Київський університет імені Бориса Грінченка
Факультет здоров’я, фізичного виховання і спорту
Кафедра спорту та фітнесу

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни **«ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ»**

Курс:	1
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Освітній рівень	другий (магістерський)
Освітня програма:	«Фізичне виховання»
Форма проведення:	комп’ютерне тестування
Тривалість проведення:	2 год.
Максимальна кількість балів:	40 балів

Київ - 2023

ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ

з дисципліни «**ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**»

Критерії оцінювання знань студентів

Форма проведення – комп'ютерне тестування.

Екзаменаційне завдання складається з:

- *тестових запитань* (40 питань), що автоматично, випадковим чином генеруються з банку тестових питань у системі дистанційного навчання Moodle (з перемішуванням варіантів відповідей). Результати оцінювання навчальних досягнень кожного студента автоматично заносяться до електронного журналу після тестування.

Час складання екзамену:

- тестування 40 хвилин (по 1 хвилині на питання).

Кількість спроб – 1.

Максимальна кількість балів за екзамен – 40 балів. Критерії оцінювання – розподіл балів: тестові питання з варіантами відповідей – 40 балів (1 питання – 1 бал).

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ТЕМ, ЗА ЯКИМИ СФОРМОВАНІ ТЕСТОВІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ:

1. Опишіть адаптацію як загально-біологічна властивість організму людини. Механізми адаптації до фізичного тренування.
2. Поясніть загальний адаптаційний синдром (за Гансом Сел'є) та особливості його прояву при фізичному тренуванні.
3. Опишіть фізіологічну характеристику впливу занять фізичними вправами на здоров'я та працездатність людини.
4. Опишіть фізіологічну характеристику фізичних вправ, як основного засобу тренування організму спортсменів.
5. Охарактеризуйте фізіологічну періодизацію онтогенезу людини як основа організації рухової діяльності в різних вікових періодах.
6. Надайте фізіологічне обґрунтування спортивної підготовки в гірських умовах.
7. Опишіть проблему гіпокінезії в сучасному суспільстві. Вплив рівнів рухової активності на фізичний стан і рівень здоров'я людини.
8. Охарактеризуйте фізіологічні основи формування рухових навичок в спортивному і оздоровчому тренуванні.
9. Охарактеризуйте фізіологічні основи керування рухами спортсменів.
10. Опишіть систему біологічного контролю в спортивному тренуванні.
11. Охарактеризуйте фізіологічні основи спортивного відбору і орієнтування спортсменів.
12. Дайте визначення терміну тренованість. Опишіть функціональні і метаболічні показники тренованості спортсменів.

13. Охарактеризуйте загальні зрушення в організмі людини внаслідок систематичних занять фізичними вправами.
14. Надайте загальну характеристику тренувальних ефектів та механізмів їх формування в умовах м’язової діяльності.
15. Охарактеризуйте функціональні резерви організму спортсменів. Опишіть теорію перерозподілу резервів при фізичному тренуванні.
16. Охарактеризуйте фізіологічне обґрунтування рухових якостей організму спортсменів.
17. Надайте характеристику сучасних методів визначення та оцінки функціонального стану організму спортсменів.
18. Охарактеризуйте працездатність спортсменів, та фактори що її лімітують.
19. Опишіть аеробні можливості спортсменів та фактори, що їх визначають.
20. Опишіть анаеробні можливості спортсменів, їх вплив на спеціальну працездатність в різних видах спортивної діяльності.
21. Охарактеризуйте адаптацію кардіо-респіраторної системи при розвитку витривалості в спортивному і оздоровчому тренуванні.
22. Охарактеризуйте фізіологічні механізми прояву м’язової сили.
23. Опишіть адаптацію нервово-м’язового апарату при силовому тренуванні.
24. Визначте фізіологічні механізми прояву швидкісних можливостей та методи їх визначення.
25. Визначте фізіологічні механізми прояву та методи оцінки анаеробної фізичної працездатності.
26. Надайте фізіологічну характеристика механізмів енергозабезпечення м’язової діяльності.
27. Охарактеризуйте композиційний склад м’язів та його вплив на спеціальну працездатність і функціональні можливості спортсменів.
28. Опишіть контроль і нормування фізичних навантажень за даними пульсометрії при спортивному і оздоровчому тренуванні.
29. Охарактеризуйте використання біохімічних показників в процесі контролю за адаптацією організму до фізичних навантажень.
30. Опишіть особливості оперативного біологічного контролю у спорті та його значення.
31. Визначте особливості поточного біологічного контролю у спорті та його значення.
32. Охарактеризуйте особливості етапного біологічного контролю та поглиблених лікарсько-педагогічних обстежень у спорті.
33. Обґрунтуйте методику оцінки аеробної фізичної працездатності людини, що займається оздоровчими вправами, за даними тесту PWC_{170}.
34. Обґрунтуйте методику оцінки аеробної фізичної працездатності людини, що займається оздоровчими вправами, за даними Гарвардського степ-тесту.
35. Дайте порівняльну фізіологічну характеристику динамічних і статичних вправ та обґрунтуйте прояв феномену статичних зусиль.
36. Визначте, які методи і показники потрібно використовувати при визначені фізичного розвитку спортсменів? Обґрунтуйте свою відповідь та визначте вплив соматотипу на функціональні можливості і працездатність спортсменів-

