

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Сыров Игорь Анатольевич
Должность: Директор
Дата подписания: 30.10.2023 14:43:10
Уникальный программный ключ:
b683afe664d7e9f64175886cf9626a198149ad36

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ФИЛИАЛ
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»

Факультет Кафедра физвоспитания
Кафедра Физической культуры и здоровьесберегающих технологий

Оценочные материалы по дисциплине (модулю)

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

***Блок Б1, часть, формируемая участниками образовательных отношений,
Б1.В.ДВ.02.02***

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

Направление

49.03.01 Физическая культура
код наименование направления

Программа

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения

Заочная

Для поступивших на обучение в
2023 г.

Разработчик (составитель)
кандидат пед. наук, доцент
Крылова С. В.
ученая степень, должность, ФИО

1. Перечень компетенций, индикаторов достижения компетенций и описание показателей и критериев оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)	3
2. Оценочные средства, необходимые для оценки результатов обучения по дисциплине (модулю)	7
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), описание шкал оценивания	12

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-5. Способен планировать результаты спортивной подготовки занимающихся	ПК-5.1. Выбирает оптимальные формы и в типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический).	Обучающийся должен: Знать основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.	Отсутствие знаний основных видов документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.	Частично знает основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.	В полной мере основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.	В совершенстве знает основные виды документов планирования, методического обеспечения, контроля тренировочного и образовательного процессов.	Устный опрос
	ПК-5.2. Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики	Обучающийся должен: Уметь составлять сводные перспективные, текущие и	Не умеет составлять сводные перспективные, текущие и индивидуальные	Не достаточно умеет составлять сводные перспективные, текущие и индивидуальные	В полной мере умеет составлять сводные перспективные, текущие и индивидуальные	В совершенстве умеет составлять сводные перспективные, текущие и индивидуальные	Письменная контрольная работа

	проведения тренировок.	индивидуальны е планы подготовки спортсменов	планы подготовки спортсменов	е планы подготовки спортсменов	е планы подготовки спортсменов	е планы подготовки спортсменов	
	ПК-5.3. Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта,	Обучающийся должен: Владеть Методикой планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик	Не владеет Методикой планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик	Не достаточно владеет Методикой планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик	В полной мере владеет Методикой планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик	В совершенстве владеет Методикой планирования содержания тренировочного процесса на основе требований федерального стандарта спортивной подготовки с учетом комплекса индивидуальных характеристик	Тестовые задания
ПК-7. Способен управлять	ПК-7.3. Формирует	Обучающийся должен:	Не владеет навыками	Не достаточно владеет	В полной мере владеет	В совершенстве владеет	Тестовые задания

<p>систематическо й соревновательн ой деятельностью занимающегося</p>	<p>структуру действий занимающегося зависимости от фазы соревновательно й деятельности</p>	<p>Знать средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающи е стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных соревнованиях,</p>	<p>планирования и реализации тактики ведения соревновательн ой деятельности занимающегося</p>	<p>навыками планирования и реализации тактики ведения соревновательн ой деятельности занимающегося</p>	<p>навыками планирования и реализации тактики ведения соревновательн ой деятельности занимающегося</p>	<p>навыками планирования и реализации тактики ведения соревновательн ой деятельности занимающегося</p>	
	<p>ПК-7.1. Определяет цели задачи занимающегося для достижения прироста спортивного результата</p>	<p>Обучающийся должен: Уметь Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов,</p>	<p>Отсутствие знаний средств и методов подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающи е стабильность выступления занимающегося в официальных</p>	<p>Частично знает средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающи е стабильность выступления занимающегося в официальных спортивных</p>	<p>В полной мере обладает знаниями; средства и методы подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающи е стабильность выступления занимающегося в</p>	<p>В совершенстве овладел знаниями средств и методов подготовки к выступлениям на соревнованиях, обеспечивающи е стабильность выступления занимающегося в</p>	<p>Устный опрос</p>

			спортивных соревнованиях,	соревнованиях,	официальных спортивных соревнованиях,	официальных спортивных соревнованиях,	
	ПК-7.2. моделирует соревновательную деятельность занимающегося	Обучающийся должен: Владеть навыками планирования и реализации тактики ведения соревновательной деятельности занимающегося	Не умеет Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов,	Не достаточно умеет; Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов,	В полной мере умеет Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов,	В совершенстве умеет; Мотивировать занимающихся на достижение прироста спортивных результатов,	Письменная контрольная работа

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

Перечень вопросов к тестовым заданиям для оценки уровня сформированности компетенции ПК 5, ПК 7

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 5, ПК 7

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 физиологические 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 5, ПК 7

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 тренировок.
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
Модуль 1				
Текущий контроль				
1. Устный опрос	5	2	0	10
2. Самостоятельная контрольная работа	10	1	0	10
Рубежный контроль				
1. Тестирование	20	1	0	20
Модуль 2				
Текущий контроль				
1. Устный опрос	10	1	0	10
2. Выполнение письменных/контрольных заданий	10	1	0	10
Рубежный контроль				

1. Тестирование	20	1	0	20
Поощрительные баллы				
1. Публикация статей	10	1	0	10
Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)				
1. Посещение лекционных занятий			0	-6
Итоговый контроль			10	100

Рейтинг-план дисциплины

Виды учебной деятельности студентов	Балл за конкретное задание	Число заданий за семестр	Баллы	
			Минимальный	Максимальный
Модуль 1				
Текущий контроль				
2. Письменная контрольная работа	10	1	0	10
3. Устный опрос	10	1	0	10
Рубежный контроль				
1. Тестирование	15	1	0	15
Модуль 2				
Текущий контроль	10	1	0	10
1. Письменная контрольная работа	10	1	0	10
3. Устный опрос				
Рубежный контроль	15	1	0	15
1. Тестирование	10	1	0	10
Поощрительные баллы				
2. Публикация статей	10	1	0	10
Итоговый контроль			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:

$$\text{Рейтинговый балл} = k \times \text{Максимальный балл},$$

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 УУНиТ:

На зачете выставляется оценка:

- зачтено - при накоплении от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
- не зачтено - при накоплении от 0 до 59 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.