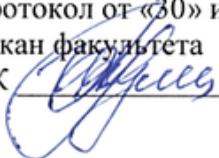


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2020 11:01:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b5559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Кафедра оздоровительной и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
Протокол от «30» июня 2020 г., №12
Декан факультета
ФК  Кулишенко И.В.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

Физиология спорта

Направление подготовки 49.03.01 – Физическая культура

Профиль (программа подготовки) " Спортивная тренировка "

Мытищи
2020

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
ОПК-1 Способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста.	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа
ПК-5 Способность применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этапы сформированности	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
ОПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа	Знать: - анатомо-морфологическую, физиологическую, медико-психологическую, биохимическую характеристику физкультурно-спортивной деятельности, характер её влияния на организм человека. - классификацию анатомо-морфологические, физиологические, медико-психологические, биохимические влияния на физкультурно-спортивную деятельность занимающихся. - основные понятия и критерии оценки основных механизмов энергообеспечения и даёт их обоснование. - перечень показателей от которых зависит то или иное качество спортивно-	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат. Практические задания. Конспект. Тестирование. Лабораторные работы. Промежуточная аттестация: экзамен	41-60 баллов

			физкультурной деятельности.		
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа	Уметь: - Описывает зависимость развития физических качеств с анатомо-морфологических, биохимических, биомеханических и психофизиологических позиций - Применяет достижения в области анатомо-морфологического, медико-биологического (физиологического, и биохимического биомеханического) контроля в спорте. - представлять общую картину анатомо-морфологических, биохимических, физиологических, психологических изменений организма при занятии отдельными видами спорта - определять основной механизм энергообеспечения в отдельных видах спорта; - использовать различные методы контроля за состоянием организма. - объяснять зависимость применительно к своей профессиональной деятельности. - Описывать, объяснять и делать выводы применительно к объекту (субъекту) своей деятельности об изменениях функциональных показателей организма. Владеть: - основными понятиями и приёмами оценки анатомо-морфологического, физиологического и биомеханического контроля за состоянием занимающихся.	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат. Практические задания. Конспект. Тестирование. Лабораторные работы. Промежуточная аттестация: экзамен	61-100 баллов
ПК-5	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная	Знать: - основные источники и средства сбора информации о	Текущий контроль: Устный опрос.	41-60 баллов

		работа	рекреационной деятельности, называет и перечисляет виды, формы и средства - основные источники получения информации, средства ее обработки. - технологию организации и проведения занятий рекреационной направленности, не анализируя их эффективность	Реферат. Практические задания. Конспект. Тестирование. Лабораторные работы. Промежуточная аттестация: экзамен	
	Продвину- тый	1. Работа на учебных занятиях. 2. Самостоятельная работа	Уметь: - обосновывает выбор наиболее эффективных источников и средств сбора информации. - дифференцировать и выделять виды, формы, средства с учетом состояния занимающихся. - представляет данные из широкого спектра источников информации о двигательной рекреации, с последующей переработкой и представлением с применением современных информационных технологий - определяет эффективность предложенных средств и методов рекреационной деятельности	Текущий контроль: Устный опрос. Реферат. Практические задания. Конспект. Тестирование. Лабораторные работы. Промежуточная аттестация: экзамен	61-100 баллов

3. Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

**СПИСОК ТЕМ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА И НАПИСАНИЯ
КОНСПЕКТА**

- Тема 1. Адаптация к мышечной деятельности и резервные возможности организма.
Тема 2. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
Тема 3. Классификация физических упражнений.
Тема 4. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
Тема 5. Физическая работоспособность спортсменов и ее тестирование.
Тема 6. Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.
Тема 7. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.
Тема 8. Физиологические основы развития тренированности.
Тема 9. Физиологические особенности детей школьного возраста, специфика их тренировок.
Тема 10. Физиологические основы спортивной тренировки женщин.
Тема 11. Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.
Тема 12. Специфика спортивной деятельности в особых условиях внешней среды.
Тема 13. Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ

