних результатів, що надійшли шляхом зворотної аферентації.

Стадії протікання термінової та довготривалої адаптації. Явища переадаптації, деадаптації та реадаптації у спортсменів.

Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем. Теорія почергового залучення до роботи рухових одиниць: при малому опорі дрібні мотонейрони і відповідно малі рухові одиниці; з посиленням опору – все більші рухові одиниці. Регулювання кількості рухових одиниць, що залучаються до роботи, величиною опору та потужністю роботи.

Ефект термінової та довготривалої адаптації рухових одиниць до фізичних навантажень різної спрямованості. Вдосконалення внутрішньом'язової та міжм'язової координації роботи рухових одиниць. Вдосконалення економічності м'язової роботи. Гіпертрофія різних типів м'язових волокон як результат адаптації до силових навантажень.

Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин. Зміни співвідношення різних типів м'язових волокон як результат адаптації до тренувальних впливів певної спрямованості. Особливості адаптації спортсменів до тренувальної роботи різної спрямованості в залежності від генетичної структури м'язових тканин.

Адаптація кісток, сухожилів та зв'язок до фізичних навантажень. Пристосовні зміни опорно-рухового апарату в залежності від специфіки тренувальних та змагальних навантажень. Взаємозв'язок процесів адаптації м'язів та кісткових і з'єднуючих тканин.

Негативний вплив надмірних фізичних навантажень на формування реакцій адаптації м'язових, кісткових та з'єднуючих тканин.

Зміни у м'язах під впливом тренування алактатного анаеробного спрямування. Резерви адаптації до роботи алактатного анаеробного спрямування. Зміни рухливості, потужності та ємності алактатного анаеробного джерела енергії під впливом оптимальних тренувальних навантажень.

Зміни у м'язах під впливом тренування лактатного анаеробного спрямування. Резерви адаптації до роботи лактатного анаеробного спрямування. Зміни рухливості, потужності та ємності лактатного анаеробного джерела енергії під впливом оптимальних тренувальних навантажень.

Економізація реакцій аеробної системи енергозабезпечення в умовах спокою і при виконанні стандартних навантажень та значне зростання рівня реакцій при виконанні біляграничних та граничних фізичних навантажень як результат адаптації кисневотransпортної системи до тренувальних впливів. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення до роботи максимальної аеробної потужності. Зміни рухливості, ємності, потужності та економічності аеробної системи під впливом оптимальних тренувальних навантажень.

Адаптація кисневотransпортної системи. Резерви адаптації серця і судин. Адаптація системи утилізації кисню. Покращення капіляризації м'язів та перерозподілу крові як результат адаптації до раціональних фізичних навантажень. Метаболічна адаптація до роботи аеробного

характеру. Підвищення економічності використання енергії внаслідок раціонально організованих тренувань аеробного характеру.

Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів. Залежність швидкості адаптаційних перебудов в організмі спортсменів та їх спрямованості від величини, спрямованості та характеру навантажень, що застосовуються.

Класифікації навантажень в спорті за характером, величиною та спрямованістю тренувальних впливів. Внутрішня та зовнішня сторони навантаження, їх взаємозв'язок.

Компоненти навантаження та вплив на формування реакцій адаптації. Залежність величини і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень від особливостей застосування та порядку поєднання тривалості і характеру окремих вправ; інтенсивності роботи при їх виконанні; тривалості і характеру інтервалів відпочинку між окремими вправами та серіями вправ; кількості вправ у окремому тренувальному завданні, частині заняття, конкретному тренувальному занятті, мікроциклі тощо.

Залежність тренувального ефекту навантажень від рівня тренуваності та спортивної кваліфікації спортсмена і умов, у яких виконуються тренувальні навантаження.

Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена до навантажень. Формування психічної стійкості до стресових навантажень специфічної спрямованості. Оптимізація процесів розгортання функціональної активності до специфічних (подібних до предмету змагальної діяльності) тренувальних навантажень.

Специфічність адаптації стосовно навантажень, що спрямовані на розвиток різних фізичних якостей (позитивний і негативний перенос).

Особливості реакції організму спортсмена на помірні і максимальні навантаження в залежності від рівня тренуваності та спортивної кваліфікації.

Особливості реакцій організму спортсмена на змагальні навантаження.

Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів. Втома і перевтома як різновиди функціонального стану людини. Компенсована і декомпенсована втома при м'язовій роботі. Розвиток втоми і її компенсація як необхідна передумова підвищення функціональних можливостей організму.

Відновлення як реакція організму спортсмена на втому. Поточне та відставлене відновлення. Фазовість та гетерохронність процесів відновлення. Фаза суперкомпенсації як одне із явищ, що лежить в основі довготривалих адаптаційних процесів. Залежність фази суперкомпенсації від віку, стажу та рівня тренуваності спортсмена і глибини втоми.

Втома та відновлення при фізичних навантаженнях різної величини. Втома і відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Особливості виникнення втоми при анаеробній алактатній, анаеробній лактатній та аеробній роботі. Причини втоми при виконанні фізичних навантажень різної спрямованості.

