

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Физиология спорта

Код модуля
1157635

Модуль
Биологические основы двигательной
деятельности

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
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 Физиология спорта

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Физиология спорта

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 планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	З-1 - Интерпретировать положения теории физической культуры З-2 - Объяснять физиологические характеристики нагрузки П-1 - Разрабатывать модель содержания занятия по физической культуре и спортивной тренировки У-1 - Ранжировать физические упражнения в соответствии с целью и задачами занятия по физической культуре или спортивной тренировки У-2 - Дозировать физические упражнения в соответствии	Домашняя работа № 2 Зачет Контрольная работа № 3 Лекции Практические/семинарские занятия

	физиологической характеристики нагрузки	
ПК-9 -Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	<p>З-1 - Привести примеры методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p> <p>П-1 - Осуществлять обоснованный выбор способов контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся, как элементом системы спортивной тренировки и учебного процесса по физической культуре</p> <p>У-1 - Производить измерения и оценку физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся</p>	<p>Зачет</p> <p>Контрольная работа № 1</p> <p>Контрольная работа № 2</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>Лекции</p>
ПК-18 -Способность проводить тренировки в соответствии с требованиями заказчика в рамках оказания коммерческих услуг в сфере физической культуры и спорта	З-2 - Объяснять физиологическую характеристику нагрузки	<p>Домашняя работа № 1</p> <p>Зачет</p> <p>Контрольная работа № 4</p> <p>Лекции</p> <p>Практические/семинарские занятия</p>
ПК-1 -Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических	<p>З-1 - Интерпретировать положения теории физической культуры</p> <p>З-2 - Объяснять физиологические характеристики нагрузки</p> <p>З-3 - Объяснять физиологические механизмы, обеспечивающие достижение тренированности в процессе многолетней спортивной подготовки</p>	<p>Домашняя работа № 1</p> <p>Зачет</p> <p>Контрольная работа № 1</p> <p>Лабораторные занятия</p> <p>Лекции</p>

особенностей спортсменов	П-1 - Разрабатывать модель тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки У-2 - Дозировать физические упражнения в соответствии физиологической характеристикой нагрузки	
ПК-4 -Способен развивать физические качества и повышать функциональные возможности спортсменов в соответствии со спецификой вида спорта	З-3 - Сделать обзор сензитивных периодов развития физических качеств З-4 - Объяснить физиологические механизмы повышения функциональных возможностей З-6 - Интерпретировать сопряженное развитие физических качеств	Домашняя работа № 2 Зачет Контрольная работа № 4 Лабораторные занятия Лекции

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

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – 0.5		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>Домашняя работа № 1</i>	4,7	50
<i>Домашняя работа № 2</i>	4,14	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 1		
Промежуточная аттестация по лекциям – Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – не предусмотрено		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.25		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>Контрольная работа № 1</i>	4,3	50
<i>Контрольная работа № 2</i>	4,7	50
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 0.6		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–зачет		

Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям – 0.4		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –0.25		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>Контрольная работа № 3</i>	4,11	50
<i>Контрольная работа № 4</i>	4,15	50
	4,	
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям -1		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
4. Онлайн-занятия: коэффициент значимости совокупных результатов онлайн-занятий –не предусмотрено		
Текущая аттестация на онлайн-занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по онлайн-занятиям -не предусмотрено		
Промежуточная аттестация по онлайн-занятиям –нет Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по онлайн-занятиям – не предусмотрено		

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– не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено		

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

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
----------------------------	---

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 но (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. Физиологическая классификация физических упражнений
 2. Механизмы срочной и долговременной адаптации
 3. Физиологическая характеристика нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности
 4. Физиологическая характеристика нагрузок большой и умеренной мощности
 5. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков
 6. Физическая работоспособность в особых условиях внешней среды
 7. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин
 8. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста
- LMS-платформа – не предусмотрена

5.1.3. Лабораторные занятия

Примерный перечень тем

1. Методы исследования в физиологии спорта
 2. Предстартовое состояние и вработывание
 3. Устойчивое состояние и утомление
 4. Восстановительные процессы. Физиологическая характеристика состояния тренированности
 5. Физиологические механизмы проявлений двигательных способностей
 6. Биоэлектрическая активность сердца во время физических упражнений различной интенсивности
 7. Математический анализ ритма сердца в оценке степени адаптации организма к физическим нагрузкам
 8. Физиологическая характеристика оздоровительной эффективности двигательной активности
- 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 № 1

Примерный перечень тем

1. Физиологическая характеристика циклических упражнений в различных зонах относительной мощности

2. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков

Примерные задания

Описать параметры внешней стороны нагрузок максимальной и субмаксимальной мощности и характерные для них физиологические показатели

Описать параметры внешней стороны нагрузок большой и умеренной мощности и характерные для них физиологические показатели в устойчивом состоянии

Схематично изобразить построение и работу функциональной системы двигательного навыка с подписями ее элементов и описанием процессов

Схематично изобразить функциональные связи в центральной нервной системе, обеспечивающие освоение новых двигательных действий при обучении

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Контрольная работа № 2

Примерный перечень тем

1. Физическая работоспособность в особых условиях внешней среды

2. Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста

Примерные задания

Описать нервные и гуморальные механизмы поддержания гомеостаза и высокой работоспособности в условиях повышенных и пониженных температур