1. Роль отечественных ученых в развитии физиологии физического воспитания и спорта.
2. Методы физиологических исследований в физиологии спорта.
3. Гипокинезия и ее влияние на физиологические функции организма.
4. Физические упражнения как средство повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов среды обитания человека. Учение Селье о стрессе.
5. Физиологическое значение утренних физических упражнений. Их влияние на последующую работоспособность.
6. Классификация физических упражнений по физиологическим признакам.
7. Физиологическая характеристика динамических упражнений.
8. Физиологическая характеристика статических упражнений.
- 10
9. Характеристика циклических движений. Мощность и длительность работы в циклических движениях.
10. Физиологическая характеристика зоны максимальной мощности.
11. Физиологическая характеристика зоны субмаксимальной мощности.
12. Физиологическая характеристика зоны большой мощности.
13. Физиологическая характеристика зоны умеренной мощности.
14. Физиологическая характеристика ациклических движений. Силовые и скоростно-силовые упражнения.
15. Физиологическая характеристика предстартовых состояний. Механизм предстартовых изменений. Роль условных рефлексов в механизме предстартовых реакций.
16. Значение эмоционального возбуждения при мышечной деятельности. Факторы, регулирующие уровень предстартовых изменений.

17. Физиологическая сущность тренировки. Спортивная форма как состояние высокой степени тренированности.
18. Урок физической культуры. «Пульсовая кривая» урока.
19. Физиологическое обоснование принципов тренировки.
20. Физиологическая характеристика методов тренировки.
21. Перетренированность, физиологический механизм, меры предупреждения.
22. Условные рефлексы в механизме формирования произвольных движений.
23. Динамический стереотип в формировании двигательного навыка.
24. Автоматизация двигательного навыка. Ее физиологический механизм.
25. Стадии формирования двигательного навыка.
26. Вегетативные компоненты двигательного навыка.
27. Экстраполяция в двигательных навыках. Формы и диапазон экстраполяции.
28. Роль анализаторов в формировании двигательного навыка.
29. Физиологическая характеристика мышечной силы. Факторы, оказывающие влияние на развитие и проявление силы.
30. Физиологическая характеристика скорости движений. Факторы, ее обуславливающие.
31. Физиологическая характеристика выносливости. Ее виды. Факторы, ее обуславливающие.
32. Координация движений. Физиологическая характеристика двигательных-координационных качеств: ловкость, точность, равновесие и др.
33. Восстановительный процесс как конструктивный процесс.
34. Гетерохронность восстановительных процессов.
35. Фазный характер восстановительных процессов.
36. Роль активного отдыха в восстановительный период.
37. Показатели тренированности при выполнении предельно напряженной работе.
38. Особенности протекания физиологических процессов у тренированных лиц в покое.
39. Особенности реакции тренированного и нетренированного организма на дозированную работу.
40. Изменение функционального состояния организма при разминке.
41. Выработка, его физиологический механизм.
42. «Кажущееся» и истинное устойчивое состояние.
43. «Мертвая точка» и «второе дыхание», их физиологический механизм.
44. Утомление. Основные показатели утомления. Ведущие факторы утомления.
45. Переход утомления в переутомление. Особенности развития утомления у детей.
46. Особенности развития утомления при динамической работе максимальной интенсивности.
47. Особенности развития утомления при динамической работе субмаксимальной интенсивности.
48. Особенности развития утомления при динамической работе большой интенсивности.
- 11
49. Особенности развития утомления при динамической работе умеренной интенсивности.
50. Особенности утомления при статической работе. Натуживание, его физиологический механизм.
51. Особенности утомления при ациклической работе.
52. Физиологическое обоснование спортивной тренировки детей школьного возраста.
53. Особенности кровообращения при физической нагрузке. Рабочая гиперемия.
54. Потребление кислорода при мышечной деятельности. Аэробная и анаэробная производительность организма.
55. Влияние мышечной работы на пищеварительную деятельность.
56. Изменения в составе крови при мышечной деятельности.
57. Роль различных сенсорных систем при занятиях физическими упражнениями.
58. Влияние мышечной деятельности на работу желез внутренней секреции.

