

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bff679172803da5b7b559fc63e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры современных
оздоровительных технологий и адаптивной
физической культуры
Протокол от «15» 04 2023г.
Зав. кафедрой Семенова С.А.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

Физиология двигательной деятельности

Направление подготовки
49.03.01 – Физическая культура

Профиль:
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Мытищи
2023

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. 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

Выпускник по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Физкультурно - здоровительные технологии» с квалификацией (степенью) «бакалавр» должен обладать следующими компетенциями:

Код и наименование компетенций	Этапы формирования
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	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 формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
ОПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры.	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, практические задания, лабораторные работы. Промежуточная аттестация: Экзамен, тестирование,	Шкала оценивания усного опроса , Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания практического задания, Шкала оценивания лабора

			Владеть: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;		торной работы, Шкала оценивания экзамена, Шкала оценивания тестирования
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта	Текущий контроль: Устный опрос, реферат, практические задания, конспект, тестирование, лабораторные работы. Промежуточная аттестация: Экзамен, контрольная работа (для заочной формы обучения)	Шкала оценивания устного опроса, Шкала оценивания реферата, Шкала оценивания практического задания, Шкала оценивания лабораторной работы, Шкала оценивания экзамена, Шкала оценивания тестирования

Описание шкал оценивания

Распределение баллов по видам работ:

Название компонента	Распределение баллов
Практические задания / Устный опрос	до 30
Лабораторные работы	до 20
Реферат	до 10
Экзамен	до 40

Шкала оценки устного опроса студента:

Критерии	Количество 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.	30 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.	20 баллов
низкая активность на практических занятиях, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	10 баллов

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

Шкала оценки практических заданий студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	40 баллов
выполнено с одной ошибкой.	30 баллов
выполнено с двумя существенными ошибками.	20 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	10 баллов
не выполнено практическое задание.	0 баллов

Шкала оценки реферата:

Критерии	Количество баллов
содержание и изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, аргументацией, студент показал владение материалом.	10 баллов
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.	0-5 баллов

Шкала оценки лабораторных работ студента:

Критерии	Количество баллов
выполнено без ошибок.	20 баллов
выполнено с одной ошибкой.	15 баллов
выполнено с двумя и более существенными ошибками.	10 балла
не выполнено задание.	0 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

Текущий контроль

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

Знать:

- положения основных учений в области физической культуры.
- положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности.
- исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований.

Задания, необходимые для оценивания сформированности ОПК-1 на пороговом уровне¹

Пример требований к практическому заданию по теме «Значение двигательной активности для человека».

-на пороговом уровне по этой теме студент должен знать показатели соответствующие двигательной активности здорового человека в повседневной жизни

- — суточная минимальная потребность организма в движении;
- — виды и параметры физических нагрузок в повседневной жизни;
- — знать возможные виды и формы упражнений;
- — разминка и растяжка – одни из главных составляющих физических упражнений;
- — параметры физических нагрузок и их физиологический смысл для людей, впервые приступающим к физическим упражнениям;

¹ Указываются отдельно по уровням, в случае если формулировки ЗУВ различаются в зависимости от уровней сформированности компетенций.

- — знать физиологический смысл в чередовании физических нагрузок и отдыха.

- на пороговом уровне по этой теме студент должен УМЕТЬ -

Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них.

- Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры.

Примерный перечень вопросов для устного опроса на пороговом уровне

Тема 1. Значение двигательной активности для человека

Уметь обосновать занимающимся, положительное значение двигательной активности для организма человека.

Уметь объяснить функции физической культуры, профилактический и защитный неспецифические эффекты.

Уметь подбирать методики обеспечивающие тренирующую функцию. Уметь анализировать физиологические показатели здоровья занимающихся. Уметь объяснять занимающимся такие показатели как постоянная двигательная активность и дефицит её (гиподинамия). Срочная и долговременная адаптация.

Тема 2. Сущность движения

Примерный перечень вопросов для устного опроса на пороговом уровне
на пороговом уровне по этой теме студент должен ВЛАДЕТЬ:

- Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;

Вопросы к практическому занятию

1. Мышечный контроль движения.

2. Структура и функция скелетной мышцы.
3. Работы мышцы и физическая нагрузка.
4. Роль нервной системы в регуляции движений.
5. Основы структуры и функции нервной системы.
6. Периферическая нервная система.
7. Влияние симпатической и парасимпатической нервной системы при активной физической деятельности.

