

**Програма підготовки здобувачів вищої освіти  
галузі знань 01 Освіта спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
до складання комплексного екзамену з нормативних  
навчальних дисциплін професійної підготовки**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ**

**1. Назвіть основні фактори організації системи спортивної підготовки дітей та підлітків:**

- діагностика індивідуальних можливостей та вибір відповідного виду спортивної діяльності;
- навчально-тренувальний процес, змагання, реабілітація;
- спосіб життя, який дозволяє поєднувати заняття спортом з інтелектуальним (емоційним) розвитком особистості;
- контроль і корекція всієї системи спортивної підготовки та її компонентів.

**2. Назвіть та охарактеризуйте основні періоди на які поділяється навчально-тренувальний рік:**

- підготовчий період;
- змагальний період;
- перехідний період.

**3. Охарактеризуйте основні педагогічні прийоми під час морального виховання юних спортсменів:**

- авансування довірою;
- спонукання довірою;
- моральна підтримка;
- покарання;
- виховання.

**4. Назвіть основні дидактичні принципи навчання:**

- принцип науковості;
- принцип систематичності та послідовності;
- принцип свідомості та активності;
- принцип наочності;
- принцип доступності;
- принцип міцності засвоєння;
- принцип індивідуалізації.

**5. Назвіть основні методи навчання в процесі спортивної підготовки:**

- словесні методи;
- наочні методи;
- практичні методи.

**6. Дайте характеристику основним властивостям нервової системи юних спортсменів:**

- неврівноважена;
- сильна врівноважена;
- врівноважена;
- слабка.

**7. Назвіть основні компоненти тренувального впливу на організм юних спортсменів:**

- величина тренувального навантаження;
- чергування навантаження та відпочинку;
- комплексність та послідовність тренувального навантаження.

**8. Назвіть основні методичні завдання під час організації ігрового тренування:**

- розміщення спортсменів відповідно до вимог правил гри;
- визначення головного в процесі гри (капітан, помічник капітана), поділ групи на команди;
- здійснення корекції ігрової діяльності;
- суддівство гри;
- дозування навантаження;
- підведення підсумків гри;
- оголошення результатів.

**9. Назвіть основні показники поділу юних спортсменів на відділення при організації спортивно-ігрового тренування:**

- за показниками розвитку фізичних якостей;
- за показниками фізичного розвитку;
- при розрахунку на 1-,2-,3-й в залежності від кількості команд;
- з використанням фігурного марширування;
- за індивідуальним вибором.

**10. Назвіть психологічні засоби відновлення працездатності юних спортсменів:**

- аутогенне тренування;
- навіювання;
- використання музичного супроводу;
- мікроклімат в спортивному відділенні;
- взаємовідносини;
- позитивні емоції.

**11. Обґрунтуйте медико-біологічні засоби відновлення працездатності юних спортсменів:**

- гігієнічні;
- фізичні;
- харчування;
- фармакологічні.

**12. Назвіть основні методичні правила, які використовує тренер під час спостереження:**

- визначення основних завдань спостереження;
- конкретність завдань відповідно об'єкту спостереження;
- визначення способу спостереження (словесний опис, графічне зображення, фотографування, відео зйомка, звукозапис);
- визначення методів аналізу результатів спостереження ( оціночні таблиці, словесна характеристика, відео-, фотограмма).

**13. Назвіть основні вимоги до розробки тестів під час контролю спортивної підготовки:**

- валідність;
- доступність та інтерес;
- практичність;
- швидке вирішення поставленого завдання;
- стійкість результатів.

**14. Назвіть стадії утворення рухових навичок під час формування спортивної техніки:**

- стадія, в якій утворюється перша уява про рухову дію і формується установка на її вивчення;
- стадія формування початкового уміння, яка відповідає першому етапу засвоєння дії;
- стадія в якій формується вміння досконалого виконання рухової дії.
- стадія повного утворення навички;
- стадія досягнення варіабельної (мінливої) навички і її використання.

**15. Дайте характеристику вимогам під час тестування процесу навчання та виховання юних спортсменів:**

- тестування має бути доступним та цікавим для дітей і підлітків;
- тестування має бути зручним для практичного використання;
- тестування має забезпечувати порівняно швидке вирішення завдань для виміру тієї чи іншої якості;
- тестування повинно мати стійкі результати;
- тестування і оціночні таблиці для порівняння з індивідуальними показниками.

**16. Дайте характеристику планування роботи спортивної секції:**

- комплектування груп спортивної секції;
- зарахування в спортивну секцію;
- форми організації учнів на заняттях спортивної секції (індивідуальна, групова, командна);
- навчальна робота в спортивній секції.

**17. Назвіть типові помилки у процесі засвоєння спортивної техніки:**

- у спортсмена помилкова уява про рух;

- навички схожої рухової дії недостатньо стабілізувалися і мають негативний вплив на рух, який вивчають;
- спеціальний руховий досвід набувався не систематично, тому юний спортсмен не володіє передумовними навичками;
- юний спортсмен має вади у розвитку фізичних якостей, наприклад м'язової сили, витривалості або функціональний рівень вестибулярного апарату і пропріорецепторів не відповідає необхідному рівню підготовки;
- юний спортсмен під час виконання вправи впав або відчув біль і боїться повторення цих відчуттів.

**18. Охарактеризуйте чотири основні різновиди роботи м'язів під час виконання рухових дій:**

- утримуюча робота;
- долаюча робота;
- поступлива робота;
- комбінована робота.

**19. Охарактеризуйте компоненти через, які проявляється швидкість в юних спортсменів:**

- швидкість рухових реакцій;
- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів.

