

Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «Спортивна фізіологія»

Курс:	4
Напрямок підготовки:	6.010201 – Фізичне виховання
Форма проведення:	Письмова
Тривалість проведення:	2 год
Максимальна кількість балів:	40 балів

Форма опису програми екзамену № 3

Форма	Опис
Київський університет імені Бориса Грінченка	
Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології	
Програма екзамену з дисципліни «Спортивна фізіологія» Курс: 4 Напрямок підготовки: <i>6.010201</i> – Фізичне виховання	Спортивна фізіологія
Форма проведення: Письмова/усна/комбінована	Письмова (відповіді на три питання білета на компетентнісній основі)
Тривалість проведення	
Максимальна кількість балів: 40	
Критерії оцінювання	Див. Табл.1
Перелік допоміжних матеріалів	Білет
Орієнтовний перелік питань	Див. Додаток 1
Екзаменатор: _____ Завідувач кафедри _____	Рижковський В.О. Бісмак О.В.

Таблиця 1.

Критерії оцінювання екзамену

Оцінка за 40-бальною шкалою	Характеристика
30 – 40	Студент має глибокі міцні і системні знання з курсу, використовує медико-біологічну термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Компетентний щодо діяльності організму при фізичних навантаженнях в різноманітних умовах внутрішнього і зовнішнього середовища; вміє наводити приклади; має глибокі знання з навчальної дисципліни. Буде відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію
20 – 29	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці; але може допустити неточності в формулюванні термінології, незначні мовленнєві помилки в наведених прикладах. Студент знає програмний матеріал повністю з даної дисципліни, не може вийти за межі теми
10 – 19	Студент знає основні теми курсу, має уявлення про питання білета, але його знання мають загальний характер, іноді не підкріплені прикладами. Допускає помилки і має прогалини в теоретичному курсі та практичних вміннях. Замість чіткого термінологічного визначення пояснює теоретичний матеріал на побутовому рівні
0 – 9	Студент має фрагментарні знання з усіх питань білету. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Студент повністю не знає програмного матеріалу.

Додаток 1

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ІСПИТУ

1. Охарактеризуйте спортивну фізіологію як навчально-наукову дисципліну.
2. Наведіть класифікацію фізичних і спортивних вправ.
3. Розкажіть про енергозабезпечення м'язового скорочення.
4. Що таке аеробні умови м'язової діяльності.
5. Що таке анаеробні умови м'язової діяльності.
6. Охарактеризуйте аеробну продуктивність організму.

7. Охарактеризуйте анаеробну продуктивність організму.
8. Визначте поняття кисневого запиту.
9. Визначте поняття споживання кисню.
10. Визначте поняття кисневого боргу.
11. Що Ви знаєте про максимальне споживання кисню як показник аеробної продуктивності.
12. Розкажіть про поріг анаеробного обміну і його фізіологічну характеристику.
13. Охарактеризуйте аеробну потужність і ємність.
14. Охарактеризуйте анаеробну потужність і ємність.
15. Що таке передстартовий стан.
16. Що таке стартовий стан.
17. Розкажіть про зміни функціонального стану організму при розминці.
18. Визначте і охарактеризуйте поняття «Впрацьовування».
19. Розкажіть що ви знаєте про стійкий стан.
20. Визначте і охарактеризуйте поняття “Мертва точка”.
21. Визначте і охарактеризуйте поняття “Друге дихання”.
22. Визначте і охарактеризуйте поняття «Стомлення».
23. Розкажіть про процеси відновлення.
24. Розкажіть про тимчасові зв'язки як фізіологічну основу формування рухових навичок.
25. Визначте і охарактеризуйте сенсорні компоненти рухової навички.
26. Визначте і охарактеризуйте ефекторні компоненти рухової навички.
27. Визначте і охарактеризуйте значення для формування рухових навичок раніше вироблених координацій.
28. Наведіть характеристику формування рухової навички за даними електроміографії.
29. Розкажіть про вегетативні компоненти рухової навички.
30. Розкажіть про аферентний синтез у рухових навичках.