На продвинутом уровне студент должен

Знать:

- правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий*
- приемы разработки учебных планов и программ*
- способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок*
- все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий*

Пример требований к лабораторной работе на продвинутом уровне

Лабораторная работа №2

тема: «Физиология мышечного волокна»

- I. Опишите мышечные волокна по следующему плану:
 - : 1. Классификация мышечных тканей, их физиологические свойства.
 2. Формы и типы мышечного сокращения. Режимы сокращения мышц. Контрактура.
 3. Сила и работа мышечного волокна. Двигательные единицы. Композиция (состав мышц).
 4. Структура мышечного волокна. Теория сокращения мышц (скольжение нитей). Расслабление и утомление мышц. Тренировка. Гипертрофия и атрофия мышц.
 5. Физиологические особенности гладких мышц.

- а. Строение гладких мышц;
- б. Классификация гладких мышц;
- в. Сокращение гладкой мышцы;
- г. Стресс-релаксация (пластичность) гладкой мышцы;
- д. Рост гладкой мышцы и ее чувствительность к физиологически активным веществам.

II. Зарисуйте и опишите: Уровни организации скелетной мышцы Мышца
Мышечный пучок Мышечное волокно Миофибрилла Миофиламенты

На продвинутом уровне студент должен

Уметь:

- *Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры;*
- *проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры.*

Примерный перечень вопросов для устного опроса на продвинутом уровне

Тема: Организационно-педагогические условия реализации формирования двигательной активности

1. Представления об оздоровительном и социализируемом эффекте физической культуры.
2. Современное состояние актуальных форм двигательной активности и характер уже имеющихся форм модернизации физического воспитания.
3. Вопросы социализации средствами физической культуры в модели современного образования в единстве учёта потребностей и возможностей обучающегося.
4. Формы модернизации и социализации в рамках интеграции общего и дополнительного образования в системе непрерывного физического воспитания.

На продвинутом уровне студент должен

Владеть:

- осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей***
- Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта***

Примерный перечень вопросов для устного опроса на продвинутом уровне

Тема Выбор физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности

1. Определение уровня текущего функционального состояния. Определение основных средств и методов занятий физическими упражнениями.
2. Программа занятий физическими упражнениями.
3. Выбор физических нагрузок.
4. Контроль интенсивности физической нагрузки.
5. Медицинское разрешения занятиями физическими упражнениями.
6. Мышечная деятельность и реабилитация больных людей.

Тематика рефератов

1. Профилактический и защитный неспецифические эффекты.
2. Тренирующая функция.
3. Постоянная двигательная активность и дефицит её (гиподинамия).
4. Срочная и долговременная адаптация.
5. Формирование физической культуры ученика как системного и интегративного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры человека.
6. Двигательная активность как средство профилактики гиподинамии.

7. Медико-физиологические основы некоторых заболеваний.
8. Структура и функция скелетной мышцы.
9. Работы мышцы и физическая нагрузка.
10. Роль нервной и гуморальной систем в регуляции движений.
11. История изучения механизмов регуляции двигательной активности.
12. Строение мышц. Химический состав мышечной ткани.
13. Основные свойства мышечных тканей.
14. Механизм мышечного возбуждения.
15. Механизм мышечного сокращения.
16. Мышечное расслабление.
17. Скелетно-мышечная система.
18. Нервные механизмы регуляции двигательной активности.
19. Работоспособность, динамика работоспособности.
20. Факторы, влияющие на работоспособность спортсмена.
21. Физиологическая характеристика мышечной работы. Адаптивные процессы при тренировке.
22. Какой двигательный режим необходимо рекомендовать после усиленных физических нагрузок - гиподинамию или постепенное снижение нагрузок.
23. Изменения в скелетных мышцах при нагрузках приводящих к состоянию хронического переутомления. Обратимые и необратимые процессы. Влияние их на функцию мышц.
24. Изменения в скелетных мышцах при субмаксимальных нагрузках, под влиянием которых развивается состояние оптимальной тренированности (на макроскопическом уровне - в мышце, как целом органе, на микроскопическом уровне — в мышечных волокнах, сосудистом и нервном аппарате мышц).
25. Влияние умеренных физических нагрузок на строение скелетных мышц: мышечных волокон, сосудистого и нервного аппарата.

26.Влияние гиподинамии на строение скелетных мышц: мышечных волокон, сосудистого и нервного аппарата.

27.Изменения в скелетных мышцах на макроскопическом и микроскопическом уровнях.

