

Форма опису програми екзамену

Поля форми	Опис поля форми
Київський університет імені Бориса Грінченка	
Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології	
ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ з дисципліни «ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ У СПОРТІ»	
Курс	IV
Спеціальність (спеціалізація)	Здоров'я людини
Форма проведення: Письмова / усна / комбінована	письмова
Тривалість проведення:	2 години
Максимальна кількість балів: 40 балів	40 балів

Критерії оцінювання:

Критерії оцінювання	Оцінка у балах
Відповідь студента повна. Студент має міцні знання матеріалу в заданому обсязі, передбаченому навчальною програмою; відповідь правильно сформульована, послідовна, логічна, наукова. Студент має вміння порівнювати, виявляти спільні та відмінні ознаки об'єктів, робити логічні висновки	31-40
Відповідь студента повна, у студента є систематичні знання з дисципліни, успішне виконання теоретичних та практичних завдань, здатність до самостійного аналізу отриманих знань. Але у відповіді студента наявні незначні помилки	21-30
Відповідь студента щодо основного навчального матеріалу в обсязі, достатньому для подальшого навчання і майбутньої фахової діяльності; зустрічаються суттєві помилки у виконанні теоретичних та практичних завдань	11-20
Відповідь студента щодо основного програмного матеріалу поверхова, фрагментарна, є суттєві помилки. У студента є початкові уявлення про предмет вивчення	0-10

Перелік допоміжних матеріалів:	-----
--------------------------------	-------

Орієнтовний перелік питань

1. Надайте визначення поняття «фізична реабілітація спортсменів».
2. Опишіть і розкрийте мету фізичної реабілітації спортсменів.
3. Розкрийте сутність принципів фізичної реабілітації спортсменів.
4. Розкрийте фізіологічну характеристику відновних процесів у організмі.
5. Надайте визначення фізіологічних закономірностей відновних процесів.
6. Зазначте заходи з підвищення ефективності відновлення спортивної працездатності.
7. Поясніть механізми стомлення на різних рівнях організму.
8. Надайте визначення такій фізичній якості, як сила.
9. Надайте визначення такій фізичній якості, як швидкість.
10. Надайте визначення швидко-силовим якостям.
11. Наведіть основні характеристики сили.
12. Визначте і зазначте методи розвитку сили.
13. Приведіть приклад вправ на розвиток сили із спортивний інвентарем.
14. Наведіть характеристику швидкісних якостей.
15. Зазначте методи розвитку швидкості, для різних видів спорту.
16. Приведіть приклад вправ на розвиток швидкості із спортивний інвентарем.
17. Приведіть приклад вправ на розвиток швидко-силових якостей із спортивний інвентарем.
18. Надайте визначення такій фізичній якості, як спритність.
19. Надайте визначення такій фізичній якості, як гнучкість.
20. Визначте і зазначте методи розвитку спритності.
21. Розробіть комплекс вправ на розвиток гнучкості із спортивний інвентарем.
22. Охарактеризуйте форми застосування бішофіту Полтавського.
23. Охарактеризуйте способи і форми поєднання бішофіту із іншим засобами фізичної реабілітації для спортсменів.
24. Розкрийте особливості застосування бішофіту у вигляді компресів для спортсменів.
25. Розкрийте особливості застосування бішофіту у вигляді локальних ванночок для спортсменів.
26. Розкрийте особливості застосування бішофіту у вигляді загальних ван для спортсменів.
27. Розкрийте особливості застосування бішофіту під час масажу.
28. Охарактеризуйте особливості структури тейпу.
29. Охарактеризуйте особливості поєднання тейпування із іншими засобами фізичної реабілітації для спортсменів.
30. Охарактеризуйте особливості тейпування різних ділянок тіла у спортсменів.
31. Охарактеризуйте особливості структури powerball;
32. Визначте показання та протипоказання до застосування powerball для тренування спортсменів.
33. Опишіть вихідні положення при тренуванні різних мізових груп у спортсменів;

34. Складіть комплекс вправ із застосуванням кистьового тренажеру powerball для м'язів кисті.
35. Складіть комплекс вправ із застосуванням кистьового тренажеру powerball для м'язів кисті.
36. Складіть комплекс вправ із застосуванням кистьового тренажеру powerball для м'язів передпліччя.
37. Складіть комплекс вправ із застосуванням кистьового тренажеру powerball для м'язів плеча.
38. Надайте визначення такій фізичній якості, як витривалість у спортсменів.
39. Зазначте методи розвитку витривалості у спортсменів.
40. Надайте приклад вправ на розвиток витривалості із спортивним інвентарем.
41. Охарактеризуйте особливості впливу фізичного навантаження на організм спортсменів різного виду спорту.

Екзаменатор _____ А.І. Пуцев

Завідувач кафедри _____ О.В. Бісмак