

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Физиология адаптивных процессов

Код модуля
1157885

Модуль
Адаптивные процессы при физической
реабилитации

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
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 адаптивных процессов

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

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

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 осуществлять научно-методическое сопровождение процесса обучения в основных видах адаптивной физической культур	З-3 - Излагает планы и мероприятия научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения подготовки П-3 - Реализует аналитическую обработку собранной информации с целью определения эффективности тренировочного процесса в спортивной сборной команде, внесение изменений в планы централизованной и индивидуальной подготовки	Домашняя работа № 1 Домашняя работа № 2 Исследовательская работа Контрольная работа № 1 Контрольная работа № 2 Лекции Практические/семинарские занятия Реферат № 1 Реферат № 2 Экзамен

	спортсменов инвалидов спортивной сборной команды У-3 - Проводит анализ эффективности тренировочного процесса спортсмена-инвалида в индивидуальном порядке, причины снижения эффективности и устраняет их последствия	
--	--	--

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</i>	1,2	20
<i>контрольная работа</i>	1,4	30
<i>домашняя работа</i>	1,7	20
<i>контрольная работа</i>	1,10	30
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0.6		
Промежуточная аттестация по лекциям – экзамен		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0.4		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 0.5		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>реферат</i>	1,4	20
<i>исследовательская работа</i>	1,6	60
<i>реферат</i>	1,10	20
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 1		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– не предусмотрено		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий –не предусмотрено		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр,	Максимальная оценка в баллах

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

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 (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. Основные понятия спортивной физиологии, разделы дисциплины, место дисциплины в комплексе наук о спорте и физической культуре

2. Сердце, физиологические особенности сердца спортсменов, нервная регуляция сердечной деятельности, законы движения крови

3. Легкие и бронхи, нервная регуляция дыхательных движений, химизм дыхания

4. Головной мозг, спинной мозг, вегетативная нервная система

5. Нервно-мышечный аппарат, химизм и энергетика мышечного сокращения, сила мышц и ее определение

6. Физиологическая характеристика мышечной деятельности

7. Резервы физической работоспособности; определение и различные механизмы формирования утомления.

8. Образование и расход энергии

9. Динамика функции адаптации организма и ее стадии; срочная и долговременная адаптация к физическим нагрузкам; функциональная система адаптации.

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. Понятие утомления и перенапряжения ЦНС при занятиях АФК

2. Основные критерии перетренированности

3. Механизмы переутомления при занятиях ФК с позиции теории стресса

Примерные задания

Провести анализ научно-методической литературы, включая современные международные рекомендации по теме перетренированности в спорте, сформулировать основные критерии перетренированности, привести примеры из личного/данных источников опыта

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.2. Контрольная работа № 2

Примерный перечень тем

1. Центральные механизмы адаптации ЦНС к физическим нагрузкам

2. Роль нейроэндокринной системы в развитии синдрома перенапряжения

Примерные задания

Изучить литературу по избранной теме, описать примеры (с указанием вида физической нагрузки, спортивной специализации и квалификации отдельного контингента лиц) адаптации центральной нервной системы к физическим нагрузкам
LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.3. Домашняя работа № 1

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

Выбрать спортивную специализацию, разобрать с точки зрения физиологии одно из двигательных действий (режим работы задействованных мышц, реакцию организма на данный вид деятельности). Оформить все в виде презентации в Power Point - 4-5 слайдов.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.4. Домашняя работа № 2

Примерный перечень тем

1. Наследуемость морфофункциональных особенностей организма человека
2. Генетическая обусловленность развития двигательных качеств
3. Сенситивные периоды в развитии двигательных качеств

Примерные задания

Подготовить короткую презентацию (7-8 слайдов с заметками) по выбранной теме для дальнейшего обсуждения на практическом занятии

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.5. Исследовательская работа

Примерный перечень тем

1. Долгосрочная адаптация к нагрузкам в избранном виде спорта
2. Механизмы профилактики переутомления и перенапряжения в избранном виде спорта
3. Методы оценки регуляции организма и реакции на нагрузки

Примерные задания

Выбрать (на свое усмотрение) спортивную специализацию, квалификацию, пол и возраст спортсменов. Провести исследование (группа 5-6 человек) по избранной теме. Оформить результаты в виде протокола с рекомендациями по управлению тренировочным процессом.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.6. Реферат № 1

Примерный перечень тем

1. Перетренированность в циклических видах спорта
2. Адаптация организма к повторяющимся нагрузкам

3. Десинхроноз в спорте и ФК

Примерные задания

Провести анализ научных источников по выбранной теме (10-15, включая обзорные статьи за последние 3-5 лет), написать реферат 10-15 страниц, оформить все по требованиям (титульный лист, содержание, основная часть, список литературы) в электронном/печатном виде.

LMS-платформа – не предусмотрена

5.2.7. Реферат № 2

Примерный перечень тем

1. Вариабельность сердечного ритма и ее использование для диагностики перетренированности

2. Адаптивные возможности организма с позиции теории стресса

3. Мониторинг состояния спортсмена для предотвращения переутомления

4. Общий адаптационный синдром в спорте и ФК

5. Физиологическое обоснование утомления и его роль

Примерные задания

Провести анализ научных источников по выбранной теме (10-15, включая обзорные статьи за последние 3-5 лет), написать реферат 10-15 страниц, оформить все по требованиям (титульный лист, содержание, основная часть, список литературы) в электронном/печатном виде.

LMS-платформа – не предусмотрена

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

5.3.1. Экзамен

Список примерных вопросов

1. Что изучает раздел науки «Физиология адаптивных процессов», основные цели и задачи. 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. Реакция организма на нагрузки максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности

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. Какие изменения наступают в организме человека при развитии двигательного качества быстроты?

12. Какие изменения наступают в организме человека при развитии качества выносливости?

13. Адаптация тренированного организма к нагрузкам
 14. Какова общая закономерность функционирования тренированного организма в состоянии покоя?
 15. Как изменяется объем сердца в процессе тренировки?
 16. Может ли частота сердечных сокращений в покое служить показателем тренированности? Почему?
 17. Каково физиологическое значение повышающихся нагрузок для становления тренированности?
 18. Как определить, сколько времени может работать спортсмен на уровне максимального потребления кислорода?
 19. Как изменяется легочная вентиляция при предельной работе в процессе тренировки?
 20. Почему максимальное потребление кислорода является интегральным показателем тренированности?
 21. Существует ли связь между объемом сердца и максимальным потреблением кислорода?
 22. В чем сущность фазы суперкомпенсации в процессах роста энергетических запасов организма?
 23. Какие вы знаете экспресс-тесты для оценки физической подготовленности спортсменов?
 24. Особенности реакций организма на стандартные нагрузки детей и подростков
 25. Влияние гипокинезии на процессы внутриклеточного обмена
 26. Физиологическое обоснование восстановительных процессов в организме спортсменов и лиц, занимающихся АФК
 27. Взаимодействие физических нагрузок и функциональные сдвиги 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.