28.Изменение развития и роста костей при систематических занятиях спортом.

29.Влияние систематических занятий спортом на строение и функцию суставов (общие и локальные изменения в зависимости от занятий тем или иным видом спорта).

30.Понятия: гибкость, подвижность. Активная подвижность, пассивная подвижность.

31.Какое значение имеет оптимальная подвижность в суставах при занятиях спортом.

32.Влияние на величину подвижности в суставах состояния нервной системы, времени дня, температуры окружающей среды, возраста, пола.

33.Морфофункциональные методы исследования мышечной системы спортсменов .

Промежуточная аттестация

Задания промежуточной аттестации, необходимые для оценивания сформированности ОПК-1 на пороговом уровне

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

Знать:

- положения основных учений в области физической культуры.

- положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности.

- исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований.

Уметь:

- Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них.

- Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры.

4. Тестовые задания

1. Скоростно-силовыми являются такие динамические упражнения, в которых основные мышцы проявляют:

- а) относительно большую силу сокращения
- б) большую мощность сокращения
- в) большую скорость и ловкость

2. Кто в России создал научно обоснованную теорию антропологического подхода в педагогическом образовании?

- а) П.Ф. Лесгафт
- б) К.Д. Ушинский
- в) В.Г. Белинский

3. Физиологический поперечник мышцы (площадь ее поперечного сечения) определяется:

- а) при перпендикулярном разрезе с учетом расположения волокон
- б) при разрезе вдоль мышечных волокон;
- в) по внешнему объему без учета расположения мышечных волокон.

4. Экстраполяция в двигательной деятельности проявляется при выполнении:

- а) взрывных ациклических упражнений;
- б) нестандартно-переменных ациклических упражнений
- в) стандартно-переменных ациклических упражнений
- г) стандартно-переменных ациклических упражнений

5. Обоснование подбора контрольной и экспериментальной групп обследуемых проводится:

- а) методом случайной выборки
- б) по качественным признакам размера туловища и головы
- в) по длине пальцев рук и ног

6. Состояние стартовой лихорадки характеризуется:

- а) умеренным возбуждением нервной системы;
- б) выраженным возбуждением нервной системы
- в) угнетением деятельности нервной системы и других органов.

7. Что лежит в основе формирования двигательного навыка?

- а) тонический рефлекс;
- б) физический рефлекс;
- в) условный рефлекс
- г) система условных рефлексов.

8. Механизмы, обеспечивающие формирование у спортсменов рациональных способов специфических двигательных действий

- а) техническая подготовка
- б) физиологическая подготовка;
- в) психологическая подготовка;
- г) спортивно-тактическая подготовка

9. Что выступает системообразующим фактором обучения как функциональной системы?

- а) результат обучения
- б) структурирование;

- в) дифференцирование;
- г) корректирование.

10. Какие задачи решаются в процессе ориентации и отбора в спорте высших достижений?

- а) всестороннего развития человека;
- б) определения перспектив развития человека;
- в) раскрытия максимальных возможностей человека;
- г) изучения состояний человека

11. Какие уровни нервной системы, участвующие в формировании регуляции движений, являются ведущими (смысловыми)?

- а) уровни А и С
- б) уровни Б и Е
- в) уровни Д и Е

12. Что такое функциональная система?

- а) двигательная единица, участвующая в моторных рефлексах
- б) единица интегративной деятельности организма в) физиологическая система организма

13. Через какой промежуток времени рекомендуется принимать пищу после физической нагрузки?

- а) сразу после завершения работы
- б) через 3 часа после нагрузки
- в) через 50-60 минут после работы

14. В чем и как проявляются вегетативные компоненты двигательного навыка?

- а) в экстраполяции вегетативного обеспечения
- б) в функционировании ведущих для данного вида спорта физиологических систем и органов
- в) в изменении функций дыхания и кровообращения

15. Какие продукты более предпочтительны при занятиях в видах спорта на выносливость?

- а) продукты, богатые витаминами
- б) продукты, содержащие белки и витамины
- в) продукты, содержащие углеводы, жиры и витамины

16. Состояние "второго дыхания" характеризуется:

- а) снижением работоспособности и балансом функций
- б) сбалансированностью функций и стабильной работоспособностью
- в) десинхронизмом функций

17. В какой последовательности предпочтительнее развивать физические качества детей 7- 8, 12-15, 16-17 лет?