Реакція організму на навантаження різної величини в залежності від віку, стажу тренувань та рівня тренуваності спортсмена.

Врахування процесів втоми та відновлення при побудові мікро-, мезо- та макроструктури тренувального процесу. Класифікація фізичних навантажень за локалізацією і механізмами втоми.

Поєднання тренувальних навантажень різної спрямованості у тренувальних заняттях, мікро- і мезоциклах.

Формування довготривалої адаптації у процесі річної та багаторічної підготовки спортсменів. Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того чи іншого виду змагальної діяльності як передумови визначення оптимальних вікових зон початку спеціалізації і тривалості занять до досягнення вищої спортивної майстерності.

Тривалість збереження високого рівня адаптації у різних видах змагальної діяльності. Залежність тривалості збереження високих спортивних досягнень від індивідуальних адаптаційних ресурсів спортсменів. Вплив соціально-економічних і побутових факторів на тривалість збереження високого рівня адаптації.

Етапи вікового розвитку людини. Вікові особливості адаптації спортсменів. Гетерохронність розвитку функціональних систем та фізичних якостей людини. Сенситивні зони розвитку фізичних якостей. Формування адаптації в залежності від динаміки та спрямованості тренувальних і змагальних навантажень.

Систематичне ускладнення тренувальних впливів як передумова ефективного протікання адаптаційних процесів в організмі спортсмена у процесі багаторічної підготовки. Основні напрями ускладнення тренувальних впливів. Рівномірне та стрибкоподібне ускладнення тренувальних впливів.

Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів.

Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.

Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

Принципи, засоби і методи підготовки спортсменів.

Визначення мети і завдань спортивного тренування. Фізичні вправи – основний засіб спортивного тренування. Форма та зміст фізичних вправ. Класифікація засобів спортивного тренування. Аналіз зовнішньої та внутрішньої сторін навантаження. Аналіз різновидів відпочинку за тривалістю та характером організації. Аналіз методів спортивного тренування. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу спрямованості підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу взаємозв'язку структур змагальної діяльності і підготовленості спортсменів. Аналіз закономірностей, що лежать в основі принципу циклічності та безперервності підготовки спортсменів. Шляхи реалізації зазначених принципів у підготовці спортсменів.

Фізична підготовка спортсменів.

Важливість фізичної підготовки в спорті. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці спортсменів. Загальна характеристика сили як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв сили. Аналіз засобів і методів розвитку максимальної сили. Аналіз засобів і методів розвитку швидкісної сили. Аналіз засобів і методів розвитку вибухової сили. Аналіз різновидів пружкості як фізичної якості спортсмена. Чинники, що обумовлюють прояв пружкості. Засоби і методи розвитку пружкості простих та складних реакцій. Засоби і методи розвитку пружкості в циклічних рухах. Засоби і методи розвитку пружкості в ациклічних рухах. Аналіз різновидів витривалості як фізичної якості. Чинники, що зумовлюють прояв витривалості. Засоби і методи розвитку загальної витривалості. Засоби і методи розвитку силової витривалості. Засоби і методи розвитку швидкісної витривалості. Аналіз різновидів прояву гнучкості. Чинники, що зумовлюють прояв гнучкості. Засоби і методи розвитку гнучкості. Причини травматизму у заняттях з розвитку фізичних якостей та шляхи його запобігання. Загальна характеристика координаційних якостей. Аналіз різновидів координаційних якостей. Чинники, що зумовлюють прояв координаційних якостей. Засоби та методи розвитку спритності. Засоби та методи розвитку рівноваги. Засоби та методи розвитку здатності до довільного розслаблення м'язів. Контроль рівня розвитку координаційних якостей.

Техніко-тактична та психічна підготовка спортсменів.

Спортивна техніка як система рухів. Мета, завдання та зміст технічної підготовки. Місце і значення технічної підготовки спортсменів у тренувальному процесі. Кінематичні характеристики спортивної техніки. Динамічні та ритмічні характеристики спортивної техніки. Етап початкового вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап поглибленого вивчення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Етап закріплення і подальшого вдосконалення техніки змагальних вправ: мета, завдання, зміст. Вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменів. Мета, завдання та зміст тактичної підготовки. Умови, що визначають вибір тактики основи. Методика тактичної підготовки спортсмена. Контроль тактичної підготовленості спортсмена. Мета, завдання та зміст психологічної підготовки спортсменів. Основи методики психологічної підготовки спортсменів.

Методика корекції психологічних станів спортсменів перед змаганнями. Контроль психологічної підготовленості спортсменів.

Побудова підготовки спортсменів

Об'єктивні закономірності формування довготривалої адаптації організму до тренувальних і змагальних навантажень того чи іншого виду змагальної діяльності як передумови визначення оптимальних вікових зон початку спеціалізації і тривалості занять до досягнення вищої спортивної майстерності.

Тривалість збереження високого рівня адаптації у різних видах змагальної діяльності. Залежність тривалості збереження високих спортивних досягнень від індивідуальних адаптаційних ресурсів спортсменів. Вплив соціально-економічних і побутових факторів на тривалість збереження високого рівня адаптації.

Етапи вікового розвитку людини. Вікові особливості адаптації спортсменів.