Описать нервные и гуморальные механизмы поддержания гомеостаза и высокой работоспособности в условиях среднегорья

Дать физиологическое обоснование ограничений и приоритетных направлений тренировки детей в различных периодах школьного возраста

Описать различия физиологических сдвигов в организме детей школьного возраста по сравнению с взрослыми людьми при вработывании, в устойчивом состоянии и при утомлении

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.3. Контрольная работа № 3

Примерный перечень тем

1. Физиологические механизмы проявлений двигательных способностей

2. Физиологическая характеристика восстановительных процессов

Примерные задания

Физиологические механизмы проявлений силовых способностей

Физиологические механизмы проявлений быстроты и координационных способностей

Физиологические механизмы проявлений выносливости

Описать последовательность и временные параметры восстановления различных систем организма после работы в зонах максимальной и субмаксимальной мощности

Описать последовательность и временные параметры восстановления различных систем организма после работы в зонах большой и умеренной мощности

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.4. Контрольная работа № 4

Примерный перечень тем

1. Биоэлектрическая активность сердца во время физических упражнений различной интенсивности

2. Математический анализ ритма сердца в оценке степени адаптации организма к физическим нагрузкам

Примерные задания

Изобразить два фрагмента электрокардиограммы: в условиях относительного покоя и при частоте сокращений 170 в минуту с обозначением ее показателей

Изобразить фрагменты электрокардиограммы с показателями, указывающими на признаки чрезмерного напряжения

Перечислить показатели ритма сердца для расчета показателя активности регуляторных систем с описанием характеристик вегетативной регуляции

Описать типы вегетативной регуляции в зависимости от преобладания контуров регулирования и отделов вегетативной нервной системы

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.5. Домашняя работа № 1

Примерный перечень тем

1. Физиологические механизмы и показатели развития тренированности

2. Физиологические механизмы и показатели развития состояний, возникающих при мышечной деятельности

Примерные задания

Составить таблицу «Функциональные резервы организма» со сравнением физиологических показателей у здорового взрослого человека в покое и при интенсивной мышечной деятельности"

Составить таблицу «Функциональные резервы организма спортсмена» со сравнением физиологических показателей у хорошо тренированного спортсмена в покое и при интенсивной мышечной деятельности"

Составить таблицу «Динамика функционального состояния организма при мышечной деятельности"

Описать физиологические механизмы, обеспечивающие высокую работоспособность и эффективную соревновательную деятельность в избранном виде спорта

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.6. Домашняя работа № 2

Примерный перечень тем

1. Вариабельность сердечного ритма как индикатор степени адаптации организма к учебной и физическим нагрузкам

2. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения и определении предрасположенности к занятиям спортом

Примерные задания

Описать физиологический смысл различных параметров сердечного ритма

Описать определение степени адаптации организма к условиям среды по показателю активности регуляторных систем

Раскрыть понятие донологической диагностики и описать ее значение в объективизации оценки состояния здоровья различных групп населения

Описать использование математического анализа ритма сердца в определении особенностей вегетативной регуляции, характеризующих предрасположенность к занятиям спортом

LMS-платформа – не предусмотрена

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

5.3.1. Зачет

Список примерных вопросов

1. Значение физиологии спорта в формировании компетенций тренера и преподавателя физической культуры

2. Методы исследования физиологических процессов человека при мышечной деятельности

3. Динамика функций организма при адаптации и ее стадии.

4. Срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам

5. Понятие о физиологических резервах организма

6. Физиологические классификации физических упражнений и общая характеристика видов спорта.

7. Физиологическая характеристика циклических упражнений зоны максимальной мощности

8. Физиологическая характеристика циклических упражнений зоны субмаксимальной мощности.

9. Физиологическая характеристика циклических упражнений зоны большой мощности

10. Физиологическая характеристика циклических упражнений зоны умеренной мощности

11. Физиологическая характеристика стандартных упражнений

12. Физиологическая характеристика нестандартных упражнений

13. Предстартовое состояние и его разновидности. Влияние разминки на состояние нервной системы и вегетативные функции

14. Фазы вработывания и их физиологические механизмы.

15. Особенности механизмов поддержания устойчивого состояния во время физических упражнений различной интенсивности

16. Определение утомления и усталости. Теории и механизмы развития утомления.

17. Физиологические механизмы утомления во время циклических упражнений разной мощности.

18. Физиологические механизмы утомления во время ациклических и сложнокоординационных упражнениях

19. Физиологическая характеристика восстановительных процессов

20. Физиологическая характеристика тренированности

21. Физиологические механизмы проявлений силы и быстроты

22. Физиологические механизмы проявлений координационных способностей, гибкости и выносливости

23. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка как функциональной системы
24. Физиологические закономерности обучения двигательным действиям.
25. Физиологические механизмы приспособления к жаркому климату и условиям пониженной температуры воздуха
26. Физиологические механизмы адаптации к условиям высокогорья и искусственной гипоксии.
27. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин. Индивидуализация тренировочного процесса.
28. Физиологическое обоснование нормирования физических нагрузок для детей школьного возраста.
29. Физиолого-педагогический контроль за занятиями физической культурой и спортом.
30. Физиологические основы физической активности как средства укрепления здоровья
31. Донозологическая диагностика состояния организма занимающихся оздоровительной физической культурой.
- LMS-платформа – 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-9	З-1 У-1 П-1	Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Зачет