**20. Назвіть вимоги, яким повинні відповідати засоби вдосконалення витривалості юних спортсменів:**

- бути простими за технікою виконання і доступними для всіх спортсменів;
- при їх виконанні активно функціонувати більшість скелетних м'язів;
- їх виконання повинно викликати активність функціонування систем, що лімітують прояв витривалості;
- їх виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження;
- їх можна виконувати тривалий час (від декількох хвилин до декількох годин).

**21. Охарактеризуйте спортивний відбір і орієнтацію спортсменів в процесі багаторічного тренування:**

- початковий етап спортивного відбору;
- попередній етап спортивного відбору;
- проміжний етап спортивного відбору;
- основний етап спортивного відбору;
- заключний етап спортивного відбору.

**22. Охарактеризуйте засоби вдосконалення гнучкості юних спортсменів:**

- вправи силового характеру;
- вправи на розслаблення;
- вправи на розтягування;
- активні вправи;

- повільні вправи;
- пружні вправи;
- махові рухи;
- пасивні вправи;
- комбіновані вправи.

**23. Назвіть причини утворення стійких помилок під час вивчення спортивної техніки:**

- юний спортсмен не вивчив найраціональнішої техніки для вирішення рухового завдання;
- юний спортсмен не стабілізував техніку в умовах, близьких до змагальних;
- юний спортсмен в процесі навчання отримував інформацію тільки про відхилення від параметрів, які забезпечують найбільш доцільне вирішення рухового завдання;
- у юного спортсмена несприятливі анатомічні передумови для вивчення потрібної техніки;
- у юного спортсмена до початку навчання не були створені фізичні можливості, тому для компенсації були залучені до роботи інші м'язові групи або виконані допоміжні рухи, які в принципі є необхідними.

**24. Охарактеризуйте види управління процесом підготовки юних спортсменів:**

- дайте характеристику етапному управлінню;
- дайте характеристику поточному управлінню;
- дайте характеристику оперативному управлінню.

**25. Охарактеризуйте відносно самостійні види координаційних здібностей:**

- здатність оцінювати і регулювати динамічні і просторово-часові параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність узгоджувати рухи під час виконання рухової дії

**26. Охарактеризуйте різновиди силових здібностей:**

- абсолютна сила, як здатність людини долати опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні;
- відносна сила, як кількість абсолютної сили, що припадає на кілограм маси тіла;
- швидка сила, як здатність людини якнайшвидше долати помірний опір;
- вибухова сила, як здатність людини проявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час.

**27. Охарактеризуйте складання розпорядку дня юного спортсмена:**

- розподіл різних видів діяльності протягом дня (навчання, праця, відпочинок, культурні заходи);

- встановити з урахуванням спортивної кваліфікації та вказівок тренера кількість тренувальних занять і їх тривалість;
- відпрацювати режим харчування;
- передбачити заходи з особистої гігієни та загартування;
- включити відновні заходи, активний відпочинок.

**28. Назвіть основні групи тренажерів у системі спортивної підготовки юних спортсменів:**

- тренажери для загальної фізичної підготовки;
- тренажери, які працюють по принципу полегшувального лідирування;
- різноманітні керуючі пристрої, які забезпечують спортивну підготовку заданої швидкості рухів при виконанні тренувальних вправ, формування раціонального темпу і ритму рухів;
- тренажери, що дозволяють поєднати процес розвитку різних рухових здібностей з технічним удосконаленням;
- серія оригінальних тренажерів з мінливими опорами, які створюють умови для одночасного виявлення силових здібностей і рухливості у суглобах;
- різні пристрої, що стимулюють адаптаційні реакції організму спортсмена за рахунок створення штучних кліматичних і погодних умов.

**29. Проаналізуйте основні методи оцінки спортивної техніки юних спортсменів:**

- оцінка і вимірювання самої спортивної техніки;
- вимірювання спортивного досягнення, яке виявилось дійсним завдяки даній техніці;
- оцінка успіху або невдачі, які мали місце внаслідок використання певної техніки в конкретній ситуації.

**30. Назвіть вікові зони в процесі багаторічної підготовки спортсменів:**

- зона перших великих успіхів;
- зона оптимальних можливостей;
- зона підтримки високих спортивних результатів.

## **ОСНОВИ ТЕОРІЇ СПОРТИВНИХ ЗМАГАНЬ**

**1. Охарактеризуйте особливості планування змагань у ході навчально-тренувального процесу в ДЮСШ:**

- планування змагань у групах початкової підготовки на прикладі свого виду спорту;
- планування змагань у групах попередньої базової підготовки на прикладі свого виду спорту;
- планування змагань у групах спеціалізованої базової підготовки на прикладі свого виду спорту.

**2. Дайте загальну характеристику видам спортивних змагань:**

- першості (або чемпіонати);
- кубкові змагання;

- кваліфікаційні змагання;
- відбіркові змагання.

**3. Охарактеризуйте «Положення» про змагання зі свого виду спорту для групи спеціалізованої базової підготовки:**

- загальна характеристика «Положення» про змагання;
- детальна характеристика розділів «Положення про змагання»;
- охарактеризуйте розділ «Положення про змагання» «Мета і завдання змагань»;
- охарактеризуйте розділ «Положення про змагання» «Керівництво змаганнями»;
- охарактеризуйте розділ «Положення про змагання» «Місце і термін проведення змагань»;
- охарактеризуйте розділ «Положення про змагання» «Учасники й організації, що допускаються до змагань»;
- охарактеризуйте розділ «Положення про змагання» «Системи розіграшу й розподіл учасників за групами»;
- охарактеризуйте розділ «Положення про змагання» «Системи заліку і визначення переможця змагань»;
- охарактеризуйте розділ «Положення про змагання» «Форма і термін подання заявок на участь у змаганнях»;
- охарактеризуйте розділ «Положення про змагання» «Час і місце проведення жеребкування»;
- охарактеризуйте розділ «Положення про змагання» «Порядок нагородження переможців»;
- охарактеризуйте розділ «Положення про змагання» «Умови подачі і розгляду протестів»;
- охарактеризуйте розділ «Положення про змагання» «Порядок прийому учасників».

