

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ
з дисципліни
«Основи спортивного тренування»

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

Курс IV

Спеціальність: 014 Середня освіта

Предметна спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Фізична культура

Форма проведення: виконання тестових завдань

Тривалість проведення: 2 год

Максимальна кількість балів: 40 балів

Екзамен проводиться у вигляді комп'ютерного тестування за допомогою ЕНК – 40 балів (1 бал за кожен правильну відповідь)

Всього 40 питань по 1 балу.

Кількість спроб – 1.

Обмеження в часі – 60 хв.

Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування.

Критерії оцінювання комп'ютерного тестування:

Рівень знань	Оцінка за 40- бальною шкалою	Критерії оцінювання відповіді
Відмінний рівень	30 – 40	Завдання виконано якісно, студент пройшов оцінювання теоретичних знань на максимальний бал
Добрий рівень	21 – 29	Завдання виконано якісно з достатньо високим рівнем правильних відповідей
Задовільний рівень	14 – 20	Завдання виконано з середнім показником правильних відповідей, студент пройшов оцінювання теоретичних знань з суттєвими помилками

Незадовільний рівень	0 – 13	Завдання не виконано, студент пройшов оцінювання теоретичних знань з грубими помилками
----------------------	--------	--

Орієнтовний перелік тем:

1. Основні положення сучасної системи спортивного тренування.
2. Основні поняття: спортивна підготовка, фізична культура, змагання, змагальна діяльність, тренуваність, спортивна форма.
3. Змагальна діяльність у системі спортивної підготовки.
4. Основні поняття: змагання, змагальна діяльність, змагальні навантаження.
5. Класифікація змагань.
6. Основи побудови багаторічного тренування.
7. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки.
8. Основні поняття теми: етапи багаторічної підготовки, тренувальний процес.
9. Основи теорії адаптації.
10. Основні поняття теми: гомеостаз, адаптація, переадаптація, реадаптація.
11. Навантаження, стомлення, відновлення, суперкомпенсація та відставлений тренувальний ефект.
12. Основні поняття: навантаження, втома, суперкомпенсація, структурний слід, тренувальний ефект.
13. Основи періодизації річної підготовки.
14. Основні поняття: мікро-, мезо-, макро цикли, побудова макро циклів, підготовка в передолімпійський рік.
15. Спортивний відбір в системі багаторічної підготовки спортсменів.
16. Основні поняття: спортивний відбір, талант, здібності, прогнозування, етапи відбору.
17. Техніко-тактична підготовка спортсменів.
18. Основні поняття теми: спортивна техніка, спортивна тактика, формування навиків, індивідуальні особливості.
19. Психологічна підготовленість спортсмена.
20. Психологічна підготовка спортсменів.
21. Основні поняття: психологічна підготовка, психологічний супровід, передстартовий стан, особистість тренера.
22. Передумови виникнення сучасної системи підготовки спортсменів.
23. Мета і завдання спортивної підготовки.
24. Засоби спортивної підготовки.
25. Закономірності та принципи спортивного тренування.
26. Методи спортивної підготовки.
27. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності.
28. Система визначення результатів і переможців.

29. Стратегії періодизації річної підготовки.

30. Спортивна техніка і технічна підготовленість.

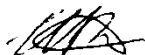
Розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання
Протокол від 07 травня 2025 року №10

Екзаменатор



Андрій МІНЯЙЛУК

В.о. голови циклової комісії



Катерина ЗАЄЦЬ