

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**  
**ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**



**«Затверджено»**

Голова приймальної комісії  
Львівського державного  
університету фізичної культури  
імені Івана Боберського

 Ярослав СВИЩ

«14» березня 2025 р.



**ПРОГРАМА**

фахового іспиту

**«ОСНОВИ ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ»**

для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

зі скороченим терміном навчання

за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»

Розглянуто і затверджено на засіданні  
приймальної комісії ЛДУФК  
ім. Івана Боберського,  
протокол № 3 від «14» березня 2025 р.

**ЛЬВІВ – 2025**

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма іспиту складається з теоретичних питань за програмою дисципліни „Основи теорії і методики спортивного тренування”.

Іспит проводиться у формі усної відповіді на питання екзаменаційного білету. Оцінки виставляються за 200-бальною системою оцінок.

Абітурієнт, який тримав оцінку менш ніж 100 балів, до участі у конкурсі для зарахування на навчання не допускається. Якщо абітурієнт не з'явився або відмовився від складання іспиту – бали не нараховуються, абітурієнт позбавляється права подальшої участі у вступному випробуванні та у конкурсі для зарахування на навчання до Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

### КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ

| Рівні компетенції | Бали    | Критерії                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I. Початковий     | 0-69    | У відповіді абітурієнт не продемонстрував знання основного програмного матеріалу; не орієнтується в питаннях програми; не знає основної літератури.                                                                                                                  |
|                   | 70-99   | У відповіді абітурієнт має суттєві недоліки в знаннях основного програмного матеріалу; недостатньо орієнтується в питаннях програми; допустив принципові помилки; допустив помилки при формуванні основних положень відповіді; частково засвоїв програмний матеріал. |
| II. Середній      | 100-135 | У відповіді абітурієнт продемонстрував знання основного програмного матеріалу, але допустив окремі помилки при формуванні основних положень відповіді; не повністю засвоїв програмний матеріал.                                                                      |
| III. Достатній    | 136-149 | Абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; дещо неправильно побудував відповідь, допустив непослідовність у викладенні матеріалу, не підкреслив ключових моментів.                                                         |
|                   | 150-163 | Абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; засвоїв основну літературу; правильно побудував відповідь, але допустив логічну непослідовність у викладенні матеріалу, або не підкреслив ключових моментів.                                                |
| IV. Високий       | 164-179 | У відповіді абітурієнт продемонстрував знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до аналізу узагальнення ключових положень та знання основної літератури, поверхневі знання у додатковій літературі.                                                   |
|                   | 180-200 | У відповіді абітурієнт продемонстрував всебічні, систематизовані, глибокі знання програмного матеріалу; продемонстрував здатність до творчого аналізу узагальнення ключових положень та знання основної й додаткової літератури.                                     |

## **ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ**

### **1. Спорт як соціальне явище**

Предмет, мета і завдання навчальної дисципліни.

Сутність спорту як специфічного виду людської діяльності. Характерні ознаки спорту. Уніфікованість спортивних змагань. Неантагоністичність змагальної діяльності. Престижність змагальної діяльності. Естетичність змагальної діяльності. Морально-етичні норми змагальної діяльності. Спортивні змагання як видовище. Результат спортивної діяльності.

Форми функціонування спорту у суспільстві. Характерні риси масового спорту. Характерні риси спорту вищих досягнень. Самодіяльний спорт. Базовий спорт. Олімпійський спорт. Професійний спорт. Спорт для осіб з інвалідністю. Особливості і єдність цих форм спортивного руху.

Гуманістичні, духовні цінності спорту. Використання досягнень науки про спорт в інших галузях людської діяльності. Матеріальні цінності спорту. Система спорту як соціальне і педагогічне явище. Спорт як неспецифічне виробництво. Специфічні ролі різних учасників спортивного руху (спортсменів, тренерів, організаторів, суддів, вболівальників тощо). Стосунки між учасниками спортивного руху.

Біологічна теорія виникнення спорту. Прикладна теорія виникнення спорту. Культова теорія виникнення спорту.

