

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»

Циклова комісія фізичного виховання

**ПРОГРАМА ЕКЗАМЕНУ**  
з дисципліни  
**«Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту»**

Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр

Курс IV

Спеціальність: 014 Середня освіта

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)

Форма проведення: комбінована.

Тривалість проведення: 2 год

Максимальна кількість балів: 40 балів

Екзамен проводиться з використання сервісних служб Google forms – для проведення тестування.

**Критерії оцінювання:**

1. Тестові завдання – завдання 1-20, що передбачають вибір одного варіанту відповіді, оцінюються в 1 бал (всього – 20 балів).
2. Теоретичне питання з розгорнутою відповіддю. Питання оцінюється в 20 балів.

<b>Бали</b>	<b>Критерії оцінювання розгорнутої відповіді</b>
17-20 балів	Завдання виконане в повному обсязі, студент має системні, дієві знання, володіє понятійним апаратом, відповідь на запитання вичерпна й аргументована, не має помилок.
13-16 балів	Робота виконана в повному обсязі, але має деякі неточності і незначні помилки; достатньо високий рівень загальної обізнаності з предмету та адаптивності при використанні потрібного матеріалу.
9-12 балів	Поверхнєве знання змісту тем з дисципліни, труднощі при використанні понятійного апарату, відсутність міцних логічних зв'язків і послідовності у розумінні навчального предмету.
5-8 балів	Студент знайомий з матеріалом, але не виділяє основних положень, допускає суттєві помилки, які викривлюють зміст, не вміє користуватися термінологією і поєднувати теоретичні засади з практичним їх втіленням.
0-4 балів	Не виявляє розуміння матеріалу, має розрізненні знання, допускає грубі помилки, обсяг виконаного завдання менше 20%.

### Перелік тем, які виносяться на екзамен:

1. Предмет фізіологічні основи фізичного виховання і спорту.
2. Класифікація спортивних вправ.
3. Кисневий запит і кисневий борг.
4. Загальна характеристика динамічної роботи.
5. Циклічні рухи.
6. Класифікація рухів у спорті.
7. Зміни в скелетній мускулатурі, що виникають при м'язовій роботі.
8. Зміни в серцево-судинній системі, що виникають при м'язовій роботі.
9. Зміни в системі дихання, що виникають при м'язовій роботі.
10. Зміни в нервовій та ендокринній системах що виникають при м'язовій роботі.
11. Фізіологічна характеристика станів організму що виникають при спортивній діяльності.
12. Фізіологічна характеристика «мертвої точки» та «другого дихання».
13. Загальна характеристика відновлювання.
14. Фізіологічні механізми формування рухових навичок.
15. Компоненти рухових навичок.
16. Фази формування рухових навичок.
17. Автоматизація рухового навичку.
18. Фізіологічні механізми формування рухової якості сили.
19. Фізіологічні механізми формування рухової якості швидкості.
20. Фізіологічні механізми формування рухової якості витривалості.
21. Фізіологічні основи тренування дітей та підлітків.
22. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм жінок.
23. Фізіологічні особливості впливу фізичних навантажень на організм осіб літнього віку.
24. Фізіологічні основи спортивного тренування.
25. Вікові зміни серцево-судинної, дихальної, нервової, опорно-рухової систем.
26. Показники натренованості.
27. Вплив недостатньої рухової активності на функції організму людини.
28. Фізіологічне обґрунтування оздоровчого ефекту засобів фізичної культури.
29. Принципи спортивного тренування.
30. Фізіологічна працездатність в особливих умовах довкілля.

Розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання  
Протокол від 03 квітня 2024 № 4

Екзаменатор



Катерина ЗАЄЦЬ

В.о. голови циклової комісії



Катерина ЗАЄЦЬ