

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет *Кафедра физвоспитания*  
Кафедра *Физической культуры и здоровьесберегающих технологий*

**Оценочные материалы по дисциплине (модулю)**

дисциплина ***Физиологические состояния организма при занятиях адаптивной физической культурой***

***Блок Б1, часть, формируемая участниками образовательных отношений,  
Б1.В.ДВ.02.01***

цикл дисциплины и его часть (обязательная часть или часть, формируемая участниками образовательных отношений)

Направление

***49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья  
(адаптивная физическая культура)***

код наименование направления

Программа

***Физическая реабилитация***

Форма обучения

***Заочная***

Для поступивших на обучение в  
***2020 г.***

Разработчик (составитель)

***канд.пед.наук, доцент***

***Крылова С. В.***

ученая степень, должность, ФИО

<b>1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)</b> .....	<b>5</b>
<b>3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания</b> .....	<b>10</b>

**1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)**

Формируемая компетенция (с указанием кода)	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	Показатели и критерии оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)				Вид оценочного средства
			1	2	3	4	
			неуд.	удовл.	хорошо	отлично	
ПК-3. Способен осуществлять контроль и регуляцию физических нагрузок в процессе занятий физическими упражнениями с учетом специфики заболевания	ПК-3.3. индивидуализирует и корректирует физические нагрузки в процессе обучения;	Обучающийся должен: Знать -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	Не владеет методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	Не достаточно владеет методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	В полной мере владеет методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	В совершенстве владеет методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	Тестовые задания
	ПК-3.2. контролирует и оценивает работу занимающихся на занятиях	Обучающийся должен: уметь использовать методы, средства и	Не умеет использовать методы, средства и методические приемы при проведении	Не достаточно умеет; использовать методы, средства и методические приемы при	В полной мере умеет использовать методы, средства и методические приемы при	В совершенстве умеет; использовать методы, средства и методические	Письменная контрольная работа

		методические приемы при проведении занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	проведении занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	проведении занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	приемы при проведении занятий физическими упражнениями в зависимости от специфики заболевания	
ПК-3.1. планирует содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса	Обучающийся должен: владеть методикой распределения на протяжении занятия физических нагрузок с учетом их влияния на организм занимающихся;	Отсутствие знаний -специфики проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	Частично знает -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	В полной мере обладает знаниями; -специфику проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	В совершенстве овладел знаниями -специфики проведения тренировочных занятий, средства и методы регуляции физических нагрузок	Устный опрос	

## 2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)

### Перечень вопросов к тестовым заданиям для оценки уровня сформированности компетенции ПК 3

#### Вариант 1

1. 1 Функциональная система адаптации включает в себя:
  - а) 3 звена (афферентное, центральное, эфферентное);
  - б) 2 звена;
  - в) 1 звено.
2. Что лежит в основе появления кумулятивного тренировочного эффекта:
  - а) срочная адаптация;
  - б) гомеостатические реакции;
  - в) долговременная адаптация.
3. В борьбе за жизнь включаются физиологические резервы:
  - а) I,II,III очереди;
  - б) II,III очереди;
  - в) III очереди.
4. К циклической работе максимальной мощности относятся дистанции:
  - а) 200 м.;
  - б) 400-800 м.;
  - в) 1 500 м.
5. При работе максимальной мощности развивается кислородный долг:
  - а) 20 л.;
  - б) 10-12 л.;
  - в) 4 л.
6. Причины, вызывающие утомление при работе большой мощности:
  - а) значительный кислородный долг;
  - б) сдвиг водородного показателя;
  - в) работа кислородтранспортной системы на предельном уровне.
7. Причины, вызывающие утомление при марафонском беге:
  - а) повышение температуры тела до 40°C;
  - б) повышение концентрации молочной кислоты в крови до 25 мМ/л;
  - в) торможение активности нервных центров.
8. Выполнение ациклических упражнений обеспечивается энергией:
  - а) АТФ;
  - б) анаэробного гликолиза;
  - в) аэробных процессов;
  - г) всех названных источников.
9. К разновидностям предстартовых состояний относят:
  - а) адаптация;
  - б) апатия;
  - в) разминка.
10. Гормоны, играющие главную роль в возникновении предстартовых состояний:

- а) окситоцин;
  - б) инсулин и мелатонин;
  - в) адреналин и норадреналин
11. После выполнения предельной нагрузки быстрее будет восстанавливаться:
- а) спортсмен;
  - б) не спортсмен;
12. Стандартная нагрузка дается с целью определения:
- а) физиологических резервов организма;
  - б) работоспособность организма;
  - в) физиологических сдвигов.
13. Спортивная форма это:
- а) состояние высокой физической работоспособности;
  - б) состояние наивысшей работоспособности организма;
  - в) спортивный костюм.
14. В организме лиц пожилого возраста происходят изменения:
- а) снижается интенсивность обмена веществ;
  - б) повышается интенсивность О-В Реакций;
  - в) растет анаэробная производительность.
15. У пожилых людей дистанция не должна превышать 20 км, т.к.:
- а) резко повышается легочная вентиляция;
  - б) истощается мышечный гликоген;
  - в) повышается активность парасимпатической НС.

## Вариант 2

1. Физиологической основой развития силы является:
- а) миофибриллярная гипертрофия;
  - б) соотношение быстрых и медленных волокон;
  - в) аэробная емкость.
2. Гормоны, способствующие развитию гипертрофии скелетных мышц:
- а) эстрогены;
  - б) прогестерон;
  - в) андрогены.
3. К элементарной форме быстроты относят:
- а) максимальный темп движений;
  - б) скорость двигательных реакций;
  - в) кратковременность умственных реакций.
4. Физиологической основой выносливости является:
- а) степень развития кардиореспираторной системы;
  - б) гипертрофия мышц;
  - в) соотношение быстрых и медленных волокон.
5. После выполнения предельной нагрузки быстрее будет восстанавливаться:
- а) спортсмен;
  - б) не спортсмен;
6. Стандартная нагрузка дается с целью определения:
- а) физиологических резервов организма;
  - б) работоспособность организма;
  - в) физиологических сдвигов.

7. Спортивная форма это:
- а) состояние высокой физической работоспособности;
  - б) состояние наивысшей работоспособности организма;
  - в) спортивный костюм.
8. Что лежит в основе появления кумулятивного тренировочного эффекта:
- а) срочная адаптация;
  - б) гомеостатические реакции;
  - в) долговременная адаптация.
9. В борьбе за жизнь включаются физиологические резервы:
- а) I,II,III очереди;
  - б) II,III очереди;
  - в) III очереди.
10. К циклической работе максимальной мощности относятся дистанции:
- а) 200 м.;
  - б) 400-800 м.;
  - в) 1 500 м.
11. При работе максимальной мощности развивается кислородный долг:
- а) 20 л.;
  - б) 10-12 л.;
  - в) 4 л.
12. Причины, вызывающие утомление при работе большой мощности:
- а) значительный кислородный долг;
  - б) сдвиг водородного показателя;
  - в) работа кислородтранспортной системы на предельном уровне.
13. В организме лиц пожилого возраста происходят изменения:
- а) снижается интенсивность обмена веществ;
  - б) повышается интенсивность О-В Реакций;
  - в) растет анаэробная производительность.
14. У пожилых людей дистанция не должна превышать 20 км, т.к.:
- а) резко повышается легочная вентиляция;
  - б) истощается мышечный гликоген;
  - в) повышается активность парасимпатической НС.
15. Гипокинезия это:
- а) снижение двигательной активности человека;
  - б) уменьшение объема двигательных реакций.

### **Устный опрос для оценки уровня сформированности компетенции ПК 3**

1. Изучить физиологические механизмы адаптационных реакций организма на разные по времени и интенсивности физические упражнения.
2. Дать количественную оценку физиологических реакций как отдельных систем, так и всего организма в зависимости от мощности работы.
3. Дать физиологическую характеристику различных видов спорта.
4. Изучить физиологические механизмы адаптации спортсменов в разных климатических условиях.