Розвиток спорту в Україні до 30-х років. Тридцять років - період бурхливого розвитку українського спорту. Визнання МОК Національного олімпійського комітету України (1992 р.) і проблеми олімпійського спорту в Україні. Досягнення спортсменів України в Олімпійських Іграх. Концепція підготовки спортсменів України до Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських Ігор. Олімпійці Львівщини, їх досягнення в Олімпійських іграх. Досягнення українських спортсменів з обраного виду спорту в Олімпійських іграх.

### **2. Соціальні функції спорту**

Спорт як невід'ємна частина культури суспільства. Місце спорту в системі суспільних стосунків. Загальна характеристика поняття "соціальні функції спорту".

Оздоровча функція спорту. Видовищна функція спорту. Нормативна функція спорту. Виховна функція спорту. Освітня функція спорту. Змагальна функція спорту. Прикладна функція спорту. Гедоністична функція спорту. Комерційна функція спорту. Функція "відволікання". Престижна функція спорту. Інтегративна функція спорту. Комунікативна функція спорту. Суспільна значущість спортивного результату.

Спорт як фактор всебічного розвитку, виховання та підготовки людини до життєвої практики.

### **3. Змагання в спорті**

Змагання як формувальний чинник спорту. Змагання як найбільше випробування фізичних і психічних можливостей спортсмена. Специфічні особ-

ливості змагальної діяльності. Структура і зміст змагальної діяльності в спорті. Методичні підходи до планування змагальної практики. Правила змагань та їх вплив на розвиток видів спорту. Структура і зміст "Положення про змагання".

Способи проведення та характер спортивних змагань. Результат змагальної діяльності. Способи визначення результату в різних видах спорту. Фактори результативності змагальної діяльності. Умови проведення змагань, що впливають на результативність змагальної діяльності. Роль змагань у формуванні особистості.

#### **4. Засоби спортивного тренування**

Мета і завдання спортивного тренування. Фізична вправа як основний засіб спортивного тренування. Специфічні функції і ознаки фізичних вправ. Фактори, що забезпечують ефективність застосування фізичних вправ. Зміст і форма фізичних вправ. Зовнішня і внутрішня структури форми вправ.

Взаємозв'язок змісту і форми фізичних вправ. Загальна характеристика класифікацій фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ за переважаючим впливом на розвиток фізичних якостей. Класифікація фізичних вправ за вирішенням освітніх завдань. Класифікація фізичних вправ за структурою рухів. Класифікація фізичних вправ за потужністю енергообміну. Вплив особистої гігієни, місць занять та умов навколишнього середовища на ефективність застосування фізичних вправ. Структура і зміст комплексів фізичних вправ різної спрямованості.

#### **5. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування**

Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена. Зовнішня сторона навантаження. Внутрішня сторона навантаження. Характеристика інтенсивності фізичного навантаження. Характеристика обсягу фізичного навантаження. Поєднання інтенсивності і обсягу фізичного навантаження. Класифікація зон інтенсивності навантаження. Впливові і невливові зони інтенсивності навантаження.

Відпочинок між фізичними вправами як компонент методів вправи. Динаміка процесів відновлення функціонального потенціалу після тренувального навантаження. Різновиди інтервалів відпочинку за тривалістю. Різновиди інтервалів відпочинку за характером. Ефективність різновидів відпочинку залежно від педагогічних завдань, що вирішуються.

#### **6. Загальна характеристика методів спортивного тренування**

Загальна характеристика "методу" спортивного тренування. Загальна характеристика словесних, наочних та практичних методів. Методи навчання техніці спортивних вправ. Шляхи підвищення ефективності застосування методів, спрямованих на оволодіння спортивною технікою. Методи розвитку фізичних якостей. Методи строго регламентованої вправи та їх класифікація. Загальна характеристика методів безперервної вправи. Характеристика методу безперервної стандартизованої вправи. Характеристика методу безперервної прогресивної вправи.

суючої вправи. Характеристика методу безперервної варіативної вправи. Характеристика методу безперервної регресуючої вправи. Загальна характеристика методів інтервальної вправи. Характеристика методу інтервальної стандартизованої вправи. Характеристика методу інтервальної прогресуючої вправи. Характеристика методу інтервальної варіативної вправи. Характеристика методу інтервальної регресуючої вправи. Загальна характеристика методів комбінованої вправи. Характеристика методу ігрової вправи. Характеристика методу змагальної вправи. Позитивні і негативні риси застосування різних методів у процесі спортивного тренування.

