

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:                        | 3                             |
| Спеціальність                | 017 Фізична культура і спорт  |
| Освітній рівень              | перший (бакалаврський)        |
| Освітня програма:            | 017.00.01 «Фізичне виховання» |
| 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:

1. Дайте визначення поняттям «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» та ін.
2. Назвіть мету і завдання, засоби, методи, дидактичні і спеціальні принципи спортивної підготовки.
3. Надайте класифікацію олімпійських видів спорту.
4. Назвіть види спорту в програмах літніх Олімпійських і зимових Ігор.
5. Охарактеризуйте види спортивних змагань.
6. Опишіть способи проведення змагань та визначення результату у змаганнях.
7. Дайте визначення «адаптації в спорті», назвіть види адаптації, опишіть особливості адаптації в спорті.
8. Опишіть стадії формування термінової та довготривалої адаптації.
9. Охарактеризуйте явища деадаптації, реадаптації, переадаптації.
10. Дайте характеристику навантажень у спорті.

11. Назвіть компоненти навантаження та охарактеризуйте їх вплив на формування реакції адаптації.
12. Опишіть вплив навантажень на організм спортсменів різної кваліфікації та підготовленості.
13. Визначте реакції організму спортсменів на змагальні навантаження.
14. Охарактеризуйте особливості втоми та відновлення при м'язовій діяльності.
15. Охарактеризуйте особливості втоми і відновлення при навантаженнях різної величини.
16. Охарактеризуйте особливості втоми і відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
17. Охарактеризуйте особливості втоми і відновлення залежно від кваліфікації і тренуваності спортсменів.
18. Опишіть загальну структуру багаторічної підготовки та фактори, які її визначають.
19. Охарактеризуйте особливості побудови підготовки на різних етапах багаторічного вдосконалення.
20. Назвіть основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.
21. Охарактеризуйте особливості побудови підготовки спортсменів протягом року.
22. Назвіть види спортивної підготовки.
23. Охарактеризуйте фізичну підготовку та її види.
24. Опишіть методику розвитку силових, швидкісних якостей в спорті.
25. Опишіть методику розвитку витривалості та кінучкості в спорті.
26. Опишіть методику розвитку координаційних здібностей в спорті.
27. Дайте визначення термінам «спортивна техніка» і «технічна підготовленість». Визначте завдання, засоби і методи технічної підготовки. Назвіть етапи і стадії технічної підготовки спортсменів.
28. Опишіть основи методики удосконалення техніки спортсменів високої кваліфікації.
29. Дайте визначення термінам «спортивна тактика», «тактична підготовленість» та опишіть напрямки тактичної підготовки.
30. Охарактеризуйте особливості вдосконалення тактичного мислення.
31. Назвіть якості психіки та охарактеризуйте напрямки психологічної підготовки.
32. Опишіть особливості формування мотивації до занять спортом та особливості вольової підготовки.
33. Охарактеризуйте ідеомоторне тренування та вдосконалення реагування.
34. Охарактеризуйте вдосконалення спеціалізованих умінь, регулювання психічної напруженості, вдосконалення толерантності до емоційного стресу.
35. Опишіть особливості управління стартовими станами.
36. Визначте загальні основи побудови розминки, структура та зміст розминки, особливості перед змагальною розминкою.

37. Визначте загальну структуру занять, основна педагогічна спрямованість занять. Охарактеризуйте заняття вибіркової та комплексної спрямованості. Назвіть типи та особливості організації занять.
38. Назвіть типи мікроциклів. Визначте структуру мікроциклів різних типів.
39. Назвіть типи мезоциклів. Охарактеризуйте особливості поєднання мікроциклів у мезоциклі.
40. Визначте особливості побудови мезоциклів при тренування жінок.
41. Опишіть особливості поєднання відбору і орієнтації з етапами багаторічної підготовки.
42. Опишіть особливості первинного відбору і орієнтації на першому етапі багаторічної підготовки.
43. Опишіть особливості попереднього відбору і орієнтації на етапах багаторічної підготовки.
44. Опишіть особливості проміжного відбору і орієнтації на етапах багаторічної підготовки.
45. Опишіть особливості основного відбору і орієнтації на етапах багаторічної підготовки.
46. Опишіть особливості заключного відбору і орієнтації на етапах багаторічної підготовки.
47. Визначте мету, об'єкт і види управління.
48. Охарактеризуйте етапне управління, поточне управління, оперативне управління.
49. Визначте мету, об'єкт і види контролю.
50. Опишіть контроль фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовленості, контроль змагальної діяльності.
51. Охарактеризуйте моделі змагальної діяльності, моделі підготовленості, морфо-функціональні моделі.
52. Охарактеризуйте методи прогнозування. Опишіть короткострокове, середньострокове та довгострокове прогнозування у спорті.
53. Опишіть особливості адаптації людини до висотної гіпоксії. Охарактеризуйте працездатність і спортивні результати в гірських умовах. Назвіть форми гіпоксичного тренування. Охарактеризуйте термінову акліматизацію спортсменів при підготовці в горах.
54. Охарактеризуйте реакліматизацію і деадаптацію спортсменів після повернення з гір.
55. Опишіть особливості діяльності спортсмена в умовах різних температур зовнішнього середовища.
56. Опишіть реакцію організму спортсмена в умовах високих і низьких температур. Охарактеризуйте адаптацію спортсмена до умов високих та низьких температур. Опишіть особливості тренування і змагання при різних погодних умовах.
57. Опишіть добові зміни стану організму спортсмена. Охарактеризуйте тренування і змагання в різних період доби. Визначте особливості десинхронізації циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх

перельотів. Визначте особливості ресинхронізації циркадних ритмів організму спортсмена після дальніх перельотів.

58. Назвіть організаційні і матеріально-технічні причини травматизму.

59. Назвіть медико-біологічні, психологічні, спортивно-педагогічні причини травматизму.

60. Опишіть захворювання і травматизм в різних видах спорту. Назвіть основні напрямки профілактики травм у спортсменів.

61. Дайте характеристику засобів відновлення та стимуляції працездатності спортсменів. Визначте основні напрямки використання засобів управління працездатністю і відновлювальними процесами.

62. Опишіть особливості планування засобів відновлення та стимуляції працездатності в процесі підготовки.

63. Опишіть особливості харчування і охарактеризуйте харчові добавки в системі підготовки спортсменів.

64. Опишіть історію розповсюдження допінгу у спорті. Назвіть допінгові засоби та методи.

65. Охарактеризуйте розповсюдження допінгу у спорті. Назвіть основна напрямки боротьби МОК з використанням допінгу.

66. Охарактеризуйте діяльність Всесвітнього антидопінгового агентства (WADA).

## **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.

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

Екзаменатор:



д.біол.н., професор Лисенко О.М.

Завідувач кафедри:



к.н.ф.в.с., доцент Білецька В.В.