

**ПЛАН ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗІОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ» ЗКУРС, ФПО**

група 31

дата	Лекції	Лабораторні
9.03- 13.03	1 Фізіологічні механізми формування рухових навичок та якостей.	1. Фізіологічний аналіз розминання та впрацьовування. Досліджування фізіологічних реакцій при роботі максимальної потужності.
16.03- 20.03	2. Фізіологічні основи фізичного виховання. Показники натренованості	2. Дослідження фізіологічних реакцій організму при статичній роботі.
23.03- 27.03	3. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури.	3 Дослідження втоми при циклічній роботі.
30.03- 3.04	4. Фізична працездатність в особливих умовах довкілля	4. Дослідження процесів відновлення при циклічній роботі.
6.04-10.04		5. Підсумкове заняття
13.04-17.04		6. Фізична працездатність та методи визначення.
20.04-24.04		7. Аеробні та анаеробні можливості організму людини
27.04-1.05		8. Фізіологічні показники натренованості за даними кардіореспіраторної системи
4.05-8.05		9. Фізіологічні показники натренованості за даними ЦНС та м'язової системи.
	Іспит	

Студенти опрацьовують теоретичний матеріал, який розміщений у репозитарії. Робота з студентами здійснюється через систему дистанційної освіти ЛДУФК. Крім того проводяться відеозаняття онлайн через Skype.

Керівник курсу: проф. Коритко З.І.

ЕКЗАМЕНАЦІЙНІ ВИМОГИ

з дисципліни

«ФІЗІОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ»

Рівень вищої освіти «бакалавр» спеціальність – 014.11 – середня освіта

(фізична культура)

Денна форма навчання

Білет 1

1. Основні завдання курсу "Фізіологія фізичного виховання і спорту", зв'язок з іншими дисциплінами.
2. Фізична працездатність та методи її оцінювання. Особливості у спортсменів обраної спеціалізації.
3. Оцінювання рівня натренованості за показниками серцево-судинної системи спортсмена.

Білет 2

1. Короткий нарис історії розвитку дисципліни "Фізіологія фізичного виховання і спорту".
2. Використання тесту Купера та шатл-тесту для оцінювання фізичної працездатності спортсменів.
3. Зміни показників серцево-судинної системи при гранично напруженій м'язовій роботі.

Білет 3

1. Роль знань з курсу "Фізіологія фізичного виховання і спорту" для наукового обґрунтування та вдосконалення спортивних тренувань.
2. Особливості використання тесту Новацкі для визначення фізичної працездатності спортсменів.
3. Зміни показників зовнішнього дихання та газообміну при гранично напруженій м'язовій роботі

Білет 4

1. Основні підходи до класифікації спортивних вправ (за формою скорочення м'язів, обсягом активних м'язів, характером джерел енергозабезпечення).
2. Використання тесту PWC170 для характеристики фізичної працездатності спортсменів.

3.Зміни в крові при напруженій фізичній роботі. Імунітет спортсмена.

Білет 5

1.Класифікація фізичних вправ за В.С.Фарфелем. 2.Застосування Гарвардського степ-тесту для оцінювання рівня фізичної працездатності спортсменів.

3.Реакція організму спортсмена та нетренованого на стандартні та граничні фізичні навантаження.

Білет 6

1.Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі у зоні максимальної потужності.

2.Використання проби Руф'є для визначення фізичної працездатності спортсменів.

3.Адаптація організму спортсмена до фізичних навантажень. Стадії адаптації.

Білет 7

1.Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі у зоні субмаксимальної потужності.

2.Анаеробні можливості організму спортсмена. Фізіологічні основи розвитку, методичні підходи до оцінювання та основні показники.

3.Фізіологічні механізми адаптації серцево-судинної системи спортсмена до фізичних навантажень.

Білет 8

1.Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі у зоні великої потужності.

2.Застосування тесту Р.Маргарія для характеристики анаеробних можливостей організму.

3.Фізіологічні механізми адаптації дихальної системи спортсмена до фізичних навантажень.

Білет 9

1.Фізіологічна характеристика функцій організму при роботі у зоні помірної потужності.

2.Особливості використання велоергометричних тестів різної тривалості для оцінювання анаеробних можливостей організму.

3.Фізіологічні та морфологічні прояви адаптації м'язової системи спортсмена до фізичних навантажень.

Білет 10

1.Фізіологічна характеристика статичних вправ.

2.Методи оцінювання величини кисневого боргу, його величини у спортсменів та нетренованих.

3. Фізіологічні резерви організму, їх класифікація та особливості мобілізації у спорті.

Білет 11

1. Фізіологічна характеристика нестандартних (ситуаційних) вправ.
2. Поріг анаеробного обміну (ПАНО). Методики визначення, значення для оцінювання тренуваності спортсменів
3. Фізіологічні механізми змін фізичної працездатності спортсмена в умовах середньо- та високогір'я.

Білет 12

1. Фізіологічні особливості функціонування організму спортсмена під час виконання ситуаційних вправ.
2. Максимальне споживання кисню (МСК). Фактори, які визначають та лімітують МСК.
3. Фізіологічні механізми термінової та довготривалої адаптації організму спортсмена до умов середньогір'я та високогір'я.