5. Дать физиологическое обоснование особенностей тренировки женщин и детей разных возрастов.
6. Дать физиологическую характеристику состояний, возникающих при спортивной деятельности (предстартового, вработывания, разминки, восстановления, утомления)..
7. Изучить физиологически механизмы развития двигательного навыка.
8. Изучить соотношение объемов работы и отдыха при тренировке.
9. Изучить эффективность ведения восстановительного периода.
10. Изучить проблему необходимых (для достижения тренировочного эффекта) и допустимых (для сохранения здоровья) нагрузок в спорте

### **Письменная контрольная работа для оценки уровня сформированности компетенции ПК 3**

Контрольная работа выполняется по вариантам.

#### **ВАРИАНТ 1**

1. Основные этапы развития физиологии мышечной деятельности и спорта.
2. Дать характеристику и описать особенности нервной и гуморальной регуляции физиологических функций. В чем состоит значение различных «блоков» системы управления движениями?

#### **ВАРИАНТ 2**

1. В чем состоит физиологический механизм формирования двигательных навыков? Стабильность и вариативность двигательных навыков (значение обратных связей, дополнительной информации, словесной регуляции).
2. На примере собственной специализации изучить и объяснить влияние дополнительной и срочной информации на совершенствование техники спортивных движений. Определить степень освоения двигательного навыка.

#### **ВАРИАНТ 3**

1. Каким образом ЧСС используется в качестве показателя физиологической стоимости физической работы? Какова взаимосвязь ЧСС с потреблением кислорода и мощностью аэробной работы?
2. Как регулируется кровоток в различных частях тела человека? Как он изменяется при мышечной работе?

### ***Перечень вопросов для экзамена:***

1. Предмет и задачи дисциплины – физиологическое состояние организма при занятиях физической культурой и спортом
2. Ведущие физические качества, определяющие работоспособность в вашем виде спорта. Физиологические методы их оценки.
3. Максимальная произвольная сила и механизмы ее повышения в процессе тренировки. Дефицит силы и его изменения под влиянием тренировки.

4. Механизмы регуляции мышечного напряжения. Физиологические механизмы взрывной силы и способы ее оценки.
5. Мышечная композиция как фактор, определяющий двигательные качества спортсмена. Влияние различных видов тренировки на свойства мышечных волокон быстрого и медленного типа.
6. Функциональные особенности ДЕ быстрого и медленного типа. Роль мышечной композиции в проявлении мышечной силы, скорости и выносливости.
7. Использование данных о мышечной композиции при отборе спортсменов.
8. Адаптация мышечного аппарата к нагрузкам различной мощности. Рабочая гипертрофия, ее функциональное значение и способы оценки.
9. Физиологические факторы, определяющие скоростно-силовые качества. Физиологические механизмы тренировки скоростно-силовых качеств.
10. Двигательные навыки (ДН) и механизмы их формирования. Значение двигательного динамического стереотипа в формировании ДН.
11. Значение анализаторов и двигательной памяти в формировании ДН.
12. Координация движений. Механизмы обратной связи и роль проприорецепторов в регуляции параметров движения.
13. Выносливость. Виды выносливости. Физиологические механизмы развития выносливости.
14. Физиологические факторы, определяющие и лимитирующие выносливость спортсмена. Особенности проявления выносливости в Вашем виде спорта.
15. Генетические и средовые факторы развития и изменчивости двигательных качеств.
16. Значение различных функциональных систем в развитии аэробной выносливости.
17. Кислород-транспортная система и ее значение при различных видах мышечной деятельности.
18. Изменения в системах крови и кровообращения при тренировке аэробной выносливости спортсмена. Нагрузки, используемые для повышения аэробной выносливости.
19. Изменение ЧСС и ее регуляция при мышечной работе. Зависимость ЧСС от мощности работы и объема работающих мышц.
20. Специфика изменений ЧСС во время и после статической и динамической работы.
21. Физиологические принципы контроля интенсивности аэробных нагрузок по ЧСС. Частота сердечных сокращений как критерий тяжести мышечной работы.
22. Кровоснабжение мышц человека при статической и динамической работе. Влияние тренировки выносливости на кровоснабжение мышц во время их сокращения и периода восстановления.
23. Изменения кислотно-основного состояния (КОС) крови при мышечной работе различной мощности. Роль буферных систем крови в регуляции КОС.
24. Легочная вентиляция и газообмен при работе разной мощности. Механизмы регуляции внешнего дыхания при работе.
25. Адаптация функций внешнего дыхания спортсменов при тренировке аэробной выносливости.
26. МПК и факторы, его определяющие. Абсолютные и относительные величины МПК у спортсменов различных специализаций, значение величины МПК в Вашем виде спорта.
27. Кислородный запрос в упражнениях различной мощности. Кислородный долг и его фракции.
28. Мышечные факторы, определяющие выносливость спортсмена, и их изменения под влиянием тренировки.
29. Физиологические механизмы долговременной адаптации к нагрузкам в Вашем виде спорта.
30. Физиологические факторы, ограничивающие работоспособность в Вашем виде спорта. Методы оценки работоспособности.
31. Физиологические принципы оценки состояния тренированности спортсменов.