**4. Охарактеризуйте кошторис витрат на підготовку до участі у змаганнях у разі, якщо Ви приймаюча сторона (наведіть приклад зі свого виду спорту – складіть кошторис витрат):**

- орендна плата за використання спортивних споруд;
- оплата праці обслуговуючого персоналу;
- витрати на художнє оформлення спортивного залу, спортивного майданчика;
- витрати на оплату праці суддів (проїзд, добові, розміщення).

**5. Охарактеризуйте кошторис витрат на підготовку до участі у змаганнях у разі, якщо Ви здійснюєте виїзд (наведіть приклад зі свого виду спорту – складіть кошторис витрат):**

- оформлення відрядження;
- оформлення авансового звіту;
- характеристика заяви «Згода на обробку персональних даних»;
- характеристика заяви на відрядження;
- характеристика «Відомості на нарахування норм харчування спортсменам»;

- характеристика «Табеля оплати праці».

**6. Вкажіть на особливості оформлення іменної заявки для участі у змаганнях (наведіть приклад зі свого виду спорту в ДЮСШ):**

- послідовність дій при оформленні іменної заявки.

**7. Дайте загальну характеристику коловій системі розіграшу:**

- охарактеризуйте переваги колової системи розіграшу;
- охарактеризуйте недоліки колової системи розіграшу;
- визначення кількості зустрічей у разі проведення змагань за коловою системою розіграшу;
- особливості визначення кількості календарних днів при парній та непарній кількості учасників.

**8. Дайте загальну характеристику коловій системі розіграшу «Зі зміною полів»:**

- охарактеризуйте особливості методики складання календаря змагань за коловою системою розіграшу «Зі зміною полів» при непарній кількості учасників;
- складіть календар змагань за коловою системою розіграшу «Зі зміною полів» за умови участі 5-ти команд.

**9. Дайте загальну характеристику коловій системі розіграшу «Зі зміною полів»:**

- охарактеризуйте особливості методики складання календаря змагань за коловою системою розіграшу «Зі зміною полів» при парній кількості учасників;
- складіть календар змагань за коловою системою розіграшу «Зі зміною полів» за умови участі 8-ми команд.

**8. Дайте загальну характеристику коловій системі розіграшу «Без зміни полів»:**

- охарактеризуйте особливості методики складання календаря змагань за коловою системою розіграшу «Без зміни полів» при непарній кількості учасників;
- складіть календар змагань за коловою системою розіграшу «Без зміни полів» за умови участі 5-ти команд.

**9. Дайте загальну характеристику коловій системі розіграшу «Без зміни полів»:**

- охарактеризуйте особливості методики складання календаря змагань за коловою системою розіграшу «Без зміни полів» при парній кількості учасників;
- складіть календар змагань за коловою системою розіграшу «Без зміни полів» за умови участі 8-ми команд.

**10. Дайте загальну характеристику процесу жеребкування команд:**

- у чому полягає основне призначення жеребкування;
- у чому полягає проведення жеребкування для усіх команд одночасно;
- у чому полягає проведення жеребкування з розсіюванням;
- опишіть методику розсіювання команд способом «змійка» за умови участі у



змагання 10-ти команд.

**11. Дайте загальну характеристику системі розіграшу з вибуванням:**

- охарактеризуйте переваги системи розіграшу з вибуванням;
- охарактеризуйте недоліки системи розіграшу з вибуванням;
- особливості побудови календаря змагань за системою розіграшу з вибування за умови участь у змаганнях кількості команд які кратні числу «2».

**12. Охарактеризуйте систему розіграшу з вибування за умови участі парної кількості учасників, кількості команд, яка не кратна числу «2»:**

- охарактеризуйте послідовність дій при складанні календаря змагань;
- складіть календар змагань за системою розіграшу з вибування за умови участі 6-ти команди.

**13. Охарактеризуйте систему розіграшу з вибування за умови участі непарної кількості учасників:**

- охарактеризуйте послідовність дій при складанні календаря змагань;
- складіть календар змагань за системою розіграшу з вибування за умови участі 9-ти команди.

**14. Назвіть особливості нарахування очок в ігрових видах спорту:**

- особливості нарахування очок у баскетболі;
- особливості нарахування очок у волейболі;
- особливості нарахування очок у гандболі;
- особливості нарахування очок у футболі;
- особливості нарахування очок у настільному тенісі.

**15. Назвіть особливості нарахування очок у єдиноборствах:**

- особливості нарахування очок вільній боротьбі;
- особливості нарахування очок у дзюдо;
- особливості нарахування очок у греко-римській боротьбі;
- особливості нарахування очок у боксі;
- особливості нарахування очок у тхеквандо.

**16. Назвіть особливості оформлення таблиці результатів в ігрових видах спорту:**

- особливості нарахування очок у баскетболі;
- особливості нарахування очок у волейболі;
- особливості нарахування очок у гандболі;
- особливості нарахування очок у футболі;
- особливості нарахування очок у настільному тенісі.

**17. Дайте характеристику змішаній системі розіграшу:**

- охарактеризуйте переваги змішаної системи розіграшу;
- охарактеризуйте недоліки змішаної системи розіграшу.