31. Визначте і охарактеризуйте програмування в руховій навичці й облік стану виконавчих приладів.
32. Визначте і охарактеризуйте стереотипність і мінливість рухової навички.
33. Що таке екстраполяція в рухових навичках.
34. Що таке автоматизація рухів.
35. Наведіть стадії (фази) формування рухового акту як навички.
36. Розкажіть про стійкість навичок при різних станах організму і тривалість збереження їх після припинення тренування.
37. Що таке спортивне тренування з фізіологічної точки зору.
38. Визначте і охарактеризуйте тренуваність організму.
39. Що таке спортивна форма з фізіологічної точки зору.
40. Наведіть фізіологічні показники тренуваності.
41. Розкажіть про реакції тренуваного і нетренуваного організму на стандартні (тестуючі) навантаження.
42. Визначте реакції окремих систем організму на стандартні (тестуючі) навантаження.
43. Наведіть і охарактеризуйте показники тренуваності при виконанні гранично напруженої роботи.
44. Розкажіть про основні способи визначення загальної фізичної працездатності організму.
45. Дайте визначення аеробної продуктивності організму.
46. Дайте визначення анаеробної продуктивності організму.
47. Опишіть про що таке перетренованість.
48. Опишіть що таке перевтома.
49. Опишіть Що таке перенапруження. Основні стадії розвитку перенапруження.
50. Розкажіть про гостре перенапруження.
51. Розкажіть про хронічне перенапруження.
52. Розкажіть про способи профілактики втоми і відновлення організму.
53. Дайте загальну характеристику циклічних рухів.
54. Наведіть фізіологічну характеристику спортивної ходьби.

55. Розкажіть про легкоатлетичний біг і його фізіологічну характеристику.
56. Розкажіть про плавання і її фізіологічну характеристику.
57. Розкажіть про веслування і її фізіологічну характеристику.
58. Опишіть Швидкісний біг на ковзанах і його фізіологічну характеристику.
59. Опишіть Лижні гонки і їх фізіологічну характеристику.
60. Опишіть Велосипедний спорт і його фізіологічну характеристику.
61. Дайте загальну характеристику одноразових ациклічних рухів.
62. Фізіологічна характеристика стрибків.
63. Опишіть Метання і його фізіологічну характеристику.
64. Опишіть Піднімання ваги і його фізіологічну характеристику.
65. Опишіть Стрільбу і її фізіологічну характеристику.
66. Опишіть Прицільні рухи і їх фізіологічну характеристику.
67. Загальна характеристика вправ, що оцінюються за якістю виконання.
68. Фізіологічна характеристика спортивної гімнастики.
69. Опишіть Художню гімнастику і її фізіологічну характеристику.
70. Акробатика і її фізіологічну характеристику.
71. Опишіть Стрибки на батуті та їх фізіологічну характеристику.
72. Стрибки у воду та їх фізіологічну характеристику.
73. Опишіть Фізіологічну характеристику фігурного катання на ковзанах.
74. Розкажіть про загальну характеристику спортивних ігор.
75. Баскетбол і його фізіологічну характеристику.
76. Волейбол і його фізіологічну характеристику.
77. Футбол і його фізіологічну характеристику.
78. Хокей із шайбою і його фізіологічну характеристику.
79. Наведіть загальну характеристику єдиноборств.
80. Фізіологічна характеристика боксу.
81. Боротьба і її фізіологічну характеристику.
82. Фехтування і його фізіологічну характеристику.
83. Розкажіть про вплив на організм перепадів атмосферного тиску.

84. Охарактеризуйте адаптацію організму на фізичне навантаження.
85. Визначте значення фізичних вправ для збереження здоров'я у сучасних умовах.
86. Охарактеризуйте вплив на функції організму недостатньої рухової активності.
87. Розкажіть про вплив на м'язову діяльність температурних факторів.
88. Розкажіть про м'язову і спортивну діяльність дітей та підлітків.
89. Розкажіть про м'язову і спортивну діяльність жінок.
90. Розкажіть про м'язову і спортивну діяльність людей похилого віку.
91. Що ви знаєте про ергогенні засоби фізіології спорту.
92. Що ви знаєте про харчування спортсменів