32. Использование дозированных и предельных нагрузок для оценки работоспособности.

33. Физиологические механизмы общей и специальной разминки и ее влияние на работоспособность спортсмена (на примере Вашей специализации).

34. Влияние предстартовых реакций на работоспособность спортсмена.

35. Динамика физиологических функций в период вработывания при выполнении упражнений различного характера. Физиологическая характеристика устойчивого состояния и причины его нарушения.

36. Механизмы развития и критерии оценки утомления в упражнениях различной мощности. Центральные и периферические механизмы утомления. Особенности проявления утомления в Вашем виде спорта.

37. Методы оценки утомления при мышечной работе.

38. Характер восстановления физиологических функций после работы.

39. Суперкомпенсация как основа повышения функциональных возможностей организма.

40. Особенности восстановления после соревновательных упражнений в вашем виде спорта.

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания

#### Рейтинг-план дисциплины

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
<b>Модуль 1</b>				
<b>Текущий контроль</b>				
2. Письменная контрольная работа	10	1	0	10
3. Устный опрос	10	1	0	10
<b>Рубежный контроль</b>				
1. Тестирование	15	1	0	15
<b>Модуль 2</b>				
<b>Текущий контроль</b>	10	1	0	10
1. Письменная контрольная работа	10	1	0	10
3. Устный опрос				
<b>Рубежный контроль</b>	15	1	0	15
1. Тестирование	10	1	0	10
<b>Поощрительные баллы</b>				
2. Публикация статей	10	1	0	10
<b>Итоговый контроль</b>			0	70(+10)
2. Экзамен				30

Результаты обучения по дисциплине (модулю) у обучающихся оцениваются по итогам текущего контроля количественной оценкой, выраженной в рейтинговых баллах. Оценке подлежит каждое контрольное мероприятие.

При оценивании сформированности компетенций применяется четырехуровневая шкала «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично».

Максимальный балл по каждому виду оценочного средства определяется в рейтинг-плане и выражает полное (100%) освоение компетенции.

Уровень сформированности компетенции «хорошо» устанавливается в случае, когда объем выполненных заданий соответствующего оценочного средства составляет 80-100%; «удовлетворительно» – выполнено 40-80%; «неудовлетворительно» – выполнено 0-40%

Рейтинговый балл за выполнение части или полного объема заданий соответствующего оценочного средства выставляется по формуле:

Рейтинговый балл =  $k \times$  Максимальный балл,

где  $k = 0,2$  при уровне освоения «неудовлетворительно»,  $k = 0,4$  при уровне освоения «удовлетворительно»,  $k = 0,8$  при уровне освоения «хорошо» и  $k = 1$  при уровне освоения «отлично».

Оценка на этапе промежуточной аттестации выставляется согласно Положению о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки успеваемости студентов БашГУ:

На экзамене выставляется оценка:

- отлично - при накоплении от 80 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- хорошо - при накоплении от 60 до 79 рейтинговых баллов,
- удовлетворительно - при накоплении от 45 до 59 рейтинговых баллов,
- неудовлетворительно - при накоплении менее 45 рейтинговых баллов.

При получении на экзамене оценок «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», на зачёте оценки «зачтено» считается, что результаты обучения по дисциплине (модулю) достигнуты и компетенции на этапе изучения дисциплины (модуля) сформированы.