

Питання для ПМК по ФРА

1. Рухова активність: визначення, принципи, види.
2. Значення рухової активності для організму людини.
3. Методи дослідження рухової функції людини.
4. Макробудова та класифікації скелетних м'язів.
5. Тонка будова м'язового волокна.
6. Поняття рухової одиниці.
7. Порівняльна характеристика повільних і швидких рухових одиниць.
8. Теорія ковзання м'язових міофіламентів.
9. Сила м'язу.
10. Розтягуність та пружність м'язу.
11. Режим м'язового скорочення.
12. Робота м'язу.
13. Гнучкість м'язу.
14. Втома м'язу.
15. Функції нервово-м'язових синапсів.
16. Динамічні характеристики рухів людини.
17. Фізичні вправи, ознаки, функції;
18. Класифікація фізичних вправ.
19. Силові вправи.
20. Швидкісно-силові вправи.
21. Основні фізичні вправи.
22. Підвідні фізичні вправи.
23. Підготовчі фізичні вправи.
24. Циклічні фізичні та ациклічні фізичні вправи.
25. Фізичні вправи максимальної потужності .
26. Фізичні вправи субмаксимальної потужності
27. Фізичні вправи помірної потужності
28. Функціональні зміни в опорно-руховому апараті при фізичних навантаженнях.
29. Функціональні зміни в серцево-судинній системі при фізичних навантаженнях.
30. Функціональні зміни в системі крові при фізичних навантаженнях.
31. Функціональні зміни в дихальній системі при фізичних навантаженнях.
32. Функціональні зміни в ЦНС при фізичних навантаженнях.
33. Функціональні зміни в травній системі при фізичних навантаженнях.
34. Функціональні зміни в системі виділення при фізичних навантаженнях.
35. Основні засоби та методи підвищення фізичної працездатності.
36. Поняття адаптації.
37. Види адаптації: генотипічна, фенотипічна, термінова, довгострокова, перехресна;
38. Механізм адаптаційних перебудов під впливом занять фізичними вправами;

39. Поняття дезадаптації і реадaptaції.
40. Механізми адаптації до фізичних навантажень нервово-м'язового апарату.
41. Термінова адаптація серця: зміни показників роботи серця (ЧСС, УО, ХОК).
42. Тривала адаптація серця: ознаки «спортивного серця».
43. Термінова адаптація судин: зміни САТ і ДАТ.
44. Тривала адаптація судин.
45. Поняття про юнацьку гіпертонію.
46. Термінова адаптація дихання: зміни показників роботи дихальної системи (ЧД, ДО, ХОД).
47. Тривала адаптація дихання.
48. Фізіологічне значення ЖЄЛ.
49. Поняття «максимальне споживання кисню». Характеристика МСК. Фактори, від яких залежить МСК.
50. Методи визначення МСК.
51. Обмеження фізичного навантаження з боку дихальної системи.
52. Вплив фізичної активності на здоров'я дітей, підлітків, дорослих.
53. Фізіологічні особливості вікових змін у похилому віці.
54. Фізична активність різних вікових груп.
55. Нормування фізичної активності.
56. Поняття про терморегуляцію і посилення тепловіддачі. Перегрівання тіла.
57. Вплив підвищення температури і вологості зовнішнього середовища на посилене потоутворення.
58. Поняття про порушення водного балансу тіла – дегідратацію.
59. Основні способи запобігання надмірного переохолодження нашого тіла.
60. Фізіологічна працездатність людини по мірі підйому на висоту.
61. Основні механізми адаптації до умов гіпоксії
62. Ритм фізичної працездатності в різні періоди доби.
63. Поняття про поясно-кліматичну адаптацію.
64. Втома: визначення, класифікація.
65. Основні механізми втоми.
66. Особливості втоми при різних режимах навантаження.
67. Відновлення: визначення, класифікація.
68. Особливості відновлення при різних режимах навантаження.
69. Основні закономірності відновного процесу.
70. Засоби відновлення фізичної працездатності.
71. Загальні поняття про функціональні проби та їх значення. Визначення функціональних проб.
72. Основні завдання, що вирішуються при проведенні функціональних проб.
73. Класифікація функціональних проб в залежності від впливаючого фактору.
74. Класифікація функціональних проб з фізичним навантаженням.
75. Загальні вимоги та схема проведення функціональних проб.

76. Особливості реєстрації деяких показників при проведенні функціональних проб.
77. Методика проведення функціональних проб з затримкою дихання під час вдиху (Штанге) та видиху (Генчі) та оцінка отриманих результатів.
78. Методика проведення функціональних проб зі зміною положення тіла у просторі (орто- та кліностатична) та оцінка отриманих результатів.
79. Методика проведення функціональної проби з фізичним навантаженням на відновлення для малотренованих осіб (20 присідань за 30 сек. (Мартіне-Кушелєвського)).
80. Методика проведення функціональної проби з фізичним навантаженням на відновлення для спортсменів (комбінована проба Летунова).
81. Оцінка результатів функціональних проб з фізичним навантаженням на відновлення.
82. Типи реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження.
83. Характеристика нормального типу реакції на фізичне навантаження (нормотонічного).
84. Характеристика патологічних типів реакції на фізичне навантаження (гіпотонічного, гіпертонічного, гіперреактивного, дістонічного та східчастого).
85. Показник якості реакції на фізичне навантаження (за Кушелєвським).
86. Види контролю.
87. Медико-біологічний контроль, його зміст і періодичність.
88. Антропометричні показники.
89. Педагогічний контроль, зміст педагогічного контролю. Види.
90. Самоконтроль, його цілі, завдання і методи
91. Суб'єктивні і об'єктивні показники самоконтролю. Критерії оцінки самоконтролю.
92. Поняття натренованості. Показники натренованості.
93. Загальна характеристика циклічних видів спорту.
94. Фізіологічний аналіз вправ у рівновазі.
95. Загальна характеристика однократних (вибухових) ациклічних рухів.
96. Загальна характеристика стандартних ациклічних вправ.
97. Загальна характеристика ситуаційних ациклічних вправ.