

**ЧАСТНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»**

---

Кафедра Гуманитарных дисциплин

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной  
аттестации обучающихся**

по дисциплине (модулю)

***«Физиология физического спорта и воспитания»***

Направление подготовки

***44.03.01 Педагогическое образование***

Профиль подготовки

***Физическая культура***

Квалификация (степень) выпускника

***Бакалавр***

Форма обучения

***Заочная***

**Дербент 2016**



Автор /составитель ФОС по дисциплине (модулю):

д.б.н., профессор Куркиев К.У.

ФИО, ученая степень, звание

Фонд оценочных средств по дисциплине «*Физиология физического спорта и воспитания*»

утвержден на заседании кафедры Гуманитарных дисциплин  
(название кафедры)

Одобрено на заседании кафедры  
гуманитарных дисциплин

Протокол заседания № 02 от «05» сентября 2016 г.

Зав. кафедрой  Раджабалиев Г.П.

## АННОТАЦИЯ

*Фонд оценочных средств составлен на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01– Педагогическое образование. ФОС предназначен для контроля знаний студентов, обучающихся по профилю подготовки: Физическая культура.*

*ФОС по учебной дисциплине предназначен для промежуточной аттестации обучающихся.*

*ФОС по учебной дисциплине состоит из:*

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.

***С фондом оценочных средств можно ознакомиться на сайте ЧОО ВО «Социально-педагогический институт» [www.spi-vuz.ru](http://www.spi-vuz.ru)***

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

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8);
- способен формировать осознанное использование средств физической культуры как фактора восстановления работоспособности, обеспечения активного долголетия (СК-5);

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	<b>Тема:</b> Физиологическая характеристика видов мышечной деятельности.	(ОК-8); (СК-5);	Тесты
2	<b>Тема:</b> Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.	(ОК-8); (СК-5);	Реферат доклад
3	<b>Тема:</b> Качественные стороны двигательной деятельности.	(ОК-8); (СК-5);	Устный опрос
4	<b>Тема:</b> Физиологическая характеристика функционального состояния организма при мышечной деятельности.	(ОК-8); (СК-5);	Реферат доклад
5	<b>Тема:</b> Вегетативное обеспечение мышечной работы.	(ОК-8); (СК-5);	Устный опрос
6	<b>Тема:</b> Физиологическая характеристика урока	(ОК-8); (СК-5);	Тесты

	физической культуры.		
7	<b>Тема:</b> Физиологическая характеристика спортивной тренировки.	(ОК-8); (СК-5);	Реферат доклад
8	<b>Тема:</b> Физиологическая характеристика основных видов физических упражнений, составляющих основу школьной программы.	(ОК-8); (СК-5);	Устный опрос
9	<b>Тема:</b> Физиологическое обоснование спортивной ориентации и отбора детей и подростков.	(ОК-8); (СК-5);	Тесты

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

	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
	(ОК-8); (СК-5);	<b>Уровень знаний</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>этапы развития физиологии физического воспитания и спорта и новейшие научные достижения в этой области;</li> <li>эстетические, нравственные, духовные ценности данной дисциплины, как одной из ведущих в медико-биологическом цикле;</li> <li>анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы</li> </ul>	Тесты Устный опрос Реферат доклад

		<p>физического воспитания и спорта, особенности организма детей, подростков и взрослых, соответствие физических нагрузок функциональным возможностям организма, методы профилактики функциональных нарушений и их коррекцию в разные периоды онтогенеза; - особенности формирования двигательных навыков и возрастно-половые закономерности развития двигательных координационных качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анатомо-физиологические основы физического воспитания и спорта;</li> <li>• биологическую природу и целостность организма человека, анатомо-физиологические особенности организма детей, подростков и взрослых;</li> <li>• физиологические закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;</li> <li>• физиологические основы методики физкультурно-спортивных оздоровительных занятий с различными группами.</li> </ul> <p><b>Уровень умений</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять физиологические знания для планирования и</li> </ul>	
--	--	---	--

