

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**  
Спортивная физиология

**Код модуля**  
1156187(1)

**Модуль**  
Биологические основы двигательной  
деятельности

**Екатеринбург**

Оценочные материалы составлены автором(ами):

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Ученая степень, ученое звание</b>	<b>Должность</b>	<b>Подразделение</b>
1	Тимохина Варвара Эдуардовна	кандидат медицинских наук, без ученого звания	Доцент	сервиса и оздоровительных технологий

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

**Авторы:**

- Тимохина Варвара Эдуардовна, Доцент, сервиса и оздоровительных технологий

**1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Спортивная физиология**

1.	Объем дисциплины в зачетных единицах	3	
2.	Виды аудиторных занятий	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	Текущая аттестация	Контрольная работа	1
		Домашняя работа	2
		Реферат	1

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Спортивная физиология**

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
ПК-1 -Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего	З-1 - Делает обзор основных эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья П-1 - Имеет опыт разработки наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья П-2 - Использует формы и методы обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика У-1 - Обосновывает основы методики преподавания,	Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Реферат

профессионального образования	основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий	
ПК-8 -Способен критически оценивать результаты обучения занимающихся с ограниченными возможностями здоровья, делать выводы и вносить коррективы в их образовательный процесс	<p>З-2 - Объясняет особенности и организацию педагогического наблюдения, других методов педагогической диагностики, принципы и приемы интерпретации полученных результатов</p> <p>П-1 - Имеет опыт разработки тестовых методик для оценки и корректировки результатов обучения</p> <p>П-3 - Проводит педагогическое наблюдение, с использованием различных методов, средств и приемов текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях</p> <p>У-3 - Проводит мониторинг и анализ спортивной подготовки инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p>Домашняя работа № 1</p> <p>Домашняя работа № 2</p> <p>Зачет</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Лекции</p> <p>Практические/семинарские занятия</p> <p>Реферат</p>

### 3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

#### 3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

<b>1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.60</b>		
<b>Текущая аттестация на лекциях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>реферат</i>	4,14	80
<i>защита реферата</i>	4,15	20
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.60</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – зачет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.40</b>		

<b>2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.40</b>		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>домашняя работа</i>	4,5	30
<i>домашняя работа</i>	4,10	30
<i>контрольная работа</i>	4,14	40
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>1.00</b>		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям– <b>нет</b> Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– <b>не предусмотрено</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – <b>нет</b> Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – <b>не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено</b>		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям - <b>не предусмотрено</b>		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям – <b>нет</b> Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – <b>не предусмотрено</b>		

### 3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– <b>не предусмотрено</b>		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – <b>не предусмотрено</b>		

## 4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

**Критерии оценивания учебных достижений обучающихся**

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам</b>
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

**Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням**

<b>Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)</b>				
<b>№ п/п</b>	<b>Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)</b>	<b>Шкала оценивания</b>		
		<b>Традиционная характеристика уровня</b>		<b>Качественная характеристика уровня</b>
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)

3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

## 5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

### 5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

#### 5.1.1. Лекции

Самостоятельное изучение теоретического материала по темам/разделам лекций в соответствии с содержанием дисциплины (п. 1.2. РПД)

#### 5.1.2. Практические/семинарские занятия

Примерный перечень тем

1. Содержание физиологии физических упражнений
2. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма
3. Физиологическая классификация физических упражнений
4. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности
5. Физиологические основы утомления и восстановления спортсменов
6. Физиологические основы развития физических качеств
7. Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучение

спортивной технике

8. Физиологические основы развития тренированности
9. Физическая работоспособность в особых условиях внешней среды
10. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин
11. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста
12. Физиологические основы оздоровительной физической культуры

LMS-платформа

1. не предусмотрена

### 5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

#### Базовый

##### 5.2.1. Контрольная работа

Примерный перечень тем

1. Адаптация организма к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.
2. Физиологическая классификация физических упражнений.
3. Физиологические основы утомления и восстановления спортсменов.
4. Физиологические основы развития тренированности.
5. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста.
6. Физическая работоспособность в особых условиях внешней среды.
7. Физиологические основы оздоровительной физической культуры.
8. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.

Примерные задания

Составьте физиологическую классификацию физических упражнений.

LMS-платформа

1. не предусмотрена

### 5.2.2. Домашняя работа № 1

Примерный перечень тем

1. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии.
2. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.
3. Функциональная система адаптации.
4. Понятие о физиологических резервах организма
5. Физиологическая характеристика видов спорта. Физиологическая характеристика стандартных циклических движений (работа максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной зоны мощности).
6. Физиологическая характеристика стандартных ациклических движений. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
7. Влияние разминки на состояние нервной системы и вегетативные функции.
8. Общая характеристика процессов восстановления.
9. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления.
10. Формы проявления мышечной силы, абсолютная сила, относительная сила.

