

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад  
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Голова приймальної комісії

ДЗ «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»



  
Олена КАРАМАН

**ПРОГРАМА**

**фахового вступного випробування**  
**спеціальність – 017 Фізична культура і спорт. Спорт**  
**Освітній ступінь – магістр**

## Теми

1. Основи адаптації і закономірності її формування у спортсменів.
2. Навантаження у спорті.
3. Фізична підготовка спортсменів.
4. Технічна підготовка спортсменів.
5. Тактична підготовка спортсменів.
6. Психологічна підготовка спортсменів.
7. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.
8. Побудова підготовки спортсменів протягом року.
9. Побудова програм мікроциклів.
10. Побудова програм мезоциклів.
11. Енергозабезпечення м'язової діяльності.
12. Основи управління довільними рухами.
13. Стомлення і відновлення в системі підготовки спортсменів.
14. Професійний спорт і спорт вищих досягнень.
15. Системи енергозабезпечення м'язової діяльності (аеробна, алактатна, лактатна, змішана).
16. Основи теорії адаптації і закономірності її формування у спортсменів (термінова, довготривала адаптація; деадаптація, реадаптація, переадаптація).
17. Управління в системі підготовки спортсменів (етапне, поточне, оперативне).
18. Контроль в спортивному тренуванні.
19. Моделювання змагальної та підготовчої діяльності в системі підготовки спортсменів.
20. Прогнозування у спорті (короткотривале та довготривале).
21. Засоби відновлення і стимуляції працездатності в системі підготовки спортсменів.
22. Матеріально-технічне забезпечення підготовки і змагань.
23. Особливості використання і контролю аеробних, анаеробних та змішаних навантажень в спортивній підготовці.
24. Особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.
25. Розвиток, вдосконалення та контроль фізичних якостей спортсменів (сила, витривалість, гнучкість, спритність, швидкість).

26. Організаційна та управлінська діяльність у сфері спорту.
27. Паралімпійський та адаптивний спорт.
28. Професійний спорт та спорт вищих досягнень.
29. Мікро-, мезо-, макроструктура процесу підготовки спортсменів
30. Методика вдосконалення різних сторін підготовленості спортсменів (фізична, технічна, психологічна, тактична, теоретична, інтегральна).

### Список літератури

1. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А. А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 381 с.
2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня.- К.: Олімпійська література, 2001.-244 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания : учеб. [для студ. ВУЗов физ. воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич. : в 2-х т. – К., 2003. – Т.І. – 413 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания Т.2 Методика физического воспитания различных групп населения / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 391 с.
5. Кудряшов Є. В. Управління підготовкою юних спортсменів : методичні рекомендації для студентів інститутів та факультетів фізичного виховання / Є. В. Кудряшов. – Луганськ: Поліграфресурс, 2005. – 42 с.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для ин-тов физ.культуры / Л. П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. – СПб. : Издательство «Лань», 2003. – 160 с., ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
8. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
9. Платонов В. Н. Олимпийский спорт / В. Н. Платонов, С. И. Гуськов. – К.: Олимпийская література, 1994. – 493 с.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Профессиональный спорт [Гуськов С. И., Линец М. М., Платонов В. Н., Юшко Б. Н.]. – К.: Олимпийская література, 2000. – 391 с.
12. Сиденко В. М., Грушко И. М. Основы научных исследований В. М. Сиденко, И.М. Грушко. – Харків: Вища школа, 1979. – 200 с.
13. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,испр.идоп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский цент «Академия», 2003. – 460 с.