

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**



ЗАТВЕРДЖЕНО:

Ректор ДЗ «Луганський національний
університет імені Тараса Шевченка»

Олена КАРАМАН
Олена КАРАМАН

Протокол № 5 від 31.03.2026 р.

ПРОГРАМА
фахового вступного випробування
спеціальності А7 Фізична культура і спорт
освітній рівень – магістр

Лубни – 2026

Теми

1. Аеробна система енергозабезпечення м'язової діяльності.
2. Алактатна система енергозабезпечення м'язової діяльності.
3. Видатні вітчизняні спортсмени та керівники організацій фізичної культури і спорту України.
4. Види спорту, які не включено в програму Олімпійських ігор.
5. Витривалість і методика її удосконалення.
6. Відновлення в системі підготовки спортсменів.
7. Гнучкість і методика її удосконалення.
8. Довготривала адаптація.
9. Енергозабезпечення м'язової діяльності.
10. Закономірності формування термінової адаптації.
11. Закономірності формування довготривалої адаптації.
12. Координація і методика її удосконалення.
13. Лактатна система енергозабезпечення м'язової діяльності.
14. Навантаження у спорті.
15. Навантаження у спорті.
16. Олімпійські ігри Стародавньої Греції.
17. Організаційні та управлінські процеси в спорті.
18. Основи адаптації і закономірності її формування у спортсменів.
19. Основи теорії управління довільними рухами.
20. Основи управління довільними рухами.
21. Параолімпійський та адаптивний спорт.
22. Планування, побудова та контроль різноманітних періодів та етапів підготовки спортсменів (етапи багаторічного спортивного вдосконалювання, мікроцикли, мезоцикли, макроцикли).
23. Побудова підготовки в олімпійських (чотирьохрічних) циклах.
24. Побудова підготовки спортсменів протягом року.
25. Побудова підготовки спортсменів протягом року.
26. Побудова програм мезоциклів.

27. Побудова програм мезоциклів.
28. Побудова програм мікроциклів.
29. Побудова програм мікроциклів.
30. Побудова спортивної підготовки на різних етапах багаторічного удосконалення.
31. Професійний спорт і спорт вищих досягнень.
32. Професійний спорт.
33. Психологічна підготовка спортсменів.
34. Психологічна підготовка спортсменів.
35. Різні сторони підготовленості спортсменів (фізична, технічна, психологічна, тактична, інтегральна).
36. Розвиток, вдосконалення та контроль фізичних якостей спортсменів.
37. Рухові навички.
38. Рухові уміння.
39. Сила і силова підготовка.
40. Спорт вищих досягнень.
41. Стомлення в системі підготовки спортсменів.
42. Стомлення і відновлення в системі підготовки спортсменів.
43. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.
44. Структура багаторічного процесу спортивного вдосконалення.
45. Сучасні Олімпійські ігри.
46. Тактична підготовка спортсменів.
47. Тактична підготовка спортсменів.
48. Теоретико-методична спортивна термінологія.
49. Теоретична підготовка спортсменів.
50. Термінова адаптація.
51. Технічна підготовка спортсменів.
52. Технічна підготовка спортсменів.
53. Фізична підготовка спортсменів.

54. Швидкісні здібності і методика їх розвитку.

Список літератури

1. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.
2. Енциклопедія олімпійського спорту України. Під ред. В. М. Платонова. К.: Олімп. л-ра, 2005. 464 с.
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: 1993. 270с.
4. Приходько В. В. Концепція управління сучасною системою підготовки спортсменів: монографія. Дніпро, 2018. 464 с.
5. Долбишева Н. Г., Табінська С. О. Рекомендації вченим-початківцям галузі фізичної культури і спорту щодо створення і розповсюдження наукових знань: методичні матеріали для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Дніпро. 2018. 49 с.
6. Іваній І. В. Основи професійно-педагогічної культури фахівця фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посібник. Суми: Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 196 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія и методика фізичного виховання : підруч. [для студ. ЗВО фіз. виховання и спорту] в 2-х т. К., 2003. Т.І. 413 с.
8. Опанасюк Ф. Г., Грибан Г. П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во „Державний агроекологічний університет”, 2006. 332 с.
9. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсменів. К.: Олімпійська література, 1995. 320 с.