59. Особенности дыхания при физической работе.
60. Влияние мышечной работы на функции выделения.
61. Физиологические изменения в организме в спортивной гимнастике (или других видов спорта).
62. Влияние экстремальных условий и адаптация к ним спортсменов.
63. Характеристика физиологических функций у людей пожилого возраста. Особенности реакции организма пожилого возраста на физическую работу и их учет при занятиях физическими упражнениями.
64. Роль мышечной деятельности в развитии вегетативных функций организма детей. Соответствие физических нагрузок функциональным возможностям растущего организма.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Тема № 4 «Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих в процессе спортивной деятельности»

Вопросы для рассмотрения:

1. Основные периоды функционального состояния при физической нагрузке.
2. Функциональные изменения организма в предстартовом состоянии.
3. Виды предстартовых изменений.
4. Эмоции, их роль в предстартовом состоянии.
5. Регуляция предстартовых состояний.
6. Разминка.
7. Вербатывание. Понятие, физиологический механизм и его особенности.
8. O₂-дефицит, кислородный долг.
9. «Мертвая точка», «второе дыхание».
10. Устойчивое состояние. Виды, особенности, физиологический механизм.
11. Особенности устойчивого состояния при различных видах упражнений.
12. Физическая работоспособность.
13. Физиологическая характеристика утомления.
14. Хроническое утомление и переутомление.
15. Общие закономерности восстановления после физической работы.
16. Физиологические мероприятия повышения эффективности восстановления.

При подготовке к семинарскому занятию самостоятельно выполнить практическое задание и проанализировать результаты по теме «Исследование влияния утомления и длительности интервалов отдыха на восстановление физической работоспособности» (см. ход работы ниже).

Практическое задание «Исследование влияния утомления и длительности интервалов отдыха на восстановление физической работоспособности»

Цель работы: изучить динамику восстановления работоспособности и ее зависимость от интервалов отдыха.

Оборудование: секундомер.

Информационная часть. Процесс утомления – совокупность изменений, происходящих в различных органах, системах и организме в целом, в период выполнения физической работы и приводящих, в конце концов, к невозможности ее продолжения. Характеризуется вызванным работой временным снижением работоспособности, которое проявляется в субъективном ощущении усталости. В состоянии утомления человек не способен поддерживать требуемый уровень интенсивности и (или) качества (техники выполнения) работы или вынужден отказаться от ее продолжения. Утомление является нормальной физиологической реакцией организма на работу.

Ход работы:

После проведения небольшой разминки испытуемый студент выполняет сгибание и разгибание руками в упоре лежа «до отказа», а затем повторяет его через различные промежутки времени: 1, 3, 5, 10, 15, 20, 25 минут. Упражнение выполняется в своем индивидуальном темпе, который сохраняется при повторном исполнении. Объем выполняемой работы и длительность интервалов отдыха учитываются регистраторами, закрепленными за каждым испытуемым.

Объем выполненной повторной работы (A2) рассчитывается в % по отношению к первой работе (A1), принимаемой за 100% ($A2/A1 \times 100\%$). Полученные данные заносятся в таблицу (3.3.1). На основании полученных результатов строится график, отражающий динамику восстановления организма.

Таблица 3.3.1 – Динамика восстановления работоспособности

ФИО	1-я работа (кол-во отжим.)	2-я работа через различные интервалы отдыха													
		1 мин		3 мин		4 мин		5 мин		6 мин		7 мин		8 мин	
		кол	%	кол	%	кол	%	кол	%	кол	%	кол	%	кол	%

При анализе полученных результатов следует обратить внимание на различный уровень восстановления работоспособности (показа высокого спортивного результата) в зависимости от длительности интервалов отдыха, степени тренированности, функционального состояния испытуемого, а также на скорость протекания процессов восстановления на разных минутах после прекращения работы.

Задача 1

Молодой человек 17 лет, учится в общеобразовательной и художественной школах, страдает миопией легкой степени тяжести, нарушением осанки с усилением грудного кифоза (сутуловатая осанка), масса тела 56 кг, длина тела 178 см, окружность гр. Клетки 82 см, ЖЕЛ= 2000 мл.

$$M_{\text{ст длина тела}} \pm \sigma = 174,8 \pm 6,1 \text{ см}$$

$$M_{\text{ст масса тела}} \pm \sigma = 66,9 \pm 8,0 \text{ кг}$$

$$M_{\text{ст ок гр кл}} \pm \sigma = 90,2 \pm 5,2 \text{ см}$$

1. Построить антропометрический профиль, дать оценку физического развития
2. Рассчитать ИМТ, жизненный показатель
2. Разработать оздоровительные мероприятия в зависимости от предложенной ситуации

	-3	-2	-1	1	2	3
длина				*(0,5)		
масса		(-1,4)*				
ОГК		* (-1,6)				

ИМТ=18,4 (дефицит массы тела)

ЖИ=35,7

Вывод: ФР среднее, дисгармоничное (дефицит массы тела и узость грудной клетки), снижен жизненный индекс (вследствие недостаточного развития дыхательной мускулатуры и дыхательных объемов легких)

Рекомендации: режим питания, увеличить режим двигательной активности (аэробные физические нагрузки 3-5 раз в неделю), упражнения для укрепления мышечного корсета, дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

Всего заданий 30. Время выполнения 40 минут.