**18. Дайте загальну характеристику системі розіграшу з вибуванням**

### **після двох поразок:**

- охарактеризуйте переваги системи розіграшу з вибуванням після двох поразок;
- охарактеризуйте недоліки системи розіграшу з вибуванням після двох поразок;
- складіть календар змагань для 8-ми команд за системою з вибуванням після двох поразок.

### **19. Дайте загальну характеристику правилам гри у волейбол:**

- охарактеризуйте майданчик та обладнання для гри у волейбол;
- охарактеризуйте обов'язки та права головного тренера, помічника тренера, капітана команди, гравців;
- охарактеризуйте обов'язки, права та повноваження першого та другого суддів, їх офіційні жести та сигнали;
- охарактеризуйте обов'язки та права суддів на лінії, їх офіційні жести та сигнали;
- охарактеризуйте обов'язки та права судді секретаря.

### **20. Назвіть та охарактеризуйте правила гри у баскетбол:**

- охарактеризуйте майданчик та обладнання для гри у баскетбол;
- охарактеризуйте обов'язки та права тренера, капітана команди, гравців;
- охарактеризуйте командні та персональні фоли;
- охарактеризуйте обов'язки та права суддів на майданчику;
- особливості ведення офіційного протоколу гри у баскетбол;
- охарактеризуйте обов'язки та права суддів за столом (секретар, помічник секретаря, оператор 24-х секунд, комісар).

### **20. Дайте загальну характеристику правилам гри у гандбол:**

- охарактеризуйте майданчик та обладнання для гри у гандбол;
- охарактеризуйте обов'язки та права тренера, капітана команди, гравців;
- охарактеризуйте обов'язки та права суддів на майданчику;
- охарактеризуйте обов'язки та права суддів за столом (секретар, секундометрист);
- особливості ведення офіційного протоколу гри у гандбол.

### **21. Дайте загальну характеристику правилам гри у футбол:**

- охарактеризуйте майданчик та обладнання для гри у футбол;
- охарактеризуйте обов'язки та права арбітра та асистентів арбітра футбольного матчу;
- особливості ведення офіційного протоколу гри у футбол.

### **22. Дайте загальну характеристику правилам гри у настільний теніс:**

- охарактеризуйте види змагань з настільного тенісу
- охарактеризуйте інвентар та обладнання для гри у настільний теніс;
- охарактеризуйте учасників змагань з настільного тенісу;
- охарактеризуйте загальні права та обов'язки учасників змагань з настільного тенісу;

- охарактеризуйте права представника і тренера команди.

**23. Назвіть особливості організації та проведення змагань з волейболу із людьми різного віку та статі, фізичної й технічної підготовленості:**

- охарактеризуйте особливості проведення змагань з волейболу у закладах вищої освіти I-II рівнів акредитації;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з волейболу у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з волейболу у спортивних клубах;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з волейболу на промислових підприємствах із людьми різного віку та статі, фізичної та технічної підготовленості.

**24. Назвіть особливості організації та проведення змагань з баскетболу із людьми різного віку та статі, фізичної й технічної підготовленості:**

- охарактеризуйте особливості проведення змагань з баскетболу у закладах вищої освіти I-II рівнів акредитації;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з баскетболу у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з баскетболу у спортивних клубах;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з баскетболу на промислових підприємствах із людьми різного віку та статі, фізичної та технічної підготовленості.

**24. Вкажіть особливості організації та проведення змагань з гандболу із людьми різного віку та статі, фізичної й технічної підготовленості:**

- охарактеризуйте особливості проведення змагань з гандболу у закладах вищої освіти I-II рівнів акредитації;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з гандболу у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з гандболу у спортивних клубах;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з гандболу на промислових підприємствах із людьми різного віку та статі, фізичної та технічної підготовленості.

**25. Назвіть особливості організації та проведення змагань з футболу із людьми різного віку та статі, фізичної й технічної підготовленості:**

- охарактеризуйте особливості проведення змагань з футболу у закладах вищої освіти I-II рівнів акредитації;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з футболу у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з футболу у спортивних клубах;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з футболу на

промислових підприємствах із людьми різного віку та статі, фізичної та технічної підготовленості.

**26. Вкажіть на особливості організації та проведення змагань з настільного тенісу із людьми різного віку та статі, фізичної й технічної підготовленості:**

- охарактеризуйте особливості проведення змагань з настільного тенісу у закладах вищої освіти I-II рівнів акредитації;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з настільного тенісу у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з настільного тенісу у спортивних клубах;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з настільного тенісу на промислових підприємствах із людьми різного віку та статі, фізичної та технічної підготовленості.

**27. Особливості організації та проведення змагань з легкої атлетики із людьми різного віку та статі, фізичної й технічної підготовленості:**

- охарактеризуйте особливості проведення змагань з легкої атлетики у закладах вищої освіти I-II рівнів акредитації;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з легкої атлетики у закладах вищої освіти III-IV рівнів акредитації;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з легкої атлетики у спортивних клубах;
- охарактеризуйте особливості проведення змагань з легкої атлетики на промислових підприємствах із людьми різного віку та статі, фізичної та технічної підготовленості.

**28. Особливості складання календарного плану спортивних змагань (на прикладі свого виду спорту в ДЮСШ):**

- охарактеризуйте календарний план змагань у дитячо-юнацькій спортивній школі на прикладі свого виду спорту (заплановані змаганням міським чи районним відділом освіти, заплановані змагання обласним відділом освіти, заплановані змагання Міністерством освіти і науки України, заплановані регіональні змагання).