спринтерів і стаєрів.

37. Визначте, які методи і показники потрібно використовувати при визначені функціональних можливостей серцево-судинної системи спортсменів? Обґрунтуйте свою відповідь та визначте особливості реакції серця на змагальні фізичні навантаження у спортсменів-спринтерів і стаєрів.
38. Визначте, які методи і показники потрібно використовувати при визначені функціональних можливостей системи дихання спортсменів? Обґрунтуйте свою відповідь та визначте особливості реакції легень на змагальні фізичні навантаження у спортсменів-спринтерів і стаєрів.
39. Визначте, які методи і показники потрібно використовувати при визначені функціональних можливостей нервово-м´язової системи спортсменів? Обґрунтуйте свою відповідь та визначте особливості гіпертрофії кістякових м'язів в процесі фізичного тренування у спортсменів-спринтерів і стаєрів.
40. Визначте провідні біологічні критерії, які потрібно враховувати в процесі відбору юних спортсменів-спринтерів.
41. Обґрунтуйте особливості біологічного контролю силових здібностей спортсменів. Які фізіологічні і біохімічні методи і показники є найбільш інформативними при визначенні м'язової сили в спорті?
42. Обґрунтуйте особливості біологічного контролю витривалості спортсменів. Які фізіологічні і біохімічні методи і показники є найбільш інформативними при визначенні спеціальної витривалості в спорті?
43. Обґрунтуйте особливості біологічного контролю швидкісних здібностей спортсменів. Які фізіологічні і біохімічні методи і показники є найбільш інформативними при визначенні елементарних і комплексних форм прояву швидкості в спорті?
44. Обґрунтуйте особливості біологічного контролю координаційних здібностей спортсменів. Які психофізіологічні методи і показники є найбільш інформативними при визначенні ефективності координації рухів в спорті?
45. Обґрунтуйте необхідність визначення біологічного віку у юних спортсменів та напрямки використання цього критерію у практиці спорту.
46. Визначте основні фізіологічні зміни в діяльності системи дихання, які відбуваються в процесі адаптації організму до фізичних навантажень, що потребують прояву витривалості.
47. Дайте порівняльну характеристику адаптаційних змін нервово-м'язового апарату спортсменів, що займаються швидкісно-силовими вправами та вправами на витривалість.
48. Серед представлених показників визначте такі, що найбільш відображають функціональні можливості і працездатність спортсмена, котрий спеціалізується в бігу на 100 м: 1) максимальне споживання кисню, $л \times хв^{-1}$; 2) лактат крові, $ммоль \times л^{-1}$; 3) сечовина крові, $ммоль \times л^{-1}$; 4) хвилинна вентиляція легень, $л \times хв^{-1}$; 5) частота серцевих скорочень в спокої, $уд \times хв^{-1}$; 6) гемоглобін крові, $г \times л^{-1}$; 7) вміст швидко скоротних волокон в ікроножному м'язі, %; 8) систолічний об'єм, мл. Обґрунтуйте відповідь.
49. Серед представлених показників визначте такі, що найбільш відображають функціональні можливості і працездатність спортсмена, котрий