Вариант 1.

Указание: в каждом задании выберите один ответ. Номер выбранного ответа обведите кружочком в специальном листе для ответов.

1. Гипокинезия это:

- 1) пониженная двигательная активность; 2) полное отсутствие движений;
- 3) понижение мышечных усилий; 4) повышенная двигательная активность.

2. При недостаточной двигательной активности:

- 1) уменьшается ЧСС; 2) увеличивается ударный и минутный объем кровообращения;
- 3) уменьшается глубина дыхания и ЖЕЛ; 4) улучшается кровоснабжение мышц.

3. Что восстанавливает, закрепляет и расширяет физиологические резервы спортсмена?

- 1) наследственность; 2) тренировки; 3) питание; 4) пассивный отдых.

4. Проблема адаптации в спорте определяется:

- 1) приспособлением организма спортсмена к физическим нагрузкам;
- 2) оздоровлением спортсмена;
- 3) успешным выступлением в соревнованиях;
- 4) хорошим самочувствием.

5. Адаптация, возникающая непосредственно после начала действия раздражителя:

- 1) срочная; 2) быстрая; 3) долговременная; 4) медленная.

6. К стандартным ациклическим движениям относят:

- 1) прыжки; 2) велоспорт; 3) кросс; 4) лыжи.

7. Каким путем осуществляется энергообеспечение при работе максимальной мощности?

- 1) анаэробно-алактатным; 2) анаэробно-аэробным; 3) аэробно-анаэробным; 4) аэробным.

8. Сколько продолжается работа умеренной мощности?

- 1) до 20-30 с; 2) от 20-30 с до 3-5 мин; 3) от 5-6 мин до 20-30 мин.;
- 4) от 30-40 мин. до нескольких часов.

9. При какой форме проявления предстартового состояния чрезмерно повышена возбудимость мозга?

- 1) боевая готовность; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) смена настроения.

10. Какая форма проявления предстартового состояния наиболее эффективна?

- 1) боевая готовность; 2) предстартовая лихорадка; 3) предстартовая апатия; 4) хорошее настроение.

11. Оптимальная длительность разминки:

- 1) 10-30 мин; 2) 30-40 мин; 3) 40-50 мин; 4) 1 час.

12. Вербатывание различных функций происходит:

- 1) гетерохронно; 2) одновременно; 3) последовательно; 4) медленно.

13. При работе какой мощности возникает кажущееся (ложное) устойчивое состояние?

- 1) умеренной; 2) субмаксимальной и большой; 3) максимальной; 4) переменной.

14. Утомление является:

- 1) нормальной реакцией организма на работу; 2) патологическим состоянием;
- 3) травмирующим воздействием; 4) состоянием предболезни.

15. Что является главным и объективным признаком утомления?

