

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Физиология тренировочной и соревновательной деятельности

**Код модуля**  
1159958(1)

**Модуль**  
Фундаментальные основы спортивной  
подготовки

**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	Мехдиева Камилия Рамазановна	кандидат медицинских наук, доцент	Доцент	сервиса и оздоровительных технологий

**Согласовано:**

Управление образовательных программ

С.А. Иванченко

**Авторы:**

- **Мехдиева Камилия Рамазановна, Доцент, сервиса и оздоровительных технологий**

## 1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ **Физиология тренировочной и соревновательной деятельности**

1.	<b>Объем дисциплины в зачетных единицах</b>	5	
2.	<b>Виды аудиторных занятий</b>	Лекции Практические/семинарские занятия	
3.	<b>Промежуточная аттестация</b>	Экзамен	
4.	<b>Текущая аттестация</b>	Контрольная работа	1
		Домашняя работа	1

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ **Физиология тренировочной и соревновательной деятельности**

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

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Планируемые результаты обучения (индикаторы)</b>	<b>Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
ОПК-1 -Способен применять в профессиональной деятельности фундаментальные знания в области гуманитарных наук (в соответствии с направленностью образовательной программы)	Д-1 - Демонстрировать эрудицию в области гуманитарных наук З-2 - Объяснять возможности применения фундаментальных знаний в области гуманитарных наук для решения задач профессиональной деятельности П-1 - Разрабатывать рекомендации для решения задач профессиональной деятельности на основе фундаментальных теоретических положений, принципов и методологии гуманитарных наук	Домашняя работа Контрольная работа Лекции Практические/семинарские занятия Экзамен

	У-2 - Оценивать возможности использования фундаментальных теоретических положений и принципов гуманитарных наук в профессиональной деятельности	
--	---	--

### 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 – 0.50</b>		
<b>Текущая аттестация на лекциях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>домашняя работа</i>	1,5	40
<i>контрольная работа</i>	1,11	60
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.60</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен</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 – 0.50</b>		
<b>Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<i>активная работа студента</i>	1,18	100
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям – 1.00</b>		
<b>Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям – нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.00</b>		
<b>3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено</b>		
<b>Текущая аттестация на лабораторных занятиях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – нет</b>		

<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено</b>		
<b>4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено</b>		
<b>Текущая аттестация на онлайн-занятиях</b>	<b>Сроки – семестр, учебная неделя</b>	<b>Максимальная оценка в баллах</b>
<b>Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено</b>		
<b>Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет</b>		
<b>Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено</b>		

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

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

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)				
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания		
		Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
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. Введение в спортивную физиологию, базовые понятия и термины. 2. Физиология кровообращения. 3. Физиология дыхания. 4. Физиология центральной нервной системы. 5. Физиология нервов и мышц. 6. Физиология мышечной деятельности. 7. Физиология спортивной тренировки. 8. Обмен веществ и энергии. 9. Адаптация к физическим нагрузкам.

Примерные задания

Физиология кровообращения.

Провести и интерпретировать результаты ортостатической пробы:

1. В покое и в горизонтальном положении у обследуемого определить ЧСС и показатели АД: систолическое (САД), диастолическое (ДАД) и пульсовое (ПД).

2. Подсчитать ЧСС и определить АД после перехода обследуемого в вертикальное положение в течение первых 15 секунд и к концу минуты.

3. Дайте оценку результатов ортостатической пробы.

4. Дайте рекомендации по тренировочному процессу.

LMS-платформа – 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. Понятие утомления и перенапряжения ЦНС при занятиях спортом. 2. Основные критерии перетренированности. 3. Механизмы переутомления при занятиях ФК с позиции теории стресса. 4. Центральные механизмы адаптации ЦНС к физическим нагрузкам. 5. Роль нейроэндокринной системы в развитии синдрома перенапряжения.

Примерные задания

Понятие утомления и перенапряжения ЦНС при занятиях спортом.

Проанализировать текущее состояние спортсмена/группы спортсменов (можно свое) с учетом вида спорта и этапа подготовки с позиции критериев утомления. Использовать известную статистику по распространению перетренированности по видам спорта, сопоставить с физиологическими особенностями реакции организма на нагрузки (объем и интенсивность) для данной спортивной специализации. Предложить гипотезу по патогенезу развития перетренированности с учетом пола/возраста спортсмена. Описать возможные маркеры развития переутомления и перетренированности у данного спортсмена/группы спортсменов для тренеров с целью предотвращения развития патологического состояния.

LMS-платформа – не предусмотрена

#### **5.2.2. Домашняя работа**

Примерный перечень тем

1. Физиологические критерии классификации физических упражнений в спорте. 2. Характеристика статической и динамической работы. 3. Реакция организма на нагрузки максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности. 4. Классификация

физических упражнений по развитию двигательных качеств. Основные двигательные качества.

Примерные задания

Физиологические критерии классификации физических упражнений в спорте.

Выбрать одно из упражнений в избранном виде спорта (на свое усмотрение).

Охарактеризовать с позиции развития двигательных качеств и классификации по виду работы. Описать физиологические сдвиги при выполнении упражнения и реакцию систем организма на данное двигательное действие. Кроме текстового файла необходимо сделать видеозапись упражнения с покадровым описанием выполнения и характеристикой конкретной работы.

LMS-платформа – не предусмотрена

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

#### **5.3.1. Экзамен**

Список примерных вопросов

1. Методы исследований в спортивной физиологии. 2. Понятие утомления и перенапряжения при занятиях спортом и ФК. 3. Физиологические критерии классификации физических упражнений в спорте. 4. Характеристика статической и динамической работы. 5. Какие спортивные движения могут быть отнесены к стандартным, какие – к ситуационным. 6. Наследуемость морфофункциональных особенностей организма человека. 7. Генетическая обусловленность развития двигательных качеств. 8. Сенситивные периоды в развитии двигательных качеств. 9. Как классифицируются физические упражнения по развитию двигательных качеств? Перечислите основные двигательные качества. 10. Какие изменения наступают в организме человека при развитии двигательного качества силы? 11. Что определяет состояние тренированности? 12. Адаптация тренированного организма к нагрузкам. 13. Какова общая закономерность функционирования тренированного организма в состоянии покоя? 14. Может ли частота сердечных сокращений в покое служить показателем тренированности? Почему? 15. Можно ли определить степень тренированности спортсмена по реакции на стандартную нагрузку? 16. Каково физиологическое значение повышающихся нагрузок для становления тренированности? 17. Почему максимальное потребление кислорода является интегральным показателем тренированности? 18. Взаимодействие физических нагрузок и функциональные сдвиги в организме спортсменов. 19. Влияние гипокинезии на процессы внутриклеточного обмена. 20. Физиологическое обоснование восстановительных процессов в организме спортсменов.

LMS-платформа – не предусмотрена

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

Направления воспитательной деятельности сопрягаются со всеми результатами обучения компетенций по образовательной программе, их освоение обеспечивается содержанием всех дисциплин модулей.