

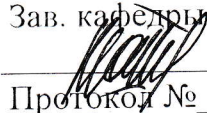
Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедры-разработчика

 Мазур Е.А.
Протокол № 1 " 28 августа 2024 г

Фонд оценочных средств

по дисциплине

«Физиология физической культуры и спорта»

на 2024/2025 учебный год

Направление:

7.49.03.01 Физическая культура

Профиль

Спортивная тренировка

квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

Очная, заочная

ГОД НАБОРА 2022

Разработал: доцент

 / Михнева А.Г.
" 29 " августа 2024 г

Тирасполь 2024

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

В результате изучения дисциплины «Физиология физической культуры и спорта» у студентов должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория компетенций	Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ИД-1_{ОПК-1} Знает: содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста ИД-2_{ОПК-1} Умеет: планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. ИД-3_{ОПК-1} Владеет: технологией планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
Обязательные профессиональные компетенции и индикаторы их достижения		
Тренерская	ПК-4 – способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере	ИД-1_{ПК-4} Знает: теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта. ИД-2_{ПК-4} Умеет: использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в

	физической культуры и спорта	избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта. ИД-ЗПК-4 Владеет: навыками применения в образовательном процессе закономерностей спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основ и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основ деятельности в сфере физической культуры и спорта.
--	------------------------------	---

2. Программа оценивания контролируемой компетенции:

	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
Текущая аттестация	Введение в дисциплину Общая спортивная физиология	ОК-9	Контрольная работа №1 (вопросы для контрольной работы); рабочая тетрадь
	Частная спортивная физиология	ОПК-1	Контрольная работа №2 (вопросы для контрольной работы); рабочая тетрадь
	Возрастная физиология	ПК-10	Контрольная работа №3 (вопросы для контрольной работы); рабочая тетрадь
Промежуточная аттестация		ОК-9, ОПК-1, ПК-10	Зачет (вопросы к зачету).
Итоговая аттестация		ОК-9, ОПК-1, ПК-10	Экзамен (вопросы к экзамену)

Комплект вопросов для контрольной работы

«Физиология физического воспитания и спорта»

Контрольная работа № 1:

1. Физиология мышечного сокращения и расслабления.
2. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.
3. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках
4. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
5. Физиологические основы утомления спортсмена.
6. Физиологическая характеристика восстановительных процессов.

Контрольная работа № 2:

1. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.
2. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.
3. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.
4. Физиологические основы развития тренированности.
5. Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.
6. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.
7. Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

Контрольная работа №3:

1. Физиологические особенности организма детей среднего и старшего школьного возраста и их адаптация к физическим нагрузкам .
3. Физиологические особенности урока физической культуры в школе .
4. Физиологические особенности организма людей зрелого и пожилого возраста и их адаптации к физическим нагрузкам.

Критерии оценки:

Оценка «Отлично» - демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «Хорошо» - демонстрирует значительное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «удовлетворительно» - демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию выполнены.

Оценка «неудовлетворительно» - демонстрирует небольшое понимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию не выполнены; Демонстрирует непонимание проблемы; Нет ответа.

Примерные темы рефератов

1. Проявление адаптации в спортивной тренировке как одна из форм биологического приспособления организма к условиям среды и развития.
2. Спортивная деятельность в условиях пониженной температуры воздуха.
3. Физическая работоспособность в условиях повышенной температуры окружающей среды.
4. Резервные возможности организма.
5. Роль темперамента в спортивной деятельности.
6. Значение проблем утомления в спорте.
7. Переутомление в спортивной деятельности.
8. Восстановительные мероприятия по физической культуре.
9. Критерии и механизмы тренированности.
10. Специфичность тренировочных эффектов.
11. Возрастные особенности физиологических функций и систем.
12. Ловкость – сложный комплекс способностей.
13. О взаимодействии двигательных и вегетативных функций при силовых нагрузках.
14. Физиологическая характеристика юных спортсменов.
15. Физиологические критерии отбора и ориентации в спорте.

Критерии и шкала оценивания рефератов:

Информация в докладе должна быть подобрана и изложена таким образом, чтобы студент мог продемонстрировать (а преподаватель оценить), умение работать с дополнительной литературой, в том числе интернет-источниками, интегрировать в своем сообщении знания, полученные при изучении дисциплины и дополнительную информацию, грамотно использовать специальную терминологию, объяснить патофизиологические основы предмета.

Оценка за доклад складывается из оценки преподавателя и оценки аудитории (групповой оценки). На первом занятии студенты формируют критерии оценки докладов. После каждого выступления несколько человек на основании этих критериев делают качественную оценку доклада. Далее преподаватель, исходя из собственной оценки и оценки слушателей, ставит итоговую отметку.

Примерные критерии оценивания:

- содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.);
- качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);
- наглядность (использование технических средств, материалов сети Интернет)

Выполнение доклада оценивается по системе «зачтено/не зачтено».

Отметка «не зачтено» ставится если:

- избранная тема раскрыта полностью, большая часть предлагаемых элементов плана доклада отсутствует;
- качество изложения низкое;
- наглядные материалы отсутствуют.