**29. Охарактеризуйте суддівську бригаду з легкої атлетики та її обов'язки під час проведення змагань у дитячо-юнацькій спортивній школі:**

- характеристика роботи головного судді змагань;
- характеристика роботи секретаря змагань;
- характеристика роботи помічника секретаря;
- характеристика роботи суддівської бригади, яка обслуговує біг: стартера, помічника стартера, суддів на дистанції, етапах, естафетах, перешкодах, старшого судді на фініші, судді на фініші, старшого судді-хронометриста, секретаря;
- характеристика роботи суддівської бригади з метань: старшого судді, судді-вимірника, судді в полі, секретаря;
- характеристика роботи суддівської бригади зі стрибків: старшого судді,

судді-вимірника, секретаря.

**30. Дайте характеристику особливостям оформлення звітної документації головним суддею та головним секретарем змагань (на прикладі свого виду спорту):**

- підведення підсумків змагань;
- проведення нагородження учасників змагань;
- оформлення звітної документації.

## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

**1. Дайте характеристику технічним засобам для теоретичної підготовки спортсменів:**

- характеристика сучасних відеокамер, які використовуються у спорті вищих досягнень, для характеристики біомеханічної структури рухів;
- характеристика сучасних відеокамер, які використовуються у спорті вищих досягнень під час офіційних ігор.

**2. Назвіть види тренажерів за цільовою спрямованістю, що використовуються в тренувальному процесі:**

- тренажери для навчання та вдосконалення техніки гри;
- тренажери для тактичної підготовки;
- тренажери для розвитку спеціальних рухових здібностей, необхідних у спортивній грі;
- тренажери для вирішення розвитку спеціальних фізичних якостей у поєднанні з удосконаленням техніки виду спорту; (метод сполучних впливів спрямований на інтегральну підготовку);
- тренажери для оцінки рівня підготовленості в системі комплексного педагогічного контролю.

**3. Назвіть основні способи попередження спортивного травматизму.**

- неправильна організація і методика проведення навчально-тренувальних занять, нераціональний розклад, відсутність порядку, занадто велика кількість спортсменів у групі, присутність сторонніх осіб під час занять;
- порушення правил охорони праці та техніки безпеки;
- незадовільна виховна робота, серед спортсменів, наслідком чого можуть бути недисциплінованість, грубість, застосування недозволених дій, прийомів;
- порушення вимог лікарського контролю;
- несприятливі метеорологічні умови.

**4. Обґрунтуйте значення спортивної техніки для різних видів спорту:**

- дайте визначення спортивної техніки;
- охарактеризуйте групи видів спорту з характерною для них спортивною технікою;
- охарактеризуйте швидко-силові види спорту;
- охарактеризуйте види спорту, для яких характерна перевага прояву витривалості при оптимальних зусиллях різної інтенсивності;

- охарактеризуйте види спорту оцінка результату в змаганнях яких залежить від готовності і виразності рухів, які виконують по заданій програмі;
- охарактеризуйте види спорту для яких характерна активна взаємодія спортсменів при умовах рухової діяльності, які постійно змінюються.

**5. Назвіть та охарактеризуйте компоненти, за допомогою яких можна регулювати інтенсивність навантаження:**

- швидкість пересування;
- величину прискорення;
- координаційну складність вправи;
- темп виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу;
- величину напруження, у відсотках від особистого рекорду в конкретній вправі;
- амплітуду рухів (чим вона більша, тим більша інтенсивність навантаження);
- опір навколишнього середовища;
- величину додаткового обтяження;
- психічну напруженість під час виконання вправ.

**6. Охарактеризуйте завдання при організації секційних занять з видів спорту:**

- сприяння підвищенню результативності вирішення взаємопов'язаних завдань у сфері фізичної культури і спорту;
- сприяти залученню найбільшої кількості учнів до систематичних занять;
- допомагати учням виконати комплексну програму з фізичного виховання та підготуватись до здачі державних тестів;
- на основі всебічної підготовки забезпечити високий рівень оволодіння технікою і тактикою обраного виду спорту;
- надати учням знання з онов теоретичних знань з фізичної культури і спорту.

**7. Назвіть та охарактеризуйте види травм, що виникають під час тренувальних занять:**

- за присутністю чи відсутністю пошкоджень поверхневих покривів (відкриті чи закриті);
- за ступенем пошкоджень (макротравми і мікротравми);
- за тяжкістю протікання і впливу на органи (легкі, середні, важкі).

**8. Охарактеризуйте основні завдання і типи ДЮСШ:**

- підготовка високотехнічних, різнобічно фізично розвинених, вольових, сміливих і дисциплінованих юних спортсменів, готових показати на змаганнях високі спортивні результати і до закінчення спортивної школи бути готовим до праці і оборони незалежної України;
- надання всебічної допомоги закладам загальної середньої освіти у фізичній підготовленості школярів і успішному надбанні ними життєво-необхідних рухових умінь і навичок;

- чіткий, добре організований відбір здібних юних спортсменів для майбутньої спеціалізації;
- систематична виховна робота з учнями, прищеплення їм навичок спортивної етики, дисципліни, колективізму;
- підготовка з учнів ДЮСШ громадських інструкторів та спортивних суддів;
- сприяння розвитку послідовності у роботі спортивних шкіл, шкіл-інтернатів спортивного профілю, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, а також команд майстрів з ігрових видів спорту;
- комплексні ДЮСШ;
- спеціалізовані ДЮСШ.

#### **9. Охарактеризуйте організацію і зміст навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ:**

- характеристика форми роботи ДЮСШ;
- характеристика навчально-тренувальних занять (індивідуальні чи навчально-групових);
- характеристика навчально-тренувальних занять на навчально-тренувальних зборах;
- участь у спортивних змаганнях;
- навчально-тренувальний процес у спортивно-оздоровчому таборі;
- теоретичні заняття;
- перегляд і аналіз навчальних кінофільмів, спортивних змагань за участю провідних спортсменів.