- 1) снижение работоспособности; 2) чувство усталости; 3) желание прекратить работу; 4) головная боль.
- 16. Когда начинаются процессы восстановления в организме?**
1) до начала работы; 2) во время работы; 3) через несколько минут после работы; 4) через несколько часов после работы.
- 17. Способность на моторном уровне справляться с новыми задачами поведения:**
1) двигательное умение; 2) двигательный навык; 3) физическое упражнение; 4) динамический стереотип.
- 18. Назовите первую стадию формирования двигательного навыка:**
1) стадия генерализации; 2) стадия концентрации; 3) стадия стабилизации и автоматизации
4) стадия управления.
- 19. Урежение ЧСС в покое:**
1) брадикардия; 2) тахикардия; 3) гипертония; 4) гипотония.
- 20. В состоянии покоя для спортсменов характерно:**
1) низкая ЧСС, высокий УО и МОК, высокая ЖЕЛ;
2) высокая ЧСС, низкий УО и МОК, низкая ЖЕЛ;
3) низкая ЧСС, низкий УО и МОК, низкая ЖЕЛ;
4) высокая ЧСС, низкий УО, высокий МОК, низкая ЖЕЛ.
- 21. При выполнении стандартных нагрузок расход энергии у тренированных:**
1) больше, чем у нетренированных; 2) такой как у нетренированных;
3) меньше, чем у нетренированных; 4) не изменяется.
- 22. При выполнении предельных нагрузок спортсмен:**
1) работает с большей мощностью, чем нетренированный;
2) работает с меньшей мощностью, чем нетренированный;
3) с такой же, как нетренированный;
4) не может выполнять работу
- 23. Назовите главную причину перетренированности?**
1) недостаточная нагрузка; 2) заболевание; 3) недостаточный отдых между нагрузками;
4) травма.
- 24. Важную роль в развитии силы играет:**
1) адреналин; 2) андрогены; 3) витамины; 4) минеральные соли.
- 25. Физиологические механизмы развития быстроты зависят от:**
1) отдыха; 2) лабильности и подвижности нервных процессов; 3) питания;
4) эмоционального состояния.
- 26. Гибкость бывает:**
1) общая и специальная; 2) активная и пассивная; 3) большая и малая; 4) общая и частная.
- 27. Общая выносливость определяется главным образом функционированием:**
1) кислородно-транспортных систем; 2) опорно-двигательным аппаратом;
3) ЦНС; 4) железами внутренней секреции.
- 28. Для каких показателей выявлена наибольшая наследственная обусловленность?**
1) морфологические; 2) функциональные; 3) показатели моторики; 4) психофизиологические
- 29. Назовите сенситивный период развития мышечной силы:**
1) 5-8 лет; 2) 11-14 лет; 3) 14-17 лет; 4) 15-20 лет.
- 30. Какое из этих физических качеств наименее тренируемое:**
1) ловкость; 2) выносливость; 3) быстрота; 4) сила.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЛАБОРАТОРНОЙ РАБОТЫ

Лабораторная работа №1.

«Оценка адаптационных возможностей дыхательной системы спортсмена различной специализации»

Оценка степени адаптации организма спортсмена к гипоксии.

Цель работы: оценить степень адаптации организма спортсмена к недостатку кислорода.

Оборудование: секундомер, калькулятор, спирометр.

Информационная часть. Главное значение для человека при пониженном давлении в условиях среднегорья (от 1500 до 3000 м. над уровнем моря) имеет снижение парциального давления кислорода и связанное с этим уменьшение числа его молекул во вдыхаемом объеме воздуха, что вызывает снижение процесса газовой диффузии, уменьшение содержания кислорода в артериальной крови и, как следствие, ухудшение снабжения тканей кислородом и часто снижение работоспособности спортсмена. Поэтому пребывание в гипоксических условиях требует специальных физиологических приспособлений для поддержания адекватного снабжения организма кислородом.

Ход работы:

1. Проба Штанге. Измерьте максимальное время задержки дыхания после глубокого вдоха. При этом рот должен быть закрыт, и нос зажат пальцами. Испытуемый выполняет 2–3 глубоких вдоха-выдоха, затем делает половину максимального вдоха и задерживает дыхание.

Экспериментатор в это время включает секундомер, выключение которого производит по шумному выдоху испытуемого, фиксируя время. Результаты эксперимента занесите в тетрадь и сравните с нормой.

Сделайте вывод. Здоровые люди задерживают дыхание в среднем на 1040–50 секунд, спортсмены высокой квалификации – до 5 минут, а спортсменки – от 1,5 до 2,5 минут.

2. Проба Генчи. Испытуемый после неглубокого вдоха должен сделать выдох и задержать дыхание. Экспериментатор при помощи секундомера фиксирует время задержки дыхания. Результаты эксперимента занесите в тетрадь и сравните с нормой. Сделайте вывод.

У здоровых людей время задержки дыхания составляет 25–30 секунд. Спортсмены способны задерживать дыхание на 60–90 секунд.

Определите жизненную емкость легких (ЖЕЛ) при помощи спирометра. Шкала спирометра устанавливается на нуле. Испытуемый делает максимальный вдох, берет в рот мундштук и делает в него максимально глубокий выдох. Далее фиксирует показания спирометра.

Рассчитайте индекс Скибинской по формуле:

$ЖЕЛ \cdot tсек$

$ИС = 100 \cdot ЧСС$

где t - время задержки дыхания в сек

Оцените полученные данные, используя таблицу 3.2.10. Сделайте вывод.