Гетерохронність розвитку функціональних систем та фізичних якостей людини. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей.

Систематичне ускладнення тренувальних впливів як передумова ефективного протікання пристосувальних процесів в організмі спортсмена у процесі багаторічної підготовки. Основні напрями ускладнення тренувальних впливів. Рівномірне та стрибкоподібне ускладнення тренувальних впливів.

Загальна характеристика багаторічної підготовки спортсменів. Чинники, що визначають тривалість і структуру багаторічної підготовки спортсменів. Вікові зони – перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримки високих результатів. Мета і завдання етапу початкової підготовки. Мета і завдання етапу попередньої базової підготовки. Мета і завдання етапу спеціалізованої базової підготовки. Мета і завдання етапу підготовки до вищих досягнень. Мета і завдання етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Місце і значення змагань в системі підготовки спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Мета і завдання етапу збереження вищої спортивної майстерності та етапу поступового зниження досягнень. Загальна характеристика етапу виходу зі спорту вищих досягнень. Співвідношення засобів спеціальної, допоміжної та загальної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки. Застосування позатренувальних та позазмагальних засобів і методів підготовки на заключних етапах багаторічної підготовки. Зростання питомої ваги застосування спеціальних тренажерів та гіпоксичної підготовки на заключних етапах багаторічної підготовки. Формування індивідуальних особливостей техніко-тактичної діяльності. Акцентований розвиток найбільш виражених природних задатків до певного виду змагальної діяльності.

Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації. Характеристика підготовчого, змагального та перехідного періодів макроциклу.

Особливості побудови підготовки спортсменів у олімпійських (чотирирічних) циклах в залежності від віку спортсмена, стажу тренувальних занять та етапу багаторічної підготовки.

Моделювання умов та регламенту проведення змагань на Олімпійських іграх у процесі передолімпійської підготовки.

Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

Структура і зміст тренувального заняття. Типи тренувальних занять за педагогічною спрямованістю. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст. Співвідношення занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями у тренувальних мікроциклах. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст. Поєднання мікроциклів у мезоциклі. Особливості побудови мезоциклів у тренуванні жінок.

Контроль, моделювання, відбір та поза тренувальні засоби у підготовці спортсменів

Мета, об'єкт і види контролю. Контроль змагальної діяльності. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Моделі підготовленості і змагальної діяльності спортсменів. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних можливостей спортсменів. Аналіз поняття “спортивна обдарованість”. Чинники, що обумовлюють спортивну обдарованість. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації. Критерії відбору. Завдання та зміст відбору на різних етапах багаторічної підготовки. Засоби відновлення спортсменів: педагогічні засоби, психологічні

засоби, медико-біологічні засоби, гігієнічні засоби. Основні напрями застосування засобів відновлення та стимулювання працездатності. Спортивна підготовка в гірських умовах. Тренування в горах і штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів. Адаптація людини до висотної гіпоксії (загальні положення). Стадія гострої адаптації. Стадія перехідної адаптації. Стадія стійкої адаптації. Побудова тренувального процесу в горах з урахуванням динаміки адаптації. Форми штучного гіпоксичного тренування. Негативний вплив заборонених стимулюючих речовин на організм спортсмена. Боротьба з застосуванням допінгу в спорті.

РОЗДІЛ III

Організаційно-правові основи професійного спорту

Організаційна структура професійного спорту: ліга, клуб, асоціації професійних спортсменів. Інфраструктура професійних спортивних ліг.

Документи, що регламентують діяльність професійної спортивної ліги. Основні управлінські функції ліги. Функції президента професійної ліги. Професійна спортивна ліга, як монополіст на ринку надання послуг з певного виду спорту.

Організаційна структура професійного спортивного клубу. Форми власності у професійному спорті. Документи, що регламентують діяльність професійних спортивних клубів. Функції президента клубу та ради директорів.

Формування правових засад у північно-американському професійному спорті: „чорний список”, система укладання контрактів з професійними спортсменами, судове право у регулюванні взаємовідносин у професійному спорті, трудове та податкове законодавство. Колективна угода і її роль у правовому регулюванні взаємовідносин між адміністрацією клубів і ліг та професійними спортсменами.

Особливості формування правових основ професійного спорту в європейських країнах. Вплив процесів міжнародної інтеграції в Європі на формування правових засад європейського професійного спорту. Роль національних спортивних федерацій європейських країн в управлінні професійним спортом.

Правове регулювання трудових взаємовідносин роботодавця-найманий працівник у професійному спорті. Структура і зміст індивідуального контракту спортсмена-професіонала. Чинні правові документи на основі яких складається індивідуальний контракт спортсмена-професіонала.

Заходи обмеження прав спортсменів-професіоналів, як елемент монополістичної політики професійних ліг у сфері трудових взаємовідносин спортсмен – клуб – ліга.

Формування асоціацій спортсменів професійних ліг (галузеві профспілки) та їхня роль у захисті соціальних прав і свобод професійних спортсменів.