- а) силу и выносливость
- б) быстроту и ловкость
- в) выносливость и гибкость
- г) все двигательные качества

18. Каковы особенности функционального состояния НС и двигательного аппарата (ДА) детей 7-8 лет?

- а) низкая возбудимость НС и высокая лабильность ДА
- б) высокая возбудимость НС и лабильность ДА
- в) умеренная возбудимость НС и высокая лабильность ДА

19. Какие физиологические свойства НС и двигательного аппарата (ДА) обеспечивают проявление быстроты?

- а) возбудимость НС и низкая лабильность ДА
- б) оптимальная возбудимость НС и лабильность НС мышц
- в) лабильность мышц и выносливость организма

20. Гомеостаз - это: а) высокий уровень функционального состояния организма

- б) свойства внутренней среды организма
- в) динамическое постоянство внутренней среды организма.

21. Назовите разновидности утомления при мышечной деятельности:

- а) острое спонтанное утомление

б) хроническое утомление в) преодолеваемое и не преодолеваемое утомление

22. Какие особенности нужно учитывать при занятиях физическими упражнениями с лицами старшего возраста?

- а) состояние осанки
- б) состояние внутренних органов в) состояние здоровья

23. Механизмы энергообеспечения в спринте:

- а) анаэробный алактатный
- б) аэробный гликолитический
- в) анаэробно-гликолитический и аэробный

24. Кислородный долг это:

- а) количество O₂ недополученное организмом во время работы
- б) избыточное количество O₂
- в) количество O₂, полученное организмом после завершения работы

25. К региональным физическим упражнениям относятся те, в осуществлении которых принимает участие:

- а) более 1/2 всей мышечной массы
- б) до 1/3 всей мышечной массы
- в) от 1/3 до 1/2 всей мышечной массы

26. Гетерохронизм в начале работы - это:

- а) вработывание физиологических систем
- б) устойчивое функционирование систем
- в) смена активности функций организма

27. При каких тренировочных нагрузках в большей степени наблюдается брадикардия ЧСС?

- а) при тренировках на силу
- б) тренировки на выносливости, продолжительных упражнениях ОФП
- в) тренировки на гибкости и ловкость

28. Динамический стереотип является характерным для: а) спортивных игр и борьбы

б) ациклических упражнений в) ациклических стандартных упражнений

29. Третья стадия формирования двигательного навыка характеризуется:

а) чрезмерным мышечным напряжением

б) автоматизацией движений

в) устранение мышечного напряжения и расслаблением

30. Какой анализатор и почему является ведущим в двигательной деятельности спортсмена?

а) двигательный анализатор

б) зрительный анализатор

в) вестибулярный анализатор

Задания промежуточной аттестации, необходимые для оценивания сформированности ОПК-1 на продвинутом уровне

Знать:

- положения основных учений в области физической культуры.

- положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности.

- исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований.

Задания, необходимые для оценивания сформированности ОПК-1 на пороговом уровне

Уметь:

- Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры;

- проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры.

Владеть:

- осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей

- Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта

Вопросы к экзамену

1. Организм как единое целое.
2. Физиологические основы физического воспитания учащихся в условиях меняющейся социально-экономической и экологической обстановки.
3. Роль физической активности для людей зрелого возраста в современных социально-экономических и экологических условиях
4. Физиологические основы формирования двигательного навыка.
5. Структурно-функциональный принцип уровневого построения движений.
6. Рефлекторный принцип и механизмы формирования двигательного навыка.
7. Функциональные возможности детского организма. Двигательная активность как условие физического и психического развития детей и подростков.
8. Период полового созревания и физическое воспитание подростков.
9. Физическая и умственная работоспособность школьников в зависимости от степени экологического загрязнения
10. Физиологическое обоснование нормирования физических и умственных нагрузок, рационального режима учебных занятий и физической активности школьников.
11. Физиологическое обоснование дифференцированного подхода к ориентированию школьников на углубленные занятия отдельными видами спорта
12. Физиологическая адаптация к мышечной деятельности.
13. Пути и функциональные системы поддержания гомеостаза в организме при физиологической нагрузке

14. Физиологические основы кратковременной и долговременной адаптации. Текущие и устойчивые изменения в онтогенезе как долговременная адаптация.

15. Физиологическая адаптация детей и подростков к физическим нагрузкам с проявлением качественных сторон двигательной деятельности.

16. Физиологические состояния, возникающие при мышечной деятельности.

17. Какие уровни нервной системы, участвующие в управлении движениями являются ведущими?