Білет 13

1. Механізми виникнення передстартових реакцій, їх різновиди та способи регуляції.
2. Фізіологічні механізми підвищення рівня максимального споживання кисню.
3. Фізіологічні механізми зміни працездатності спортсменів в умовах підвищеної температури довкілля.

Білет 14

1. Фізіологічні зміни у показниках організму спортсменів у передстартових станах.
2. Фізіологічні чинники, що зумовлюють відмінності рівня максимального споживання кисню в осіб різного віку, статі та тренуваності.
3. Фізіологічні механізми зміни працездатності спортсменів в умовах зниженої температури довкілля.

Білет 15

1. Фізіологічна характеристика змін у функціонуванні систем організму спортсмена при розминці.
2. Методики визначення та оцінювання рівня максимального споживання кисню.
3. Біоритми, десинхроноз, його фази. Адаптація до змін часових поясів.

Білет 16

1. Фізіологічна характеристика впрацювання.
2. Фізіологічні механізми формування рухової навички у спорті.
3. Вікова періодизація. Паспортний (хронологічний) і біологічний вік. Акселерація та ретардація.

Білет 17

1. Фізіологічні механізми виникнення та особливості функціонування організму в станах “мертвої точки” та “другого дихання”.
2. Фази утворення та компоненти рухової навички. Умови та механізми руйнування рухової навички.
3. Вікові особливості м'язової системи і розвиток рухових якостей дітей та підлітків.

Білет 18

1. Фізіологічні механізми формування кисневого дефіциту та кисневого боргу, особливості кисневого запиту та споживання кисню при роботі різної потужності.
2. Рухова навичка з позиції теорії функціональних систем за П.К.Анохіним.
3. Вікові особливості серцево-судинної системи дітей та підлітків, особливості впливу фізичних навантажень.

Білет 19

1. Фізіологічні механізми виникнення стійких станів та їх різновиди при циклічній роботі різної потужності.
2. Соматичні та вегетативні компоненти рухових навичок.
3. Вікові особливості дихальної системи дітей та підлітків, особливості впливу фізичних навантажень.

Білет 20

1. Фізіологічна характеристика втоми, теорії розвитку втоми.
2. Динамічний стереотип та екстраполяція в структурі рухових навичок.
3. Фізіологічні особливості функціонування систем організму юних спортсменів при впрацюванні, втомі та в процесі відновлення.

Білет 21

1. Фізіологічні механізми розвитку та прояви втоми центральної нервової системи.
2. Фізіологічні закономірності прояву та вдосконалення рухової якості сили.
3. Фізіологічні особливості серцево-судинної та дихальної систем осіб літнього віку, їх врахування при занятті фізичними вправами.

Білет 22

1. Фізіологічні механізми розвитку та прояви втоми нервово-м'язового апарату.
2. Фізіологічні механізми вікових змін рухової якості сили. Сенситивний період розвитку цієї якості.
3. Фізіологічні особливості опорно-рухового апарату та дихальної систем осіб літнього віку, їх врахування при занятті фізичними вправами.

Білет 23

1. Фізіологічні механізми розвитку та прояви втоми серцево-судинної системи.
2. Фізіологічна характеристика прояву та вдосконалення рухової якості витривалості.
3. Фізіологічні механізми зміни рівня аеробних можливостей, фізичної працездатності, рухових якостей осіб літнього віку.

Білет 24

1. Фізіологічні механізми розвитку та прояви втоми дихальної системи.
2. Фізіологічні механізми вікових змін рухової якості витривалості. Сенситивний період розвитку цієї якості.
3. Фізіологічні особливості прояву та розвитку рухових якостей, аеробних та анаеробних можливостей спортсменок.

Білет 25

1. Фази розвитку втоми. Біологічне значення втоми. Особливості явищ перетренованості, перенапруження та перевтоми.
2. Фізіологічна характеристика прояву та вдосконалення рухової якості швидкості. Вікові зміни, сенситивний період розвитку цієї якості.
3. Фізіологічні особливості тренування спортсменок з врахуванням оваріально-менструального циклу.

Білет 26

1. Особливості розвитку втоми при виконанні роботи в обраному виді спорту.
2. Загальне уявлення про натренованість. Комплексність оцінювання рівня натренованості. Фізіологічні критерії оцінювання рівня натренованості.
3. Фізіологічна характеристика систем організму спортсмена в обраному виді спорту.

Білет 27

1. Основні закономірності процесу відновлення.
2. Фізіологічні показники натренованості в обраному виді спорту.
3. Методики дослідження нервово-м'язової системи спортсменів.

Білет 28

1. Фізіологічні механізми процесів відновлення, структура та фази відновлення.
2. Оцінювання рівня натренованості за показниками центральної нервової системи спортсмена.
3. Основні методики дослідження функціонального стану серцево-судинної системи спортсменів.

Білет 29

1. Основні критерії відновлення організму спортсмена.
2. Фізіологічні критерії натренованості за показниками нервово-м'язового апарату спортсмена.
3. Методики дослідження функціонального стану дихальної системи спортсменів.

Білет 30

1. Класифікація засобів відновлення спортивної працездатності. Фізіологічні механізми дії засобів відновлення.
2. Фізіологічні показники рівня натренованості за даними функцій системи зовнішнього дихання спортсмена.
3. Основні методики дослідження центральної нервової системи спортсменів