

**Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної та  
науково-педагогічної роботи,  
голова науково-методичної ради

Н.А. Тюхтенко

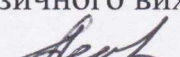
«21» лютого 2020 р.

**Перелік питань для атестації здобувачів вищої освіти  
з модуля теорії та методики спортивного тренування та фізіології людини  
на 2019-2020 навчальний рік**

**Спеціальність:** 017 фізична культура і спорт

<b>Ступінь вищої освіти:</b>	«бакалавр»
<b>Форма навчання:</b>	денна
<b>Термін навчання:</b>	3 роки 10 місяців

ПОГОДЖЕНО

на засіданні науково-методичної ради  
факультету фізичного виховання та спорту  
Голова НМР  Андреева Р.І.

«29» січня 2020 р., пр. №3

Херсон – 2020р.

## **Питання до атестації здобувачів вищої освіти з теорії та методики спортивного тренування**

1. Форми організації занять і їх загальна характеристика.
2. Регламентація і способи проведення змагань.
3. Роль і місце змагань в багаторічній підготовці спортсменів.
4. Мета, зміст і структура тренувального заняття.
5. Види змагань та їх характеристика.
6. Способи визначення результату в різних видах спорту.
7. Психологічні особливості особистості тренера (основні виконавчі функції тренера).
8. Мета і завдання спортивного тренування.
9. Змагання з позиції психолога.
10. Види тренувальних занять та їх загальна характеристика.
11. Передзмагальна підготовка спортсмена.
12. Характеристика методу ігрової вправи.
13. Передстартова підготовка спортсмена.
14. Специфічні особливості спортивної діяльності.
15. Характеристика методу безперервної варіативної вправи.
16. Психологічні основи підготовки спортсмена в системі навчально-тренувальної діяльності.
17. Загальна характеристика методів спортивного тренування.
18. Педагогічний контроль у спортивному тренуванні. Види контролю.
19. Планування спортивного тренування. Види планування.
20. Завдання етапу початкової підготовки.
21. Поняття “техніка спортивних вправ”. Визначальна ланка, основа, деталі техніки.
22. Основні завдання етапу спеціалізованої базової підготовки.
23. Основні завдання етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
24. Визначення величини навантаження в спортивному тренуванні.
25. Засоби та методи контролю за технічною підготовленістю спортсменів.
26. Принципи спортивного тренування.
27. Вплив спорту на інтелектуальний розвиток спортсмена.
28. Характеристика методу інтервальної стандартизованої вправи.
29. Головні змагання та їх завдання.
30. Контрольні змагання та їх завдання.
31. Етапи відбору в спортивному тренуванні.
32. Методи навчання техніки спортивних вправ.
33. Контроль за розвитком рухових якостей.
34. Поєднання інтенсивності і об’єму фізичного навантаження.
35. Характеристика тренувальних занять вибіркової спрямованості.
36. Види підготовки спортсменів.
37. Характеристика вербального методу спортивного тренування.

38. Основні завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки.
39. Основні завдання технічної підготовки спортсмена.
40. Загальна характеристика структури процесу навчання техніки спортивних вправ.
41. Основні завдання техніко-тактичної підготовки спортсмена.
42. Характеристика наочного методу спортивного тренування.
43. Основні завдання інтегральної підготовки спортсмена.
44. Загальна характеристика та типи мікроциклів.
45. Загальна характеристика і методика розвитку сили.
46. Загальна характеристика і методика розвитку швидкості.
47. Загальна характеристика і методика розвитку витривалості.
48. Характеристика тренувальних занять комплексної спрямованості.
49. Загальна характеристика і методика розвитку координації.
50. Фізичне навантаження як фактор впливу на формування тренуваності спортсмена.
51. Загальна характеристика методу безперервної вправи.
52. Характеристика змагального методу тренування.
53. Надмірне навантаження, його ознаки.
54. Побудова програм мікроциклів в межах мезоциклів.
55. Вплив різних температурних умов навколишнього середовища на ефективність застосування фізичних вправ.
56. Характеристика методу інтервальної стандартизованої вправи.
57. Загальна характеристика методу інтервальної вправи.
58. Загальна характеристика та типи мезоциклів.
59. Характеристика методу колового тренування.
60. Загальна характеристика і методика розвитку гнучкості.

## **Питання до атестації здобувачів вищої освіти з фізіології людини**

1. Введення в фізіологію. Предмет та завдання фізіології як навчальної та наукової дисципліни.
2. Історичний шлях розвитку та становлення фізіології.
3. Обмін речовин як основа життя. Процеси асиміляції та дисиміляції.
4. Фізіологічні властивості нервової тканини. Будова і функція нейрону, синапсу. Рефлекс, рефлексорна дуга, рефлексорне кільце.
5. Будова та функції периферичної та вегетативної нервової системи.
6. Будова, форма та функція м'язів. Механізм м'язового скорочення.
7. Будова і функції кори головного мозку.
8. Фізіологія вищої нервової діяльності. Типи вищої нервової діяльності.
9. Види аналізаторів. Властивість та класифікація рецепторів.
10. Будова і функції зорового аналізатору.
11. Будова і функції слухового аналізатору.
12. Загальна характеристика системи кровообігу. Будова серця та фізіологічні властивості серцевого м'яза.
13. Кількість, склад та функції крові. Групи крові, резус-фактор. Переливання крові.
14. Фізіологія системи дихання. Показники зовнішнього дихання. Транспорт кисню та вуглецю кров'ю.
15. Топографія і функції гіпофіза та щитоподібної залози.
16. Топографія і функції підшлункової залози та наднирників.
17. Органи та фізіологія системи виділення. Механізми утворення первинної та остаточної сечі, її кількість та склад.
18. Травлення в різних відділах шлунково-кишкового тракту. Роль печінки та підшлункової залози у травленні.
19. Фізіологічна класифікація фізичних вправ анаеробного характеру.
20. Фізіологічна класифікація фізичних вправ аеробного характеру.
21. Фізіологічна характеристика передстартового та стійкого станів.
22. Причини та механізми втоми при фізичних навантаженнях.
23. Особливості гліколітичної системи у забезпеченні м'язової діяльності.
24. Особливості окиснювальної системи у забезпеченні м'язової діяльності.
25. Вплив гормонів на обмін речовин та енергозабезпечення під час м'язової діяльності.
26. Реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження: частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, особливості крові.
27. Реакції дихальної системи на фізичне навантаження: легенева вентиляція, максимальне споживання кисню, артеріовенозна різниця за киснем.
28. Центральні та периферичні механізми, що регулюють температуру тіла. Способи віддачі тепла тілом.

29. Загальна характеристика функціонування організму жінки-спортсменки.
30. Загальна характеристика функціонування дитячого та юнацького організму під час занять спортом.