

Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту
Кафедра спорту та фітнесу

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни **«ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ»**

Курс:	2
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Освітня програма:	017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»
Форма проведення:	комп'ютерне тестування
Тривалість проведення:	2 год.
Максимальна кількість балів:	40 балів

Київ - 2025

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ»

Критерії оцінювання знань студентів

Форма проведення – комп'ютерне тестування.

Екзаменаційне завдання складається з:

- *тестових запитань* (40 питань), що автоматично, випадковим чином генеруються з банку тестових питань у системі дистанційного навчання Moodle (з перемішуванням варіантів відповідей). Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування.

Час складання екзамену:

- тестування 40 хвилин (по 1 хвилині на питання).

Кількість спроб – 1.

*Екзамен може проводитись дистанційно.

Максимальна кількість балів за екзамен – 40 балів. Критерії оцінювання – розподіл балів: тестові питання з варіантами відповідей – 40 балів (1 питання – 1 бал).

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ТЕМ, ЗА ЯКИМИ СФОРМОВАНІ ТЕСТОВІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ:

«ЗАГАЛЬНА ТЕОРІЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ»

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

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

38. Опишіть попередній відбір і орієнтацію на етапах багаторічної підготовки.
39. Опишіть проміжний відбір і орієнтацію на етапах багаторічної підготовки.
40. Основний відбір і орієнтація на етапах багаторічної підготовки.
41. Опишіть заключний відбір і орієнтацію на етапах багаторічної підготовки.
42. Назвіть мету, об'єкт і види управління.
43. Дайте визначення «етапне управління», «поточне управління», «оперативне управління».
44. Назвіть мету, об'єкт і види контролю.
45. Опишіть контроль фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості.
46. Опишіть моделі змагальної діяльності, моделі підготовленості, морфо-функціональні моделі.
47. Опишіть методи прогнозування. Дайте визначення «короткострокове, середньострокове та довгострокове прогнозування у спорті».

Рекомендовані джерела

Основна (базова)

1. Арефьев В.Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник. В.Г.Арефьев 2-ге вид. перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. 378 с.
2. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 120с.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основы теории і методики спортивной підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
4. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкина, Є. Є. Павленко. Харків, 2020. 550 с.
5. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
6. Тодорова Валентина. Основы теории і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.
7. Ткачук ВГ, Бекетова ГВ, Войтовська ОМ. Морфо-функціональні та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту: підручник. Київ : Вид-во Людмила, 2019. 475.

Додаткова

1. Гончаренко В. І., Лапицький В.О., Чхайло М.Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики: Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 46 с.

2. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія: М. М. Линець, О. А. Чичкан, Х. Р.Хіменес [та ін.] ; Львівський ДУФК. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
3. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навчально-методичний посібник: О.М. Бурла, В.І. Гончаренко, І.М. Кравченко [та ін.]; МОНУ, СумДПУ ім. А.С. Макаренка, Навчальнонауковий інститут фізичної культури. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 184 с.
4. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2018. 616 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Київ: КНТ, 2018. 160 с.
7. Костюкевич, В. М. та ін. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. Київ: КНТ, 2017. 310 с.
8. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с
9. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. Кн. 2 / Національний університет фізичного виховання і спорту України / [Ю. М. Андрущенко та ін.] ; за заг. ред.: В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2023. 607 с.
10. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. Кн. 1 / Національний університет фізичного виховання і спорту України / [Ю. М. Андрущенко та ін.] ; за заг. ред.: В. І. Бобровника, С. П. Совенка, А. В. Колота ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2023. 710 с.
11. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник: уклад. Т. І. Лясота; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
12. Психологія здоров'я людини : навчальний посібник: І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець. Київ : ТАЛКОМ, 2019. 184 с.
13. Розвиток фізичних якостей: методичні рекомендації / уклад. Л.А. Фоменко; МОНМСУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича, 2013. 44 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2018. 384 с.
15. Уілмор ДжХ, Костилл ДЛ. (2017) Фізіологія спорту та рухової активності. К.: Олімпійська література. 504.

Екзаменатор:



к.н.ф.в.с., доцент Білецька В.В.

Завідувач кафедри:



к.н.ф.в.с., доцент Білецька В.В.