

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Голова приймальної комісії

Харківської державної
академії фізичної культури



Вячеслав Мулик Вячеслав МУЛИК

17 квітня 2026 р.

ПРОГРАМА

ФАХОВОГО ІСПИТУ

ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

ПРИ ПРИЙОМІ НА НАВЧАННЯ
ДО ХАРКІВСЬКОЇ ДЕРЖАВНОЇ АКАДЕМІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
У 2026 РОЦІ

для здобуття освітнього ступеня магістра
на основі НРК6 (бакалавр), НРК7 (спеціаліст, магістр)
за спеціальністю А7 «Фізична культура та спорт»
за всіма освітніми програмами

Розглянуто і затверджено
на засіданні приймальної комісії ХДАФК
Протокол № 4 від 17 квітня 2026 р.

Харків-2026

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма фахового іспиту для вступу на навчання на другому рівні вищої освіти за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» для здобуття освітнього ступеня магістра за всіма освітніми програмами передбачає перевірку знань вступників із навчальних дисциплін «Загальна теорія підготовки спортсменів», «Олімпійський спорт», «Професійний спорт» і охоплює програмний матеріал із зазначених предметів.

Фаховий іспит «Основи спортивного тренування» проводиться очно та за допомогою технологій дистанційного навчання платформи LMS Moodle (для тих, хто має на це право).

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

«Загальна теорія підготовки спортсменів»

Тема 1. Загальна теорія підготовки спортсменів як наукова і навчальна дисципліна.

Загальна характеристика структури і змісту дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів». Сутність спорту, його роль, форми та умови функціонування в суспільстві. Соціальні функції спорту. Основні терміни дисципліни «Загальна теорія підготовки спортсменів».

Тема 2. Сучасна система спортивної підготовки.

Структура системи підготовки спортсмена. Система тренування. Система змагань. Система факторів, які доповнюють тренування і змагання і оптимізують їх ефект. Позатренувальні та позазмагальні чинники підготовки спортсменів. Специфічні принципи спортивної підготовки. Напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів.

Тема 3. Основи теорії і методики спортивного тренування.

Характерні риси спортивного тренування. Мета та головні завдання спортивного тренування. Основні напрями підготовки у процесі спортивного тренування. Основні особливості спортивного тренування. Засоби спортивного тренування. Методи спортивного тренування.

Тема 4. Тренувальне навантаження в спорті.

Характеристика тренувального навантаження і його ефект. Фактори і умови, що визначають тренувальний ефект навантаження. Зміст навантаження. Обсяг тренувального навантаження. Загальна схема класифікації тренувальних навантажень. Спеціалізованість тренувального навантаження. Спрямованість тренувального навантаження. Координаційна складність тренувального навантаження. Величина тренувального навантаження. Адаптація і проблеми раціональної підготовки спортсменів. Вплив навантаження на адаптаційні процеси. Закономірності відновних реакцій після навантажень та фаза суперкомпенсації. Функціональна активність при тривалій роботі, стомлення і відновлення при навантаженнях різної величини.

Тема 5. Організація контролю тренувального навантаження в спорті.

Загальна характеристика контролю в спорті. Мета та об'єкт контролю в спорті. Види контролю в спорті. Оперативний контроль навантаження. Поточний

контроль навантаження. Етапний контроль навантаження. Вимоги до показників, що використовуються в контролі. Основні критерії контролю. Контроль у спортивній діяльності.

Тема 6. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки.

Загальна структура багаторічної підготовки та фактори, що її визначають. Особливості підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного вдосконалення. Основні напрямки інтенсифікації підготовки в процесі багаторічного вдосконалення.

Тема 7. Побудова тренувального процесу спортсменів у річному циклі підготовки.

Основи періодизації річної підготовки. Періодизація річної підготовки в системі багаторічного вдосконалення. Змагання в системі річної підготовки. Стратегія періодизації річної підготовки. Одно-, дво- і трициклові моделі періодизації. Загальні положення побудови підготовки спортсменів протягом року. Загальна характеристика макроциклу. Структура річної підготовки. Чинники, які визначають тривалість періодів та етапів підготовки в межах окремого макроциклу.

Тема 8. Мезоцикли та побудова їх програм.

Загальні засади побудови мезоциклів. Типи мезоциклів. Величина та динаміка навантаження протягом мезоциклу. Сполучення мікроциклів у мезоциклі.

