

Форма опису програми екзамену

Поля форми	Опис поля форми
Київський університет імені Бориса Грінченка	
Кафедра фізичної реабілітації та біокінезіології	
ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ з дисципліни «Фізіологія рухової активності»	
Курс	4
Спеціальність (спеціалізація)	6.010201 Фізичне виховання
Форма проведення:	Письмова
Тривалість проведення:	2 години
Максимальна кількість балів: 40 балів	40 балів

Критерії оцінювання:

Оцінка	Кількість балів
Відмінно <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	36 – 40
Дуже добре <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	31 – 35
Добре <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	21 – 30
Задовільно <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	16-20
Достатньо <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	11-15
Незадовільно <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6-10
Незадовільно <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння)</i>	1-5

відсутні)	
-----------	--

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

Орієнтовний перелік питань:

1. Охарактеризуйте спортивну фізіологію як навчально-наукову дисципліну.
2. Наведіть класифікацію фізичних і спортивних вправ.
3. Охарактеризуйте енергозабезпечення м'язового скорочення.
4. Визначте і охарактеризуйте аеробні умови м'язової діяльності.
5. Визначте і охарактеризуйте 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. Визначте і охарактеризуйте максимальне споживання кисню як показник аеробної продуктивності.
12. Визначте і охарактеризуйте поріг анаеробного обміну і його фізіологічну характеристику.
13. Охарактеризуйте аеробну потужність і ємність.
14. Охарактеризуйте анаеробну потужність і ємність.
15. Визначте і охарактеризуйте передстартовий стан.
16. Визначте і охарактеризуйте стартовий стан.
17. Визначте і охарактеризуйте зміни функціонального стану організму при розминці.
18. Визначте і охарактеризуйте поняття «Впрацьовування».
19. Визначте і охарактеризуйте стійкий стан.
20. Визначте і охарактеризуйте поняття «Мертва точка».
21. Визначте і охарактеризуйте поняття «Друге дихання».
22. Визначте і охарактеризуйте поняття «Стомлення».
23. Визначте і охарактеризуйте процеси відновлення.
24. Охарактеризуйте 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. Визначте і охарактеризуйте вегетативні компоненти рухової навички.
30. Визначте і охарактеризуйте 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. Визначте і охарактеризуйте екстраполяцію в рухових навичках.
34. Визначте і охарактеризуйте автоматизацію рухів.
35. Наведіть стадії (фази) формування рухового акту як навички.
36. Визначте і охарактеризуйте стійкість навичок при різних станах організму і тривалість збереження їх після припинення тренування.
37. Визначте і охарактеризуйте спортивне тренування з фізіологічної точки зору.
38. Визначте і охарактеризуйте тренуваність організму.
39. Охарактеризуйте спортивну форму з фізіологічної точки зору.
40. Наведіть фізіологічні показники тренуваності.
41. Визначте і охарактеризуйте 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. Розкрийте основні способи визначення загальної фізичної працездатності організму.
45. Дайте визначення аеробної продуктивності організму.
46. Дайте визначення анаеробної продуктивності організму.
47. Визначте і охарактеризуйте перетренуваність.
48. Визначте і охарактеризуйте перевтому.
49. Визначте і охарактеризуйте перенапруження. Опишіть основні стадії розвитку перенапруження.
50. Визначте і охарактеризуйте гостре перенапруження.
51. Визначте і охарактеризуйте хронічне перенапруження.
52. Визначте і охарактеризуйте способи профілактики втоми і відновлення організму.
53. Надайте загальну характеристику циклічних рухів.
54. Наведіть фізіологічну характеристику спортивної ходьби.
55. Визначте і охарактеризуйте легкоатлетичний біг і його фізіологічну характеристику.
56. Надайте фізіологічну характеристику плаванню.
57. Надайте фізіологічну характеристику веслуванню.
58. Надайте фізіологічну характеристику швидкісному бігу на ковзанах.
59. Надайте фізіологічну характеристику лижним гонкам.
60. Надайте фізіологічну характеристику велосипедному спорту.
61. Дайте загальну характеристику одноразових ациклічних рухів.
62. Надайте фізіологічну характеристику стрибкам.
63. Надайте фізіологічну характеристику метанню.
64. Надайте фізіологічну характеристику підніманню ваги.
65. Надайте фізіологічну характеристику стрільбі.
66. Надайте фізіологічну характеристику прицільним рухам.
67. Розкрийте загальну характеристику вправ, що оцінюються за якістю виконання.

68. Надайте фізіологічну характеристику спортивної гімнастики.
69. Надайте фізіологічну характеристику художньої гімнастики.
70. Надайте фізіологічну характеристику акробатиці.
71. Надайте фізіологічну характеристику стрибкам на батуті.
72. Надайте фізіологічну характеристику стрибкам у воду.
73. Надайте фізіологічну характеристику фігурному катанню на ковзанах.
74. Розкрийте загальну характеристику спортивних ігор.
75. Надайте фізіологічну характеристику баскетболу.
76. Надайте фізіологічну характеристику волейболу.
77. Надайте фізіологічну характеристику футболу.
78. Надайте фізіологічну характеристику хокею із шайбою.
79. Наведіть загальну характеристику єдиноборств.
80. Надайте фізіологічну характеристику боксу.
81. Надайте фізіологічну характеристику боротьбі.
82. Надайте фізіологічну характеристику фехтуванню.
83. Розкрийте 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. Охарактеризуйте вплив на м'язову діяльність температурних факторів.
88. Охарактеризуйте м'язову і спортивну діяльність дітей та підлітків.
89. Охарактеризуйте м'язову і спортивну діяльність жінок.
90. Охарактеризуйте м'язову і спортивну діяльність людей похилого віку.

Екзаменатори _____ О. М. Лисенко

І. Д. Омері

Завідувач кафедри _____ В.М. Савченко