Примерные задания

Написать конспект на тему: Физиологическая классификация и общая характеристика спортивных упражнений.

Физиологическая классификация физических упражнений.

Введение

1. Общая физиологическая классификация физических упражнений
2. Физиологическая классификация спортивных упражнений

Заключение

LMS-платформа

1. не предусмотрена

### 5.2.3. Домашняя работа № 2

Примерный перечень тем

1. Формы проявления выносливости, общая и специальная выносливость.
2. Формы проявления быстроты, общая скорость однократных движений, время двигательной реакции,

3. Условно-рефлекторные механизмы как физиологическая основа формирования двигательного навыка.
4. Стадии формирования двигательного навыка, устойчивость навыка и длительность его сохранения.
5. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.
6. Физиологическая характеристика состояния тренированности, Два основных функциональных эффекта тренировки.
7. Оптимизация спортивной деятельности, тренируемость. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.

Примерные задания

Написать конспект на тему: Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике.

1. Условнорефлекторные механизмы как физиологическая основа формирования двигательных навыков.
  2. Роль афферентации (обратных связей) в формировании и сохранении двигательного навыка.
  3. Двигательная память.
  4. Автоматизация движений.
  5. Спортивная техника и энергетическая экономичность выполнения физических упражнений
  6. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.
- LMS-платформа
1. не предусмотрена

#### 5.2.4. Реферат

Примерный перечень тем

1. Развитие движений и формирование двигательных (физических) качеств с учетом роста и развития.
2. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
3. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и спортом.
4. Физиологические основы физической активности как средства укрепления здоровья.
5. Влияние двигательной активности на устойчивость организма к факторам среды.
6. Контроль интенсивности физической нагрузки.
7. Физиологические механизмы приспособления к жаркому климату.
8. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха.
9. Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления, влияние тренировки в условиях среднегорья на аэробную производительность.
10. Смена поясно-климатических условий и физическая работоспособность

Примерные задания

Тема реферата: Физиологические основы выносливости

Введение. Определение понятия

1. Аэробные возможности организма и выносливость
2. Система внешнего дыхания
3. Система крови
4. Сердечно-сосудистая система (кровообращение)

## 5. Мышечный аппарат и выносливость

Заключение

Список литературных источников

LMS-платформа

1. не предусмотрена

### 5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

#### 5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности
2. Физиологические основы развития двигательных качеств.
3. Физиологические основы формирования двигательного навыка и обучения спортивной технике.
4. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин.
5. Физическая работоспособность в особых условиях внешней среды.
6. Физиологические основы оздоровительной физической культуры
7. Физиологические основы оздоровительной физической культуры.
8. Физиологические основы развития тренированности.
9. Характеристика показателей внешнего дыхания (ЧД, время произвольной задержки дыхания) в покое и после работы различной мощности.
10. ЧСС и АД при работе в разных зонах мощности.
11. Физиологическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакций АД и ЧСС в зависимости от значимости соревнований.
12. Физиологическая характеристика предстартовых состояний по выраженности реакции ЧД и времени произвольной задержки дыхания в зависимости от значимости соревнований
13. АД и ЧСС в предстартовом состоянии в зависимости от вида разминки.
14. Влияние дозированных физических нагрузок на степень насыщения артериальной крови кислородом (оксигеметрия).
15. Изменение некоторых гемодинамических констант (ЧСС, АД, УОК, МОК) при выполнении стандартной физической нагрузки.
16. . Некоторые константы вегетативной нервной системы как показатели тренированности организма (орто-, клиностатическая пробы, вегетативный индекс Кердо).
17. Адаптивные изменения некоторых функциональных показателей органов дыхания при физических нагрузках (ЖЕЛ, МОД, пробы Штанге и Генча).
18. . Психофизиологическая диагностика в спортивном отборе.
19. Оценка функционального состояния ЦНС у спортсменов.
20. Оценка состояния регулирования сердечного ритма по данным пульсометрии.
21. Динамика активности нервно-мышечного аппарата (по показателям кистевой динамометрии, миотонометрии, теппинг-теста) у представителей выбранной специализации в годичном цикле тренировочного процесса.
22. Энергетическая, пульсовая и эмоциональная стоимость работы у спортсменов разных специализаций.

23. Определение уровня общей работоспособности у спортсменов разных специализаций.
24. Физиологическая характеристика избранного вида спорта.
25. Психофизиологические особенности спортсменов в избранном виде спорта.
- LMS-платформа
1. не предусмотрена

#### 5.4 Содержание контрольно-оценочных мероприятий по направлениям воспитательной деятельности

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения	Контрольно-оценочные мероприятия
Формирование социально-значимых ценностей	целенаправленная работа с информацией для использования в практических целях	Технология самостоятельной работы	ПК-8	З-2 У-3 П-1 П-3	Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Зачет Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Реферат