Економічні основи розвитку ПС

Специфіка бізнесу у професійному спорті. Партнерство у бізнесі і жорстка конкуренція на спортивних майданчиках, як основа бізнесу у професійному спорті. Специфічні чинники стимулювання ефективності спортивного бізнесу.

Джерела прибутків у спортивному бізнесі. Фактори, що впливають на відвідуваність змагань вболівальниками. Продаж сезонних абонементів, як основа квиткового бізнесу. Обладнання VIP-лож та розширення асортименту додаткових послуг для вболівальників. Політика цін на квитки. Продаж прав на телетрансляції змагань. Структура прибутків у професійному спорті.

Маркетинг у професійному спорті, як метод, ідеологія і філософія для прийняття рішень, котрі приводять діяльність ліг і клубів у відповідність до потреб ринку. Рекламно – комерційна та ліцензійно – комерційна діяльність у професійному спорті.

Статті видатків у професійному спорті: зарплата спортсменів; адміністративні витрати; транспортні видатки; оплата житла та харчування у матчах на виїзді; придбання устаткування, інвентарю, спортивної екіпіровки тощо; оренда спортивних споруд, або їх утримання; видатки на рекламу; внески до пенсійного та медичного фондів; оплата страхування гравців; фінансування спортивних програм; оплата податків.

Основні показники економічної діяльності професійних ліг. Динаміка прибутків елітних професійних ліг, динаміка зростання середньої зарплати спортсменів елітних професійних ліг, вартість провідних професійних спортивних клубів світу.

Системи змагань у професійному спорті.

Економічна ефективність систем змагань. Чинники підвищення економічної ефективності систем змагань: стабільність календаря змагань; визначення оптимальної кількості стартів упродовж одного сезону; економія коштів на турнірні переїзди; створення пільгових умов для команд і спортсменів, котрі на попередніх етапах змагань чи у попередніх турнірах мали вищий рейтинг.

Системи змагань у провідних лігах командних ігрових видів професійного спорту. Обґрунтування поділу ліг на конференції та дивізіони. Системи проведення регулярних чемпіонатів та кубків. Облік, аналіз та висвітлення у засобах масової інформації різноманітних компонентів змагальної діяльності.

Формування системи змагань у тенісі. Структура календаря змагань Асоціації тенісистів – професіоналів. Структура календаря змагань Всесвітньої тенісної асоціації. Аналіз турнірів Великого шолому. Неофіційні чемпіонати світу серед професійних тенісистів та теністок. Системи заохочень професійних тенісистів до участі у турнірах та системи нарахування рейтингових очок в АТР та WTA.

Особливості систем змагань у професійному боксі. Оптимальна кількість поєдинків на рік у спортсменів, які проводять рейтингові, претендентські та титульні бої. Проведення поєдинків за звання абсолютних чемпіонів світу та матч – реваншів.

Система змагань у шосейних велогонках. Збалансованість та регулярність календаря змагань Міжнародного союзу велосипедистів. Аналіз організації і проведення найпрестижніших багатоденних шосейних велогонки „Вуельта Іспанії”, „Джиро Італія”, „Тур де Франс”.

Система рейтингування професійних велосипедистів - шосейників.

Система змагань „Формула – 1”. Рейтингування пілотів та команд. Стимулювання інтересу глядачів до гонок „Формула - 1”.

Система комерційних змагань в легкій атлетиці: „Діамантова ліга” „Гран-прі IAAF”.

Системи відбору новачків у професійному спорті.

Поняття „новачок” у професійному спорті. Система „драфт”, як основа відбору новачків в ігрових командних видах професійного спорту. Сутність системи драфт і її вплив на підвищення конкурентоспроможності команд та на економічну ефективність діяльності професійних клубів і ліг.

Сутність драфт-лотереї, драфту розширення та драфту відмов.

Особливості систем відбору новачків в елітних лігах північно-американського професійного спорту: розробка і вдосконалення системи тестування професійно значущих показників фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовленості потенційних новачків; організація роботи у тренувальних таборах напередодні драфту; системи психологічного тестування кандидатів на працевлаштування у професійних клубах елітних ліг. Організаційні аспекти процедури драфту в елітних лігах північно-американського професійного спорту.

Відмінні риси систем відбору новачків в елітних лігах європейського професійного спорту.

Основи методики відбору професійних спортсменів в індивідуальних та індивідуально-командних видах професійного спорту. Система відбору пілотів до участі в автогонках „Формула-1”. Система відбору спортсменів до занять професійним боксом: професійно значущі показники фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості; вік, стаж занять та темпи зростання спортивної майстерності в непрофесійному боксі.

Особливості відбору професійних велосипедистів-шосейників: вікові характеристики, успіхи в непрофесійному велоспорті, рівень фізичних і функціональних можливостей організму, схильність до певного виду гонок (гонки на швидкість, гонки в горах, здатність до ефективного фінішування на фоні втоми). Комплектування конкурентоспроможних команд велосипедистів-шосейників до участі у багатоденних велотурах.

Основи системи відбору обдарованих тенісистів. Система послідовного відбору тенісистів.

Особливості підготовки професійних спортсменів.

методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Вимоги до мови тренера. Безпосередній показ як засіб передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Опосередкований показ як засіб передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Допоміжні засоби і методи передачі інформації. Спеціальні пристрої термінової інформації.