## **7. Основи методики розвитку фізичних якостей**

Сила як фізична якість та її прояви в спорті. Режими м'язових скорочень. Види силових якостей. Основи методики розвитку сили. Засоби розвитку сили. Методи розвитку сили. Компоненти навантаження при розвитку сили.

Прудкість (бистрість) як фізична якість та її прояви в спорті. Елементарні і комплексні форми проявів прудкості (бистрості). Основи методики розвитку прудкості (бистрості). Засоби розвитку прудкості (бистрості). Методи розвитку прудкості (бистрості). Компоненти навантаження при розвитку прудкості (бистрості).

Витривалість як фізична якість та її прояви в спорті. Шляхи енергозабезпечення м'язової роботи. Види витривалості. Основи методики розвитку витривалості. Засоби розвитку витривалості. Методи розвитку витривалості. Компоненти навантаження при розвитку витривалості.

Гнучкість як фізична якість та її прояви в спорті. Види гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості. Засоби розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості. Компоненти навантаження при розвитку гнучкості.

Спритність як фізична якість та її прояви в спорті. Основи методики розвитку спритності. Засоби розвитку спритності. Методи розвитку спритності. Компоненти навантаження при розвитку спритності.

## **8. Навчання техніці спортивних вправ**

Поняття "техніка спортивних вправ". Техніка як система рухів. Визначальна ланка, основа, деталі техніки. Підготовча, основна та заключна фази техніки. Визначення понять "рухове вміння", "рухова навичка". Характерні риси рухових вмінь і навичок. Механізми формування рухових вмінь і навичок. "Перенесення" рухових навичок. Причини виникнення помилок у процесі вивчення техніки. Попередження і усунення грубих помилок у процесі навчання техніці. Загальна характеристика структури процесу навчання техніці спортивних вправ. Передумови ефективного навчання техніці. Етапи та стадії навчання техніці спортивних вправ, їх мета, завдання та зміст. Методичні поради щодо вдосконалення техніки.

## **9. Побудова тренувальних занять**

Структура тренувальних занять та її визначеність динамікою функціонального стану організму спортсмена. Мета, зміст і структура вступно-

підготовчої частини тренувального заняття. Загальна та спеціальна частини розминки. Мета, зміст і структура основної та заключної частин тренувального заняття. Типи занять та їх загальна характеристика. Навчальні заняття. Тренувальні заняття. Навчально-тренувальні заняття. Відновні заняття. Модельні заняття. Контрольні заняття. Характеристика тренувальних занять вибіркової спрямованості. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості. Варіанти побудови тренувальних занять з паралельним та послідовним вирішенням завдань. Форми організації занять і їх загальна характеристика. Переваги і недоліки форм організації занять. Технологія складання планів-конспектів занять в залежності від педагогічних завдань, що вирішуються.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

1. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. Линець М. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів / Михайло Линець, Христина Хіменес // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – № 2(24). – С. 34–44.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : [навч. посіб. для фізкультурних вузів] / Линець М. М. – Львів : Штабар, 1997. – 207 с. – ISBN 5-7620-14-9.
5. Навантаження і відпочинок як взаємопов'язані компоненти виконання фізичних вправ / М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]; за ред. Т. Ю. Круцевич. – Київ : Олімпійська література, 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 87–103.
6. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.

#### **Допоміжна:**

1. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків / Волков Л. В. – Київ : Вища школа, 1993. – 152 с.
2. Improvement of sportsmen physical fitness during previous basic training (based on sport orienteering material) / Khrystyna Khimenes, Mykhailo Lynets, Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Yaroslav Galan // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 392–396.

Наукові статті, підручники, дисертаційні роботи, автореферати, монографії з обраного виду спорту.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Національний Олімпійський комітет України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.noc-ukr.org/>
2. Міжнародний Олімпійський комітет [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olympic.org/>

3. Олімпійська арена [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.olimparena.org/>
4. Освітній портал „Вespo” [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.vespo.com.ua](http://www.vespo.com.ua)
5. Національна бібліотека імені В. І. Вернадського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>