#### **10. Обґрунтуйте особливості планування навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ:**

- документи планування роботи ДЮСШ;
- перспективний план росту спортивної майстерності;
- річні плани навчально-тренувальних занять навчальних груп;
- плани навчально-тренувальних занять;
- графіки розподілу навчальних годин для навчальних груп;
- робочий план на місяць для кожної навчальної групи;
- індивідуальні плани підготовки спортсменів учнів груп спортивно-педагогічного вдосконалення і вищої спортивної майстерності;
- річний план (календарний) спортивних змагань;
- розклад навчальних занять.

#### **11. Дайте характеристику обліку навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ:**

- журнал обліку групових занять (на рік);
- список учнів по групах;
- особисті картки учнів;
- щоденники тренувань спортсменів;
- протоколи змагань;
- книга обліку спортсменів-розрядників;

- книга рекордів ДЮСШ.

**12. Назвіть основні розділи які включає в себе самоконтроль у період підготовки до змагань:**

- вивчення і облік суб'єктивних показників (настрій, самопочуття, сон, апетит, больові відчуття, працездатність, бажання тренуватися та ін.);
- облік об'єктивних показників (маса тіла, ЧСС, дихання, спірометрія, спортивні досягнення).

**13. Обґрунтуйте основні складові для формування розпорядку дня спортсмена:**

- розподілити різні види діяльності впродовж дня (навчання, праця, відпочинок, культурні заходи тощо);
- встановити з урахуванням спортивної кваліфікації та вказівок тренера кількість тренувальних занять і їх тривалість;
- відпрацювати режим харчування;
- передбачити заходи з особистої гігієни та загартування;
- включити відновлювальні заходи, активний відпочинок.

**14. Назвіть мету і завдання навчально-тренувального процесу:**

- основна мета спортивного тренування;
- основні завдання спортивного тренування:
- формування стійкого інтересу до занять;
- виховання моральних і вольових якостей;
- зміцнення здоров'я учнів, загартування, гармонійний фізичний розвиток, досягнення та підтримання високого рівня працездатності, засвоєння та реалізація гігієнічних навичок;
- розвиток основних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості) і координаційних здібностей;
- засвоєння теоретичних знань і практичного досвіду конче необхідних для успішної тренувальної та змагальної діяльності;
- удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок;
- розвиток спеціальних здібностей і якостей, які обумовлюють успішне засвоєння техніки і тактики видів спорту;
- досконале засвоєння техніки прийомів гри і їх способів;
- досконале засвоєння тактики, тактичних дій у нападі та захисті – індивідуальних, групових, командних);
- досягнення високого рівня підготовленості;
- досягнення інтеграції усіх якостей, умінь, навичок і знань, тобто реалізація в змагальній діяльності всього набутого на заняттях;
- попередження спортивних травм, перенапруги, проведення відновлювальних заходів.

**15. Назвіть мету, об'єкт і види контролю:**

- мета контролю;
- об'єкт контролю;
- зміст навчально-тренувального процесу;



- зміст змагальної діяльності;
- стан різних сторін підготовленості спортсменів (технічної, фізичної, тактичної і ін.);
- працездатність спортсменів;
- можливості функціональних систем.
- етапний контроль;
- поточний контроль;
- оперативний контроль.

**16. Назвіть вимоги до показників, які використовуються в контролі:**

- відповідність специфіці виду спорту;
- відповідність віковим і кваліфікаційним особливостям тих хто займається;
- відповідність направленості тренувального процесу.

**17. Охарактеризуйте схему побудови алгоритму методики розвитку фізичних якостей:**

- постановка педагогічного завдання, яке полягає в аналізі стану фізичної підготовленості конкретних спортсменів та визначенні на цій основі фізичної якості, яку слід розвивати і до якого рівня;
- добір найефективніших для вирішення поставленого завдання (з конкретним контингентом спортсменів) відповідних засобів;
- добір адекватних методів виконання вправ стосовно підготовленості спортсменів та якості, що підлягає вдосконаленню;
- визначення місця вправ у окремому занятті і системі суміжних занять відповідно до закономірностей переносу фізичних якостей;
- визначення тривалості впливу на розвиток конкретної якості та необхідної кількості тренувальних занять.

**18. Охарактеризуйте основні якості типів темпераменту:**

- холерик;
- сангвінік;
- меланхолік;
- флегматик.

**19. Назвіть основні соматотипи спортивних здібностей:**

- охарактеризуйте соматотип ендоморф;
- охарактеризуйте соматотип мезоморф;
- охарактеризуйте соматотип екторморф;

**20. Вкажіть, з якою метою проводять лікарсько-педагогічні спостереження:**

- вивчення впливу тренування і змагання на організм;
- визначення стану загальної і спеціальної тренованості спортсменів;
- вдосконалення навчально-тренувального процесу.

**21. Охарактеризуйте види управління процесом підготовки юних спортсменів:**

- етапне управління;
- поточне;
- оперативне.

**22. Дайте характеристику педагогічним, психологічним та медико-біологічним засобам відновлення працездатності:**

- педагогічні засоби відновлення працездатності;
- психологічні засоби відновлення працездатності;
- медико-біологічні засоби відновлення працездатності.

**23. Охарактеризуйте специфіку процесів стомлення й відновлення в умовах тренування та змагань:**

- вид спорту;
- кількість та маса м'язів, що беруть участь у русі;
- характер та інтенсивність виконуваної роботи, ступінь тренуваності;
- вік і стать.