Специфіка дидактичних принципів в спорті. Принцип доцільності і практичності. Принцип готовності. Принцип керованості та підконтрольності. Принцип позитивної мотивації. Принцип систематичності. Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності). Принцип планованості і поступовості. Принцип методичного динамізму та прогресування. Принцип функціональної надмірності та надійності. Принцип міцності і пластичності. Принцип доступності та спонукальної складності. Принцип індивідуалізованого навчання у колективі. Принцип формально-евристичної єдності. Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності.

Психологічні чинники успішності процесу підготовки. Проблема психічної підготовки в спорті. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті. Правила діяльності практичного психолога в спорті. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Постановка відтермінованої мети як засіб мотивації. Формування та підтримка установки на досягнення успіху як засіб мотивації. Розвиток традицій команди як засіб мотивації. Прийняття колективних рішень як засіб мотивації. Емоційність тренувальних занять як засіб мотивації. Психологічні чинники успішності процесу підготовки. Ставлення до спортивного життя як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до навантаження як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до відновлення як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до перенапруження як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до спортивного режиму як чинник успішності процесу підготовки. Ставлення до побуту на зборах як чинник успішності процесу підготовки.

Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування. Організація та проведення психотехнічних тренувань. Психотехнічні вправи для розвитку уваги. Психотехнічні вправи для розвитку уяви. Психотехнічні вправи для вдосконалення групових взаємодій. Психотехнічні вправи для розвитку рефлексивного мислення.

РОЗДІЛ V

Система фізичного виховання.

Правові, програмові та нормативні засади системи фізичного виховання в Україні. Визначення поняття „система фізичного виховання”. Ідеологічні, науково-методичні, програмно-нормативні, організаційні основи системи фізичного виховання.

Використання педагогічних принципів в процесі фізичного виховання.

Принципи фізичного виховання: визначення поняття, групи принципів. Загальні принципи фізичної культури. Загальнопедагогічні (дидактичні) принципи. Специфічні принципи фізичного виховання. Реалізація загальних, педагогічних і специфічних принципів ФВ в роботі з дорослим населенням.

Система фізичного виховання.

Ідейні, програмно-нормативні, науково-методичні та організаційні засади системи фізичного виховання в Україні. Визначення поняття «система фізичного виховання». Українська національна система фізичного виховання. Умови функціонування системи фізичного виховання. мета, завдання системи фізичного виховання. Перспективи вдосконалення змісту основ системи фізичного виховання в Україні. Зарубіжні системи фізичного виховання (на прикладі однієї-двох країн).

Функції фізичної культури.

Виховна, оздоровча та рекреаційна, виробнича, пізнавальна, видовищна, економічна, комунікативна, реабілітаційна функції фізичної культури, функція підвищення фізичної активності.

Лікарський та педагогічний контроль як основа управління здоров'ям людини в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Поняття контролю в процесі фізичного виховання. Значення та види контролю навчального процесу з фізичного виховання. Лікарський контроль у процесі фізичного виховання. Педагогічний контроль. Характеристика методів самоконтролю у фізичному вихованні.

Рухова активність і здоров'я дітей та підлітків та її норми.

Соціальні і особисті потреби школярів в руховій активності. Норми рухової активності дітей і підлітків. Біологічна потреба організму в руховій активності. Методики визначення добової рухової активності дітей.

Профілактика та основні методи корекції постави засобами фізичного виховання.

Види порушень постави. Ступені порушень постави. Форми, засоби профілактики порушень постави. Основи методики корекції порушень постави.

Форми занять фізичними вправами у різних вікових групах.

Загальна характеристика форм організації занять. Урочні форми організації занять, їх характеристики. Загальна характеристика занять неурочного типу. Загальна характеристика позаурочних форм фізичного виховання. Форми фізичного виховання протягом навчального дня. Позакласні заняття фізичними вправами. Фізичне виховання учнів поза школою.

Засоби фізичного виховання.

Нетрадиційні засоби фізичного виховання, напрями і форми їх застосування в системі занять фізичними вправами. Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Класифікації фізичних вправ.

РОЗДІЛ VI

Загальні поняття про лікувальну фізкультуру. Лікувальна фізична культура при захворюваннях внутрішніх органів.

Історія лікувального застосування фізичних вправ у відновленні осіб після перенесених захворювань. Мета, завдання, методи та принципи їх застосування. Види, періоди, етапи реабілітації. Фізичні вправи, їх місце на етапах відновного лікування. Лікувальна фізична культура, як один з засобів фізичної реабілітації. Клініко-фізіологічне обґрунтування і механізми лікувальної дії фізичних вправ. Значення ЛФК у фізичній реабілітації хворих і спортсменів. Засоби ЛФК. Характеристика фізичних вправ, які використовуються у ЛФК. Принципи програмування занять. Методи контролю і оцінка ефективності ЛФК.

Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями серцево-судинної системи. Причини виникнення серцевої недостатності, фактори ризику. Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Організація і програмування фізичної активності на етапах реабілітації і особливості методики ЛФК. Обґрунтування застосування фізичних вправ і програмування фізичного навантаження в залежності від форми ІМ. Фізична реабілітація і особливості методики в умовах лікарні, реабілітаційного центру, санаторію, поліклініки, диспансеру. Методи контролю за адекватністю фізичних навантажень.

Основні принципи реабілітації хворих з гіпертонічною і гіпотонічною хворобами.

Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями органів дихання. Механізми лікувальної дії фізичних вправ, специфічність фізичних вправ при дихальній недостатності, методи контролю за адекватністю фізичних навантажень.

Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями органів травлення. Клініко-фізіологічне обґрунтування використання фізичних вправ. Особливості методики проведення занять з ЛФК при різних формах гастриту.

Лікувальна фізкультура в травматології і в клініці захворюваннях нервової системи.

Лікувальна фізкультура для осіб із травмами опорно-рухового апарату. Періоди лікувальної фізкультури при травмах. Завдання лікувальної фізкультури в іммобілізаційному,

постімобілізаційному і відновному періодах. Протипокази до проведення лікувальної фізкультури при ушкодженнях опорно-рухового апарату.

Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями і травмами периферичної нервової системи. Основні прояви захворювання і травм периферичної нервової системи та їх ускладнення: спастичні і м'яві паралічі і парези, гіперкінези, порушення чутливості і трофічної функції. Механізми лікувальної дії фізичних вправ. Завдання ЛФК, основні методичні принципи проведення ЛФК.

Лікувальна фізкультура для осіб із захворюваннями і травмами центральної нервової системи. Основні клінічні прояви при захворюваннях і травмах ЦНС: інсульт, струс і забій головного мозку, пухлини. Етапи реабілітації при інсульті, завдання і засоби ЛФК на кожному з цих етапів. Дати характеристику фізичних вправ залежно від форми рухових розладів. Методика відновлення навиків ходіння, побутових і трудових навиків, вироблення постійних компенсацій.

РОЗДІЛ VII

Оздоровча фізична культура з дітьми дошкільного, шкільного віку, студентами.

Сутність ОФК, основні поняття і визначення. Стан здоров'я та фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів, студентів

Правова база та програмно-нормативні вимоги фізкультурно-оздоровчої діяльності дошкільнят, школярів і студентів України.

Основи формування здорового способу життя.

Загальна характеристика поняття “здоров'я” та здорового способу життя. Рухова активність дошкільнят і школярів, студентів. Норми рухової активності. Руховий режим. Формування мотивації та звички до систематичної рухової активності. Біологічний та паспортний вік дитини. Акселерація. Особливості фізичного виховання дитини в сім'ї.

Найбільш популярні фізкультурно-оздоровчі заняття студентської молоді.

Сутність фітнесу, мета та завдання. Фітнес-тестування та його значення. Структура та зміст фітнес-програм. Характеристика окремих видів фітнесу: ZUMBA-Fitness, Step Aerobic, боссу, Sky Jumping, кенго джамп, мілітарі-фітнес, слайд-фітнес, TRX та ін. Використання тренажерів в самостійному та груповому оздоровчому тренуванні.

Література

1. Боцюрків Б. Фізична культура і спорт у незалежній Україні: здобутки і перспективи. Київ: Сполом; 2020.
2. Булатова М.М. Олімпійський спорт: сутність і тенденції розвитку. Київ: Олімпійська література; 2010.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Львів: ЛОУНМО; 1998.
4. Линець М.М., Чичкан О.А., Хіменес Х.Р., та ін. Диференціація фізичної підготовки спортсменів. Львів: ЛДУФК; 2017.
5. Дубогай О.Д, Ткачук АМ, Костікова С.Д, та ін. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк: Надстир'я; 1998.
6. Жданова О.М., та ін. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. посібник. Луцьк: Вежа; 2000.
7. Завацький Б.П. Адаптація в спорті: теоретико-методологічні засади. Львів: ЛДУФК; 2021.
8. Зенкін А.А. Психофізіологія спорту. Київ: Наукова думка; 2017.
9. Келлер В.С, Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна Асоціація; 1992.
10. Лекції з дисципліни «Олімпійський спорт» (теми 1-10) [Інтернет]. Доступно з: <https://bit.ly/3uTT0sz>

11. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів: Штабар; 1997.
12. Клапчук В.В, Дзяк Г.В, редактори. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. Київ: Здоров'я; 1995.
13. Мандрик І.М. Теорія і методика підготовки спортсменів. Київ: Видавничий центр КНТ; 2021.
14. Марченко О.К. Фізична реабілітація хворих із травмами й захворюваннями нервової системи: навч. посіб. Київ: Олімпійська література; 2006.
15. Мічуда Л.М. Лікувальна фізкультура та масаж. Київ: Центр учбової літератури; 2016.
16. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку. Київ: Олімпійська література; 2007.
17. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник. Київ: Олімпійська література; 2009.
18. Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ; 2004.
19. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. Львів: Українські технології; 2003.
20. Педагогічна майстерність як система професійних і мистецьких компетентностей. Київ: Талком; 2017.
21. Круцевич Т.Ю, редактор. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Київ: Олімпійська література; 2012.
22. Круцевич Т.Ю, редактор. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 2. Київ: Олімпійська література; 2012.
23. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. І. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2001.
24. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. ІІ. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан; 2002.
25. American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2021.
26. Bompa T.O, Buzzichelli C. Periodization: Theory and methodology of training. 6th ed. Champaign: Human Kinetics; 2018.
27. Bouchard C, Blair S.N., Haskell W.L. Physical activity and health. 2nd ed. Champaign: Human Kinetics; 2012.
28. European College of Sport Science. Position statements [Internet]. Available from: https://www.ecss.de/web/publications/position_statements.php
29. Hoffman J. NSCA's essentials of strength training and conditioning. 4th ed. Champaign: Human Kinetics; 2017.
30. International Olympic Committee. Olympic Charter. Lausanne: IOC; 2023. Available from: <https://olympics.com/ioc/olympic-charter>
31. Kellmann M, Beckmann J. Sport, recovery, and performance: Interdisciplinary insights. London: Routledge; 2018.
32. Kenney W.L, Wilmore JH, Costill DL. Physiology of sport and exercise. 7th ed. Champaign: Human Kinetics; 2020.
33. Kraemer WJ, Fleck SJ. Optimizing strength training: Designing nonlinear periodization workouts. Champaign: Human Kinetics; 2007.
34. McArdle W.D, Katch FI, Katch VL. Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance. 9th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2022.
35. Mujika I. Endurance training – science and practice. Vitoria-Gasteiz: Inigo Mujika Publishing; 2017.
36. Noakes T.D. Lore of running. 4th ed. Champaign: Human Kinetics; 2002.
37. Platonov V.N. The training system of athletes in Olympic sports. Kiev: Olympic Literature; 2004.

38. Reilly T, Williams AM. Science and soccer. 2nd ed. London: Routledge; 2003.
39. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. 7th ed. Champaign: Human Kinetics; 2019.
40. World Anti-Doping Agency. World Anti-Doping Code 2021. Montreal: WADA; 2021. Available from: <https://www.wada-ama.org/en/what-we-do/the-code>

ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ ДО ІСПИТУ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

1. Організація, програма і проведення Олімпійських ігор в Стародавній Греції.
2. Участь у змаганнях, визначення і вшанування переможців Олімпійських ігор Стародавньої Греції.
3. Міжнародний атлетичний Конгрес 1894 р. та його роль в Олімпійському русі.
4. Періодизація ігор Олімпіад.
5. Основи діяльності Міжнародного олімпійського комітету.
6. Роль міжнародних спортивних федерацій в олімпійському русі.
7. Основи діяльності національних олімпійських комітетів.
8. Зміст діяльності Міжнародної Олімпійської академії.
9. Олімпійський рух в Україні.
10. Структура та зміст Олімпійської Хартії.
11. Боротьба з застосуванням допінгів у спорті.
12. Еволюція уявлення про аматорство та професіоналізм у спорті.
13. Актуальні проблеми олімпійського спорту.
14. Підготовка і проведення Олімпійських ігор.
15. Економічна діяльність Міжнародного олімпійського комітету.
16. Спорт як вид і результат діяльності та сукупність предметних і духовних цінностей.
17. Соціальні функції спорту.
18. Змагання в системі підготовки спортсменів.
19. Структура та зміст змагальної діяльності в спорті.
20. Фактори результативності змагальної діяльності.
21. Умови проведення змагань, що впливають на результативність змагальної діяльності.
22. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів.
23. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.
24. Формування термінової та довготривалої адаптації спортсменів.
25. Засоби та методи спортивного тренування.
26. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів.
27. Загальна характеристика сили як фізичної якості. Основи методики розвитку сили.
28. Загальна характеристика пружкості як фізичної якості. Основи методики розвитку пружкості.
29. Загальна характеристика витривалості як фізичної якості. Основи методики розвитку витривалості.
30. Основи методики розвитку гнучкості.
31. Загальна характеристика координаційних здібностей. Основи методики розвитку координаційних здібностей.
32. Техніка спортивних вправ як система рухів.
33. Завдання та зміст технічної підготовки.
34. Спортивна тактика та її різновиди.
35. Завдання та зміст тактичної підготовки.
36. Завдання та зміст психологічної підготовки.
37. Побудова тренувальних занять, їх типи, структура і зміст.
38. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
39. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.
40. Побудова макроциклів підготовки спортсменів.

