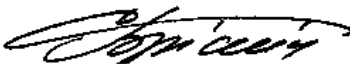


**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

«ЗАТВЕРДЖЕНО»  
на засіданні кафедри  
теорії спорту та фізичної культури  
протокол № 1 від 31.08.2020 р.

Зав. каф.  Бріскін Ю. А.

**Екзаменаційні вимоги  
до дисципліни «Теорія і методика фізичної культури і спорту» для  
аспірантів II року навчання спеціальності  
017 Фізична культура і спорт**

**проф. Линець М. М.**

1. Спорт як вид і результат діяльності та сукупність предметних і духовних цінностей.
2. Соціальні функції спорту.
3. Формування зацікавленості до систематичних занять спортом.
4. Змагання в системі підготовки спортсменів.
5. Структура та зміст змагальної діяльності в спорті.
6. Чинники результативності змагальної діяльності.
7. Умови проведення змагань, що впливають на результативність змагальної діяльності.
8. Адаптація до тренувальних впливів у системі підготовки спортсменів.
9. Формування термінової та довгострокової адаптації спортсменів.
10. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів.
11. Засоби спортивного тренування.
12. Методи спортивного тренування.
13. Навантаження та відпочинок як компоненти методів спортивного тренування.
14. Принципи та основні методичні положення підготовки спортсменів.
15. Фізична підготовка - основа досягнення високих результатів у спорті.
16. Мета, завдання та зміст загальної, допоміжної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів.
17. Методика розвитку максимальної сили.
18. Методика розвитку “вибухової сили”.
19. Методика розвитку швидкісної сили.
20. Методика розвитку простих і складних реагувань.
21. Методика розвитку бистрості рухів.
22. Методика розвитку загальної витривалості.
23. Методика розвитку швидкісної витривалості.
24. Методика розвитку силової витривалості.
25. Методика розвитку спеціальної витривалості (на прикладі обраного виду спорту).

26. Методика розвитку гнучкості.
27. Методика розвитку здатності до рівноваги.
28. Методика розвитку спритності.
29. Контроль фізичної підготовленості спортсмена.
30. Техніка спортивних вправ як система рухів.
31. Завдання та зміст технічної підготовки.
32. Методика технічної підготовки.
33. Контроль технічної підготовленості спортсмена.
34. Спортивна тактика та її різновиди.
35. Завдання та зміст тактичної підготовки.
36. Методика тактичної підготовки спортсмена.
37. Контроль тактичної підготовленості спортсмена.
38. Завдання та зміст психічної підготовки.
39. Методика психічної підготовки спортсмена.
40. Психічні стани спортсмена перед стартом та способи управління ними.
41. Контроль психічної підготовленості спортсмена.
42. Побудова тренувальних занять, їх типи, структура і зміст.
43. Мікроцикли, їх типи, структура і зміст.
44. Мезоцикли, їх типи, структура і зміст.
45. Побудова макроциклів підготовки спортсменів.
46. Оптимальні вікові межі початку спортивної спеціалізації та вищих спортивних досягнень як передумови побудови багаторічного тренувального процесу.
47. Етапи багаторічної підготовки спортсменів: мета, завдання, зміст.
48. Планування і облік у підготовці спортсменів.
49. Контроль підготовки спортсменів.
50. Критерії відбору в спорті.
51. Спортивна орієнтація та спортивний відбір: мета, завдання і зміст.