18. Какие морфофункциональные свойства определяют проявление максимальной силы?

19. Экстраполяция; механизмы ее обеспечивающие. 20. Виды двигательной деятельности, в которой наиболее проявляется экстраполяция

21. Рассказать о ведущих и фоновых уровнях регуляции двигательной деятельности

22. Вегетативные компоненты двигательного навыка. Особенности вегетативного обеспечения в гимнастике и лыжном спорте

23. Питательные вещества наиболее энергоёмкие для выносливой работы 24. Какие физические качества предпочтительнее развивать в 7-8 лет?

25. Механизмы адаптации организма к нагрузкам анаэробного и аэробного характера.

26. Разновидности предстартовых состояний. Меры предупреждения отрицательных предстартовых реакций.

27. Почему функциональная система обозначается как единица интегративной деятельности организма?

28. Физиологическое обоснование физической культуры лиц среднего и пожилого возраста,

29. Какие физиологические свойства ЦНС и двигательного аппарата обеспечивают результат в видах спорта на быстроту? Учёт физиологических

особенностей женского организма при занятиях физической культурой.

Женский цикл и физическая работоспособность

30. Биологические ритмы человека и ритмы природной среды

31. Микроритмы циркадианные и циркасептальные ритмы. Макро- и мегаритмы.

32. Научные психофизиолого-гигиенические принципы и способы психомоторного развития, применения инновационных оздоровительнокоррекционных фитнес-технологий.

33. Дать физиологическую характеристику утомления при кратковременной и продолжительной физических нагрузках.

34. Охарактеризовать гетерохронность функций в процессе роста и развития организма. Гетерохронность функций в периоде вработывания.

35. При занятиях какими видами спорта развивается брадикардия и гипотония сердечно-сосудистой системы? Дайте определение противоположным значениям.

36. В каком режиме энергообеспечения выполняется тренировка (соревнование) в лыжных гонках, гимнастике, в спортивных играх?

37. Роль физических упражнений как фактора адаптации к внешней среде.

38. Естественная потребность ребенка в двигательной активности, влияние физической активности на здоровье детей.

39. Какие морфофункциональные свойства двигательного аппарата и нервной системы обеспечивают проявление ловкости?

40. Охарактеризовать фазы восстановительного периода после физической нагрузки и механизмы восстановления.

41. Какие системы являются основными при занятиях гимнастикой и акробатикой?

42. Какие системы являются основными при занятиях борьбой и боксом?

43. Какие системы являются основными при занятиях плаванием, греблей и прыжками в воду с трамплина?

44. Какие психофизиологические функции и отделы нервной системы развиваются у человека, занимающегося спортивными танцами?

45. Какие психофизиологические функции и отделы нервной системы развиваются у человека, занимающегося сноубордингом, серфингом, слаломом?

46. Какие физиологические системы и свойства определяют результативность в беге на короткие дистанции?

47. Какие физиологические системы, свойства и физические качества развиваются у детей 10-12 лет при разучивании способов подъемов и спусков на лыжах?

48. Какие физиологические системы, свойства и физические качества развиваются у детей 10-12 лет при разучивании кувырков «вперед» и «назад»?

49. Как оценить адаптированность детей к физической нагрузке по показателям частоты пульса и АД?

50. Объясните связь в энергообеспечении от высокоинтенсивной к продолжительной работе.

51. В какой связи между собой находятся параметры силы и быстроты?

52. Какие физиологические механизмы обеспечивают работу на быстроту и на выносливость?

53. Какие физиологические механизмы обеспечивают работу на скоростную выносливость?

54. Какие физиологические механизмы обеспечивают работу в ситуационных видах двигательной деятельности?

55. Охарактеризовать типы мышечных волокон: медленные (оксидативные), быстрые (гликолитические).

56. Преобладание волокон какого типа определяют скоростные и скоростно-силовые качества спортсмена?

57. Учёт физиологических особенностей женского организма при занятиях физической культурой. Менструальный цикл и физическая работоспособность

58. Биологические ритмы человека и ритмы природной среды. Микроритмы. Циркадианные и циркасептальные ритмы.

4.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций²

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

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	31-40 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	21-30 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный. Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	10-20 баллов
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	0- балла

При использовании на промежуточной аттестации тестирования в качестве испытательных материалов предлагается 20 вопросов теста. Каждый правильный ответ равняется 2 баллам.

Итоговая шкала по дисциплине.

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

² Указывается информация в соответствии с утвержденной РПД

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