Тема 9. Мікроцикли та побудова їх програм.

Загальна характеристика мікроциклу. Типи мікроциклів. Структура мікроциклів різних типів. Особливості побудови мікроциклів при декількох заняттях протягом дня. Загальні основи чергування занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. Вплив на організм спортсменів занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями. Поєднання в мікроциклі занять з різними за величиною і спрямованістю навантаженнями.

Тема 10. Тренувальні заняття та побудова їх програм.

Загальна структура тренувальних занять. Основна педагогічна спрямованість занять. Застосування занять виборчої та комплексної спрямованості у спортивній практиці. Навантаження в занятті. Типи і організація занять.

Тема 11. Спеціальна фізична підготовка в системі підготовки спортсменів.

Спеціальна працездатність спортсмена. Загальні особливості морфофункціональної спеціалізації організму в умовах спортивної діяльності. Загальні основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Засоби спеціальної фізичної підготовки. Методи спеціальної фізичної підготовки.

Тема 12. Спортивна техніка і технічна підготовленість.

Загальна характеристика технічної підготовленості спортсмена. Структура технічної підготовленості. Ступінь освоєння технічних прийомів і дій. Завдання, засоби і методи технічної підготовки. Етапи технічної підготовки спортсменів. Стадії технічної підготовки спортсменів. Особливості технічної підготовки спортсменів.

Тема 13. Спортивна тактика і тактична підготовленість.

Загальна характеристика тактичної підготовки в спорті. Основні поняття в структурі тактичної підготовленості. Варіанти тактики змагальної діяльності.

Основні напрямки в тактичній підготовці. Види тактичної підготовки. Методи тактичної підготовки.

Тема 14. Психологічна підготовленість і психологічна підготовка спортсменів.

Загальна характеристика психологічної підготовки в спорті. Мета, завдання і зміст психологічної підготовки спортсменів. Види психологічної підготовки. Принципи побудова психічної підготовки. Завдання психологічної підготовки. Методи психологічної підготовки. Основні напрями психологічної підготовки.

Тема 15. Управління в системі підготовки спортсменів.

Загальна характеристика управління в спорті. Управління, як процес раціональної побудови підготовки спортсменів. Мета управління в спорті. Об'єкт управління в спорті. Види управління в спорті. Управління змагальною діяльністю спортсменів.

Тема 16. Відбір та орієнтація в системі підготовки спортсменів.

Відбір і орієнтація спортсменів в системі багаторічної підготовки. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на четвертому і п'ятому етапі багаторічної підготовки. Заключний відбір і орієнтація в системі багаторічної підготовки.

«Олімпійський спорт»

Тема 1. Введення у дисципліну «Олімпійський спорт».

Структура міжнародного олімпійського руху. Зміст поняття «спорт». Самостійні напрямки спорту та їх характеристика.

Тема 2. Олімпійські ігри сучасності.

Загальна характеристика I періоду Олімпійських ігор сучасності (1896-1912 рр.). Загальна характеристика II періоду Олімпійських ігор сучасності (1920-1948 рр.). Загальна характеристика III періоду Олімпійських ігор сучасності (1952-1988 рр.). Загальна характеристика IV періоду Олімпійських ігор сучасності (1992-2000 рр.) та V періоду Олімпійських ігор сучасності (з 2002 р. до сьогодні).

Тема 3. Олімпійський рух в Україні.

Структура олімпійського руху в Україні. Діяльність Національного олімпійського комітету України.

Тема 4. Олімпійська хартія – правова основа Міжнародного олімпійського руху.

Призначення, історія створення та структура олімпійської хартії.

Тема 5. Міжнародний олімпійський комітет.

Правовий статус. Місія та роль Міжнародного олімпійського комітету. Організація роботи Міжнародного олімпійського комітету. Економічні програми МОК: програма співробітництва з телевізійними компаніями, рекламно-спонсорська програма. Доходи МОК та їх розподіл.

Тема 6. Національні олімпійські комітети.

Місія та роль національних олімпійських комітетів. Визнання національних олімпійських комітетів.

Тема 7. Міжнародні спортивні федерації.

Призначення, місія та роль міжнародних спортивних федерацій. Визнання міжнародних спортивних федерацій.

Тема 8. Організація та проведення Олімпійських ігор.