**24. Назвіть педагогічні засоби відновлення:**

- раціональний розподіл навантаження у макро-, мезо- і мікроциклах;
- створення чіткого ритму і режиму навчально-тренувального процесу;
- раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
- застосування різноманітних засобів і методів тренування, у тому числі нетрадиційних;
- дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантаження за спрямованістю;
- індивідуалізація навчально-тренувального процесу;
- адекватні інтервали відпочинку;
- вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлення дихання;
- дні профілактичного відпочинку.

**25. Назвіть психологічні засоби відновлення працездатності:**

- організація зовнішніх умов та чинників тренування;
- створення позитивного емоційного фону тренування;
- формування значущих мотивів та сприятливого ставлення до тренування;
- переключення уваги, думок, самозаспокоєння, самопідбадьорення, самонакази;
- аутогенне тренування;
- психорегулююче тренування;
- відволікаючі засоби (читання книжок, прослуховування музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів тощо).

**26. Назвіть медико-біологічні засоби відновлення працездатності:**

- раціональний розпорядок дня;
- збалансоване 3-4-разове харчування за схемою: сніданок – 20-25%; обід – 40-45%; підвечірок – 10%; вечеря – 20-30%; добового раціону;

- спеціалізоване харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої до, під час та після тренування;
- нічний сон не менше ніж 8-9 год. та сон у день (1 год.) у період інтенсивної підготовки до змагань;
- тренування переважно у сприятливий період доби: після 8-ї і до 20-ї години. Тренування у несприятливі години доби з метою вольової підготовки є доцільними у підготовчому періоді;
- душ: теплий (заспокійливий), контрастний, вібраційний (збудливий);
- ванни: хвойні, перлинні, сольові;
- бані 1-2 рази на тиждень (парна або сауна): при температурі 80-90°C – 2-3 заходи по 5-7 хв. не пізніше ніж за 5 днів до змагань;
- масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідро (особливо ефективний у поєднанні з гідропроцедурами);
- спортивне розтирання;
- аеронізація, кисневотерапія, баротерапія;
- електросвітлотерапія: динамічний струм, струм Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

### **27. Охарактеризуйте складання розпорядку дня спортсмена:**

- розподіл різних видів діяльності впродовж дня (навчання, праця, відпочинок, культурні заходи);
- встановлення з урахуванням спортивної кваліфікації та вказівок тренера кількості тренувальних занять і їх тривалість;
- відпрацювання режиму харчування;
- передбачити заходи з особистої гігієни та загартування;
- включити відновлювальні заходи, активний відпочинок.

### **28. Назвіть та охарактеризуйте різновиди інтервалів відпочинку відповідно до динаміки відновлення після навантаження:**

- жорсткий інтервал відпочинку;
- відносно повний інтервал відпочинку;
- екстремальний інтервал відпочинку;
- повний інтервал відпочинку.

### **29. Назвіть основні фактори організації системи спортивної підготовки дітей та підлітків:**

- діагностика індивідуальних можливостей та вибір відповідного виду спортивної діяльності;
- навчально-тренувальний процес, змагання, реабілітація;
- спосіб життя, який дозволяє поєднувати заняття спортом з інтелектуальним (емоційним) розвитком особистості;
- контроль і корекція всієї системи спортивної підготовки та її компонентів, реабілітація.

### **30. Охарактеризуйте етапи системи багаторічної підготовки спортсмена:**

- етап початкової спортивної підготовки;
- етап базової попередньої спортивної підготовки;

- етап спеціалізованої спортивної підготовки;
- етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена;
- етап збереження і підтримки досягнутого рівня спортивної майстерності.

## **ПРОФЕСІЙНА МАЙСТЕРНІСТЬ ТРЕНЕРА**

### **1. Дайте загальну характеристику концепції навчання і виховання:**

- інтерналістична теорія;
- екстерналістична теорія.

### **2. Охарактеризуйте структуру і функції педагогічної діяльності:**

- диференціація конкретних видів діяльності;
- педагогічна система;
- структурні компоненти;
- функціональні компоненти.

### **3. Охарактеризуйте зміст структури підготовленості тренера:**

- загальнотеоретична базова підготовленість;
- спеціально-теоретична базова підготовленість;
- професійно-педагогічна підготовленість;
- професійно-практична підготовленість.

### **4. Які ви знаєте компоненти педагогічної діяльності у процесі становлення професійного досвіду:**

- гностичний компонент;
- проектувальний компонент;
- організаційний компонент;
- комунікативний компонент.

### **5. Дайте загальну характеристику критеріям педагогічної майстерності:**

- психологічний критерій педагогічної майстерності;
- функціональний критерій педагогічної майстерності;
- тренер високого рівня майстерності;
- тренер середнього рівня майстерності;
- тренер низького рівня майстерності.

### **6. Охарактеризуйте педагогічні вміння та здібності:**

- педагогічні вміння;
- педагогічні здібності;
- конструктивні вміння;
- пізнавальні вміння;
- перцептивні вміння;
- комунікативні вміння;
- організаторські вміння;
- дидактичні вміння.

**7. Які ви знаєте етапи і методи самовдосконалення:**

- самовиховання;
- умови самовдосконалення;
- система мобілізації на своє самовдосконалення;
- етап самопізнання та самооцінки;
- етап само програмування;
- етап реалізації програми самовдосконалення;
- етап контролю.

**8. Що входить у зміст професійного самовдосконалення:**

- пізнавальні уміння;
- конструктивні уміння;
- комунікативні і перцептивні уміння;
- дидактична уміння;
- організаторські уміння.