спеціалізується в бігу на 800 м: 1) максимальне споживання кисню, л×хв$^{-1}$; 2) лактат крові, ммоль×л$^{-1}$; 3) сечовина крові, ммоль×л$^{-1}$; 4) хвилинна вентиляція легень, л×хв$^{-1}$; 5) частота серцевих скорочень в спокої, уд×хв$^{-1}$; 6) гемоглобін крові, г×л$^{-1}$; 7)вміст швидкоскоротних волокон в литковому м'язі, %; 8) систолічний об'єм, мл. Обґрунтуйте відповідь.

50. Серед представлених показників визначте такі, що найбільш відображають функціональні можливості і працездатність спортсмена, котрий спеціалізується в бігу на 10000 м: 1) максимальне споживання кисню, л×хв$^{-1}$; 2) максимальне споживання кисню, мл×хв$^{-1}$×кг$^{-1}$ маси тіла; 3) лактат крові, ммоль×л$^{-1}$; 4) сечовина крові, ммоль×л$^{-1}$; 5) хвилинна вентиляція легень, л×хв$^{-1}$; 6) максимальна частота серцевих скорочень, уд×хв$^{-1}$; 7) гемоглобін крові, г×л$^{-1}$; 8) вміст повільноскоротних волокон в литковому м'язі, %; 9) систолічний об'єм, мл. Обґрунтуйте відповідь.
51. Визначте гострі фізіологічні ефекти зниженого атмосферного тиску та їх вплив на функції дихання, кровообігу і споживання кисню у спортсменів. Які особливості адаптації до висоти повинні враховуватись при плануванні і проведенні спортивного тренування в горах?

Рекомендовані джерела

Основна (базова)

1. Земцова І.І. Спортивна фізіологія / під заг.ред І.І. Земцова.- К.: Олімп. літ., 2019 – 206 с.
2. Оспипенко Г.А.. Основи біохімії м'язової діяльності / під заг.ред Г.А. Оспипенко.- К.: Олімп. літ., 2018 – 198 с.
3. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
4. Ровний А. С. Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна. – Х., ХНАДУ. – 2015. – 556 с.
5. Ткачук ВГ, Бекетова ГВ, Войтовська ОМ. Морфо-функціональні та медико-біологічні основи фізичного виховання і спорту: підручник. Київ: Вид-во Людмила, 2019. 475.

Додаткова

1. Арефьєв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник / В.Г.Арефьев -2-ге вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. – 378 с.
2. Гончаренко В. І., Лапицький В.О., Чхайло М.Б. Навчально-методичний посібник з тренерської практики: Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 46 с.
3. Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / М. М. Линець, О. А. Чичкан, Х. Р.Хіменес [та ін.] ; Львівський ДУФК. Львів : ЛДУФК, 2017. 304 с.
4. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : навчально-методичний посібник / О.М. Бурла, В.І. Гончаренко, І.М. Кравченко [та ін.];

МОНУ, СумДПУ ім. А.С. Макаренка, Навчальнонауковий інститут фізичної культури. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 184 с.
5. Земцова І.І. Спортивна фізіологія. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2018. 616 с.
7. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Київ: КНТ, 2018. 160 с.
8. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. Чернівці : Чернівец. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021. 120с
9. Моніторинг фізичного стану : навчально-методичний посібник / уклад. Т. І. Лясота; МОНУ, Чернівецький НУ ім. Ю. Федьковича. Чернівці: Чернівецький НУ, 2018. 136 с.
10. Платонов В.М. Рухові якості та фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімпійська література, 2017. 656 с.
11. Психологія здоров'я людини : навчальний посібник / І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр, О. В. Голець. Київ : ТАЛКОМ, 2019. 184 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2018. 384 с.
13. Уілмор ДжХ, Костілл ДЛ. (2017) Фізіологія спорту та рухової активності. К.: Олімпійська література. 504.

Екзаменатор: к.н.ф.в.с., доцент Станкевич Л.Г.

Завідувач кафедри: к.н.ф.в.с., доцент Білецька В.В.