Зміст поняття: «Олімпійські ігри», «Олімпіада», тривалість Олімпійських ігор. Обрання міста-організатора Олімпійських ігор.

Тема 9. Формування спортивної програми Олімпійських ігор. Види спорту у програмах Ігор Олімпіад та Зимових Олімпійських ігор.

Історія формування олімпійської програми. Критерії для включення видів спорту та видів змагань в олімпійську програму.

«Професійний спорт»**Тема 1. Мета і предмет дисципліни.**

Зміст понять: «професійний спорт», «спортсмен-професіонал». Мета, задачі професійного спорту.

Тема 2. Економічні аспекти розвитку професійного спорту.

Основні джерела прибутків у професійному спорті. Статті видатків у професійному спорті. Джерела доходів спортсменів-професіоналів.

Тема 3. Організаційна структура і управління професійним спортом.

Професійна спортивна ліга (асоціація): призначення, функції, організаційна структура. Професійний спортивний клуб: визначення, організаційна структура.

Тема 4. Основи трудових взаємин у професійному спорті.

Система резервації («резерв систем») у професійному спорті та її елементи. Контрактна система. Поняття «асоціація спортсменів-професіоналів», «колективний договір».

Тема 5. Основи методики відбору в різних видах професійного спорту.

Поняття: «драфт» та його особливості. Організація і проведення драфту. Особливості відбору спортсменів в ігрових видах професійного спорту (вид спорту за вибором). Відбір спортсменів в індивідуальних видах професійного спорту (вид спорту за вибором).

Тема 6. Система підготовки спортсменів у професійному спорті.

Особливості підготовки спортсменів в індивідуальних видах професійного спорту (вид спорту за вибором). Особливості підготовки спортсменів в ігрових видах професійного спорту (вид спорту за вибором).

Тема 7. Система змагань у професійному спорті.

Система змагань у індивідуальних видах професійного спорту (вид спорту за вибором). Система змагань у ігрових видах професійного спорту (вид спорту за вибором).

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТЕСТУВАННЯ

Результати фахового іспиту визначаються оцінками за 200-бальною шкалою. Загальна оцінка іспиту складається із суми балів, одержаних за правильні відповіді на сорок тестових питань. Кожна правильна відповідь оцінюється у п'ять бали.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ

Загальна теорія підготовки спортсменів

1. Височіна Н.Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Монографія. Київ: «Центр учбової літератури», 2017. 384 с.
2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
3. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
4. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань. Навчальний посібник. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120с.
5. Кутек Т.Б., Вовченко І.І. Основи теорії і методики спортивної підготовки. Навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.
6. Мулик В.В., Камаєв О.І. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера. Навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. 88 с.
7. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня, 2020. 704 с.: іл.
8. Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О. Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія та методика обраного виду спорту: у запитаннях та відповідях. Довідник. 2-ге вид. перероб. і допов. Харків: ХДАФК, 2026. 201 с.
9. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті. Навчальний посібник. К., 2013. 136 с.

Олімпійський спорт

1. Булатова М.М. Олімпійський рух: історія і сучасність. Київ. 2021. Кн.1. 640с.
2. Булатова М.М. Олімпійський рух: історія і сучасність. Київ. 2021. Кн.2. 672с.
3. Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання. Київ, 2019. 912 с.: іл..
4. Куроченко І. П. Організація олімпійського руху в Україні. К.: Олімп. л-ра, 2014. 232 с.
5. Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О. Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія та методика обраного виду спорту: у запитаннях та відповідях. Довідник. 2-ге вид. перероб. і допов. Харків: ХДАФК, 2026. 201 с.
6. Олімпійська хартія МОК (03.02.2026). URL: <http://www.olympic.org>

Професійний спорт

1. Імас Є.В. Маркетинг у спорті: теорія та практика: монографія. Київ : НУФВСУ, 2016. 272 с.
2. Ніколайчук О.П. Професійний спорт. Чернівці: ЧНУ: Рута, 2018. 107 с.
3. Таран Л.М., Мішин М.В., Тарасевич О.А., Окунь Д.О. Олімпійський спорт, професійний спорт, загальна теорія підготовки спортсменів, теорія та методика обраного виду спорту: у запитаннях та відповідях. Довідник. 2-ге вид. перероб. і допов. Харків: ХДАФК, 2026. 201 с.