Таблица 3.2.10 – Состояние дыхательной системы

Значение индекса Скибинской	Состояние дыхательной системы
меньше 5	очень плохо
5 – 10	неудовлетворительно
10 – 30	удовлетворительно
30 – 60	хорошо
более 60	очень хорошо

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Физиологические критерии спортивного отбора.

2. Особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков у юных спортсменов. Сенситивные периоды.
3. Физиологические особенности адаптации организма детей разного возраста к физическим нагрузкам.
4. Физиологические основы оздоровительного влияния физических упражнений на организм людей зрелого, пожилого и старческого возраста.
5. Особенности физических нагрузок в период полового созревания (физиологическое обоснование).
6. Физиологическое обоснование использования физических упражнений как средства профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета.
7. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин в различных видах спорта.
8. Суточные (циркадные) биоритмы. Ритмогенез. Факторы и механизмы ритмогенеза. Биоритмы и физическая работоспособность спортсмена.
9. Десинхроноз и его виды. Факторы, способствующие развитию десинхроноза. Факторы, влияющие на скорость адаптации спортсмена к смене часовых поясов.
10. Физиологические реакции организма на мышечную деятельность и физическая работоспособность в условиях повышенной температуры окружающей среды. Питьевой режим. Тепловая акклиматизация.
11. Физиологические реакции организма на мышечную деятельность и физическая работоспособность в условиях пониженной температуры окружающей среды. Холодовая акклиматизация.
12. Физиологические механизмы и стадии адаптации к условиям гипобарической гипоксии.
13. Физическая работоспособность, аэробные и анаэробные возможности спортсмена в условиях среднегорья и при возвращении на равнину
14. Физиологическое обоснование рациона питания спортсмена.
15. Оценка уровня тренированности спортсмена с использованием метода кардиоинтервалографии.
16. Современные функционального тестирования и определения уровня физической работоспособности.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Посещение учебных занятий	до 10
Качество конспекта	до 10
Устный опрос	до 10
Практические задания	до 10
Тестирование	до 10
Реферат	до 10
Лабораторные работы	до 10
Экзамен	до 30

Шкала оценки посещаемости:

Регулярное посещение занятий	8-10 баллов
Систематическое посещение занятий, единичные пропуски по уважительной причине	4-7 баллов
Нерегулярное посещение занятий	1-3 балла
Регулярные пропуски занятий	0 баллов

Шкала оценки качества конспекта:

В качестве оценки используется следующие критерии:

Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Шкала оценки устного опроса студента:

В качестве оценки используется следующие критерии:

8-10 баллов – высокая активность на практических занятиях, содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.

6-8 баллов – участие в работе на практических занятиях, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.

3-5 баллов – низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.

0-2 баллов – отсутствие активности на практических занятиях, студент показал незнание материала по содержанию дисциплины.

Шкала оценки практических заданий студента:

В качестве оценки используется следующие критерии:

Выполнено без ошибок	8-10 баллов
Выполнено с одной ошибкой	4-7 баллов
Выполнено с двумя и более существенными ошибками	1-3 балла
Не выполнено практическое задание	0 баллов

Шкала оценки лабораторных работ студента:

В качестве оценки используется следующие критерии:

Выполнено без ошибок	8-10 баллов
Выполнено с одной ошибкой	4-7 баллов
Выполнено с двумя и более существенными ошибками	1-3 балла
Не выполнено практическое задание	0 баллов

Шкала оценки результатов тестирования:

В качестве оценки используется следующие критерии:

количество правильных ответов в %	количество баллов
1-10	1
11-20	2
21-30	3
31-40	4
41-50	5
51-60	6
61-70	7
71-80	8
81-90	9
91-100	10

Шкала оценки написания реферата:

В качестве оценки используется следующие критерии:

Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	9-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценки результатов экзамена за каждый вопрос билета (всего три вопроса в билете):

Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	9-10 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	7-8 баллов

Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	5-6 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	1-4 баллов

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

100-балльная система оценки	Традиционная четырех балльная система оценки
81 – 100 баллов	отлично/зачтено
61 – 80 баллов	хорошо/зачтено
41 – 60 баллов	удовлетворительно/зачтено
0- 40 баллов	неудовлетворительно/не зачтено