Вопросы к зачету по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»

1. Физиология физического воспитания и спорта как учебная и научная дисциплина.
2. Физиология физического воспитания и спорта, ее содержание и задачи.
3. Периоды развития физиологии физического воспитания и спорта.
4. Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна.
5. Одиночное и тетаническое сокращения.
6. Формы тетануса – зубчатый и гладкий.
7. Морфофункциональные основы мышечной силы.
8. Типы мышечных волокон.
9. Режимы работы мышц: изотонический, изометрический, ауксотонический.
10. Изменения функций ЦНС, двигательного аппарата при физических нагрузках.
11. Изменения функций в ССС, в системе крови при физических нагрузках.
12. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности.
13. Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности.
14. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний.
15. Физиологическая характеристика разминки.
16. Период вработывания.
17. «Мертвая точка» и «Второе дыхание».
18. Устойчивое состояние при циклических упражнениях.
19. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
20. Определение и физиологические механизмы развития утомления.
21. Факторы утомления и состояние функций организма.
22. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
23. Общая характеристика процессов восстановления.
24. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
25. Современная классификация физических упражнений.
26. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.
27. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
28. Работа субмаксимальной мощности.
29. Работа большой мощности.
30. Работа умеренной мощности.
31. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
32. физиологические механизмы развития силы.

33. Физиологические механизмы развития быстроты.
34. Физиологические механизмы развития выносливости.
35. Механизмы и закономерности развития ловкости и гибкости.

Критерии оценки зачета:

Оценка «зачтено» предполагает: Хорошее знание основных терминов и понятий курса; Последовательное изложение материала курса; Умение формулировать некоторые обобщения по теме вопросов; Достаточно полные ответы на вопросы при сдаче зачета; Умение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответе на зачете.

2. Оценка «не зачтено» предполагает: Неудовлетворительное знание основных терминов и понятий курса; Отсутствие логики и последовательности в изложении материала курса; Неумение формулировать отдельные выводы и обобщения по теме вопросов; Неумение использовать фундаментальные понятия из базовых естественнонаучных дисциплин при ответах на зачете.

Вопросы к экзамену по дисциплине «Физиология физического воспитания и спорта»

1. Физиология физического воспитания и спорта как учебная и научная дисциплина.
2. Физиология физического воспитания и спорта, ее содержание и задачи.
3. Периоды развития физиологии физического воспитания и спорта.
4. Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна.
5. Одиночное и тетаническое сокращения.
6. Формы тетануса – зубчатый и гладкий.
7. Морфофункциональные основы мышечной силы.
8. Типы мышечных волокон.
9. Режимы работы мышц: изотонический, изометрический, ауксотонический.
10. Изменения функций ЦНС, двигательного аппарата при физических нагрузках.
11. Изменения функций в ССС, в системе крови при физических нагрузках.
12. Функциональные сдвиги при нагрузках постоянной мощности.
13. Функциональные сдвиги при нагрузках переменной мощности.
14. Формы проявления и физиологические механизмы предстартовых состояний.
15. Физиологическая характеристика разминки.
16. Период вработывания.
17. «Мертвая точка» и «Второе дыхание».
18. Устойчивое состояние при циклических упражнениях.
19. Особые состояния организма при ациклических, статических и упражнениях переменной мощности.
20. Определение и физиологические механизмы развития утомления.
21. Факторы утомления и состояние функций организма.
22. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
23. Общая характеристика процессов восстановления.
24. Физиологические закономерности восстановительных процессов.
25. Современная классификация физических упражнений.
26. Физиологическая характеристика спортивных поз и статических нагрузок.
27. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
28. Работа субмаксимальной мощности.
29. Работа большой мощности.
30. Работа умеренной мощности.
31. Физиологическая характеристика нестандартных движений.
32. физиологические механизмы развития силы.
33. Физиологические механизмы развития быстроты.
34. Физиологические механизмы развития выносливости.

35. Механизмы и закономерности развития ловкости и гибкости.
36. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.
37. Стадии формирования двигательных навыков.
38. Физиологические основы совершенствования двигательных навыков.
39. Физиологические основы состояния тренированности.
40. Физиологическая характеристика перетренированности и перенапряжения.
41. Влияние температуры и влажности воздуха на спортивную работоспособность.
42. Спортивная работоспособность в условиях измененного атмосферного давления.
43. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.
44. Физиологические изменения в организме при плавании.
45. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.
46. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин.
47. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
48. Роль физической культуры в условиях современной жизни.
49. Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние организма.
50. Совершенствование центральной регуляции движений у детей среднего и старшего школьного возраста.
51. Развитие физических качеств у детей среднего и старшего школьного возраста.
52. Особенности энергетики мышечной деятельности и реакций вегетативных систем на физические нагрузки у детей среднего и старшего школьного возраста.
53. Влияние спортивной тренировки на развитие функций организма детей среднего и старшего школьного возраста.
54. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
55. Изменение функций организма школьников на уроке физической культуры.
56. Влияние занятий физической культуры на физическое функциональное развитие и работоспособность школьников.
57. Возрастные особенности опорно-двигательного аппарата, вегетативных и сенсорных систем у людей зрелого и пожилого возраста.
58. Особенности формирования двигательных навыков у людей зрелого возраста.
59. Возрастные изменения физических качеств у людей зрелого и пожилого возраста.
60. Особенности адаптации к физическим нагрузкам вегетативных и регуляторных систем организма людей зрелого и пожилого возраста.
61. Изменения функций организма женщин в процессе тренировок.
62. Адаптация и ее стадии.
63. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам.

Аттестация – посещено более 60% занятий от нормы текущего периода (межсессионная).

Допуск к экзамену – посещено более 60% занятий.

Экзамен.

Оценка «Отлично» - раскрыты все вопросы билета.

Оценка «Хорошо» - раскрыты все вопросы, но имеются, некоторые неточности.

Оценка «Удовлетворительно» - полностью раскрыты только два вопроса из трех. Или раскрыты все вопросы, но имеются существенные замечания.

Оценка «Неудовлетворительно» - раскрыт только один вопрос из трех. Не раскрыто ни одного вопроса билета.