41. Етапи багаторічної підготовки спортсменів: мета, завдання, зміст.
42. Контроль у підготовці спортсменів.
43. Критерії відбору в спорті.
44. Спортивний відбір: мета завдання і зміст.
45. Професійна ліга (асоціація) як основна структурна ланка професійного спорту.
46. Професійний спортивний клуб (команда) як низова структурна ланка професіональних ліг (асоціацій).
47. Система обмеження прав спортсменів в американському професійному спорті.
48. Специфіка бізнесу у професійному спорті.
49. Джерела доходів та статті видатків у професійному спорті.
50. Ліцензійно-комерційна та рекламна-спонсорська діяльності у професійному спорті.
51. Фактори, що впливають на відвідуваність змагань глядачами.
52. Принципи розподілу прибутків у професійному спорті.
53. Правові документи, що регламентують трудові взаємовідносини у професійному спорті.
54. Зміст діяльності Асоціацій спортсменів професійних ліг.
55. Основи системи підготовки спортсменів-професіоналів.
56. «Драфт» як система відбору в ігрових видах професійного спорту.
57. Аналіз систем змагань в індивідуальних видах професійного спорту.
58. Аналіз систем змагань в ігрових видах професійного спорту.
59. Передумови виникнення та перспективи розвитку професійного спорту в Україні.
60. Структура підготовленості тренера.
61. Фізична культура і спорт як сфера професійної діяльності.
62. Функції тренера.
63. Види професійно-педагогічних здібностей тренера.
64. Рівні професійної майстерності тренера.
65. Знання системи підготовки та спортивно-прикладні знання.
66. Психотехнічні вправи для розвитку групових взаємодій.
67. Стили керівництва групою.
68. Психотехнічні вправи для розвитку рефлексивного мислення.
69. Зміст основних правових документів, що регламентують діяльність фахівця Олімпійського та професійного спорту.
70. Специфіка дидактичних принципів в спорті.
71. Правові, програмові та нормативні засади системи фізичного виховання в Україні.
72. Використання педагогічних принципів в процесі фізичного виховання.
73. Ідейні та організаційні засади фізичного виховання в Україні.
74. Соціальні, педагогічні, біологічні функції фізичної культури.
75. Перспективи вдосконалення змісту основ системи фізичного виховання в Україні. Зарубіжні системи фізичного виховання (на прикладі однієї-двох країн).
76. Лікарський та педагогічний контроль як основа управління здоров'ям людини в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.
77. Рухова активність і здоров'я дітей та підлітків. Норми рухової активності.
78. Профілактика та основні методи корекції постави засобами фізичної культури.
79. Форми занять фізичними вправами у різних вікових групах.
80. Нетрадиційні засоби фізичного виховання, напрями і форми їх застосування в системі занять фізичними вправами.
81. Лікувальна фізична культура (ЛФК). Покази і протипокази до її застосування. Засоби і форми ЛФК.
82. Фізіологічні механізми лікувальної дії фізичних вправ.
83. Особливості методики ЛФК при різних формах інфаркту міокарда
84. Завдання ЛФК і спеціальні вправи при гіпертонічній хворобі.
85. Клініко-фізіологічне обґрунтування використання фізичних вправ при захворюваннях дихальної системи.
86. Особливості методики лікувальної фізкультури при гастритах.

87. Періоди ЛФК при травмах. Завдання ЛФК в кожному з цих періодів.
88. Завдання і особливості ЛФК при ушкодженнях ліктьового суглоба.
89. ЛФК при діафізарних переломах стегна.
90. Клініко - фізіологічне обґрунтування дії фізичних вправ при захворюваннях і травмах нервової системи.
91. Стан здоров'я школярів, студентів. Основні завдання оздоровчої фізичної культури з дітьми дошкільного та шкільного віку, зі студентами.
92. Визначення понять: фізична рекреація, рекреаційно-оздоровча діяльність, фізичний розвиток, оздоровча фізична культура, здоров'я.
93. Правова база та програмно-нормативні вимоги фізкультурно-оздоровчої діяльності дошкільнят, школярів і студентів України (закони, доктрина, програми).
94. Компоненти здорового способу життя та їх коротка характеристика
95. Етапи формування звички до систематичних фізкультурних занять.
96. Основні функції сім'ї. Завдання та форми фізичного виховання в сім'ї.
97. Сутність фітнесу, мета та завдання. Фітнес-тестування та його значення.
98. Структура та зміст фітнес-програм.
99. Характеристика окремих видів фітнесу: ZUMBA-Fitness, Step Aerobic, боссу, Sky Jumping, кенго джамп, мілітарі-фітнес, слайд-фітнес, TRX та ін.
100. Використання тренажерів в оздоровчому тренуванні.

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ

Рівні компетенції	Бали	Критерії
I. Початковий	0-69	У відповіді абітурієнт не продемонстрував знання основного програмного матеріалу; не орієнтується в питаннях програми; не знає основної літератури.
	70-99	У відповіді абітурієнт має 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.
II. Середній	100-135	У відповіді абітурієнт продемонстрував знання основного програмного матеріалу, але допустив окремі помилки при формуванні основних положень відповіді; не повністю засвоїв програмний матеріал.
III. Достатній	136-149	Абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; дещо неправильно побудував відповідь, допустив непослідовність у викладенні матеріалу, не підкреслив ключових моментів.
	150-163	Абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; правильно побудував відповідь, але допустив логічну непослідовність у викладенні матеріалу, або не підкреслив ключових моментів.
IV. Високий	164-179	У відповіді абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до аналізу узагальнення ключових положень та знання основної літератури, поверхневі знання у додатковій літературі.
	180-200	У відповіді абітурієнт продемонстрував всебічні, систематизовані, глибокі знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до творчого аналізу узагальнення ключових положень та знання основної й додаткової літератури.