**9. Охарактеризуйте індивідуально психологічну структуру особистості («Карта особистості» К. К. Платонов):**

- фонові показники;
- здібності;
- характер;
- спрямованість;
- досвід;
- індивідуальні особливості психічних процесів;
- темперамент.

**10. Назвіть соціально-психологічні складові, які можна виділити в понятті «авторитет»:**

- авторитет влади;
- зеферентність;
- атракція.

**11. Дайте загальну характеристику стадіям розвитку людини як суб'єкта праці:**

- стадія оптації;
- стадія професійної освіти або адепта;
- стадія адептанта;
- стадія інтернала;
- стадія майстра;
- стадія авторитету;
- стадія наставника.

**12. Охарактеризуйте професійні деформації спортивного педагога, їх прояв і детермінанти:**

- авторитарний стиль керівництва;
- демонстративність професійної поведінки;

- професійний догматизм;
- домінантність;
- професійна індиферентність;
- консерватизм, відсталість;
- професійна агресія;
- рольовий експансіонізм;
- соціальне лицемірство;
- поведінковий трансфер;
- «над контроль»;
- управлінська ерозія або зіпсованість владою.

**13. Охарактеризуйте фази синдрому «професійного вигорання»:**

- фаза напруження;
- фаза резистентності;
- фаза виснаження.

**14. Дайте характеристику психологічному супроводу професійного становлення:**

- психологічний супровід на стадії професійної освіти (навчання);
- психологічний супровід на стадії професійної адаптації.

**15. Охарактеризуйте сторони, які включає в себе структура педагогічного спілкування:**

- перцептивна сторона – спілкування як сприйняття людьми один одного;
- інтерактивна сторона – спілкування як взаємодія;
- комунікативна сторона – спілкування як обмін інформацією.

**16. Перерахуйте, з якої кількості груп та яких функцій складається модель діяльності тренера:**

- 1 група «дуже важливі функції»;
- 2 група «важливі функції»;
- 3 група «другорядні функції».

**17. Охарактеризуйте модельні характеристики професійної кваліфікації тренера:**

- репродуктивна;
- адаптивна;
- локально-моделююча;
- системно-моделююча;
- системно-моделююча діяльність на поведінку спортсмена.

**18. Охарактеризуйте види професійно-педагогічних здібностей тренера:**

- перцептивні;
- конструктивні;
- дидактичні;
- експресивні;

- комунікативні;
- організаторські.

**19. Охарактеризуйте стилі керівництва групою тренером як керівника:**

- автократичний стиль;
- авторитарний стиль;
- демократичний стиль;
- ліберальний стиль;
- маніпулятивний стиль;
- непослідовний стиль.

**20. Охарактеризуйте специфіку дидактичних принципів у 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.

**21. Дайте характеристику впливу заняттям спорту на особистість:**

- позитивний вплив спорту на особистість;
- вплив спорту на індивідуальний розвиток;
- негативний вплив спорту на особистість.

**22. Охарактеризуйте фази, які виділяють в динаміці конфлікту, тобто під час його перебігу:**

- Виникнення конфліктної ситуації;
- Усвідомлення об'єктивної конфліктної ситуації;
- Перехід до конфліктної ситуації;
- Вирішення конфлікту.

**23. Охарактеризуйте вплив тренера на мотивацію спортсмена в тренувальному процесі:**

- постановка відтермінованої мети;
- формування та підтримка установки на досягнення успіху;
- розвиток традицій команди;
- прийняття колективних рішень;
- емоційність тренувальних занять.

**24. Дайте характеристику психологічним чинникам успішності тренувального процесу:**

- ставлення до спортивного життя та спорту в цілому;
- ставлення до навантажень, що виконуються та майбутнього навантаження;
- ставлення до можливостей відновлення;

- ставлення до можливостей нервово-психічних перенапружень;
- ставлення до спортивного режиму;
- ставлення до процедури відновлення (масаж, сауна, тощо);
- ставлення до сну та харчування;
- ставлення до побуту на зборах.

- 

**25. Охарактеризуйте способи опису моделей для завдань спортивного тренування:**

- модель змагальної діяльності;
- модель підготовленості спортсменів;
- модель тренуючих впливів і навчально-тренувальних занять;
- моделі процесу тренування та його складових частин.

**26. Охарактеризуйте які основні компоненти характеру навчання, які повинен знати тренер:**

- мотиваційний компонент;
- орієнтаційний компонент;
- змістовно-операційний компонент;
- енергетичний компонент;
- оцінювальний компонент.

**27. Дайте характеристику специфічним особливостям організації навчально-тренувальних занять:**

- добровільний характер занять;
- своєрідність спортивного колективу;
- необхідність постійно підтримувати високий рівень своїх фізичних можливостей і технічної досконалості;

**28. Охарактеризуйте стадії динаміки мотивів спортивної діяльності:**

- 1 стадія – первинна генералізація;
- 2 стадія – диференціація;
- 3 стадія – стабілізація;
- 4 стадія – інволюція.

**29. Охарактеризуйте фактори, які безпосередньо впливають на фізкультурно-спортивну організацію:**

- соціальна макро- і мікросередовище;
- індивідуально-особистісні особливості спортсмена;
- спортивна сфера і професійний рівень тренера;
- матеріальне і програмне забезпечення навчального процесу.

**30. Охарактеризуйте класифікацію стадій соціалізації спортсмена шляхом включення його в спортивну діяльність:**

- включення суб'єкта в спортивну діяльність;
- заняття дитячо-юнацьким спортом;
- перехід з любительського в професійний спорт;



- завершення спортивної кар'єри і перехід до іншої кар'єри.