		<p>проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми, подростками и взрослыми людьми;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• применять физиологические знания, исследовательские умения и практические навыки в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;</li> <li>• использовать знания общей и школьной физиологии в процессе проведения научно-исследовательской работы по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>• применять физиологические знания при оказании первой помощи при травмах в процессе выполнения физических упражнений.</li> </ul> <p><b>Уровень навыков</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• техникой проведения лабораторных исследований, обращения с лабораторным</li> <li>• оборудованием (электрокардиограф. реограф, тонометр. спирометр. динамометр и др.);</li> <li>• основными методами, приемами, средствами и</li> </ul>	
--	--	---	--



		<p>способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности для оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>физиологического состояния спортсменов занимающихся различными видами мышечных нагрузок, определения уровня функциональной подготовленности, оценки состояния кардиореспираторной системы и т.д.</li> <li>применять полученные знания в профессиональной деятельности, чтобы уметь оценивать состояние функциональной подготовленности организма спортсмена и укрепления здоровья средствами физической культуры.</li> </ul>	
--	--	--	--

### Описание шкалы оценивания

#### На экзамен

№	Оценка	Требования к знаниям
1	«отлично»	(«компетенции освоены полностью»)
2	«хорошо»	(«компетенции в основном освоены»)
3	«удовлетворительно»	(«компетенции освоены частично»)
4	«неудовлетворительно»	(«компетенции не освоены»)

#### На зачет

№	оценивание	Требования к знаниям
1	Зачтено	Компетенции освоены

2	Не зачтено	Компетенции не освоены
---	------------	------------------------

**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.**

### *Содержание оценочных средств*

**Семинар № 1. Тема:** Физиология мышечной деятельности

#### *План.*

1. Физиологические изменения в организме при работе максимальной мощности.
2. Физиологические изменения в организме при работе субмаксимальной мощности
3. Физиологические изменения в организме при работе большой мощности.
4. Физиологические изменения в организме при работе умеренной мощности.
5. Физиологические изменения в организме при работе переменной мощности.
6. Физиологические изменения в организме при статических усилиях.

#### *Вопросы для обсуждения*

1. Общая характеристика различных видов мышечной деятельности.
2. Двигательные (физические) качества.
3. Сила.
4. Быстрота (скорость).
5. Выносливость.
6. Координация (ловкость).
7. Гибкость (подвижность в суставах)

**Семинар № 2. Тема:** Физиологические особенности основных видов спорта (соревновательная и тренировочная деятельность)

#### *План.*

1. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих отдельные физические качества.

2. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.
3. Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.
4. Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).
5. Характеристика видов спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся.

*Вопросы для обсуждения*

1. Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

**Семинар № 3. Тема:** Физиология спортивных упражнений

План.

1. Циклические спортивные упражнения и их энергетическая характеристика, предельное время эффективного выполнения.
2. Классификация ациклических упражнений.

*Вопросы для обсуждения*

1. Понятие физиологического упражнения и его цели.
2. Принципы общей физиологической классификации физических упражнений.
3. Понятие силы, мощности, выносливости и их взаимосвязь в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

**Семинар № 4. Тема:** Физиологические основы занятий физической культурой и спортом

План.

1. Условнорефлекторные механизмы, как физиологическая основа формирования двигательного навыка.
2. Стадии формирования двигательного навыка, значение правильного его формирования.

*Вопросы для обсуждения*

1. Устойчивость двигательного навыка и длительность его сохранения.
2. Динамический стереотип.

3. Спортивная техника.
4. Принципы обучения спортивной технике.

### *Тематика деловых игр*

#### *Деловая игра №1.использование кругового метода в спортивной тренировке*

Традиционная круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектование групп и ознакомление их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учетом времени и без учета времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повт-рений, равных  $1/4$ ,  $1/3$ ,  $1/2$  от максимума. В основе традиционной круговой тренировки лежат три метода: 1.Непрерывно-поточный, который заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха. Особенность этого метода - постепенное повышение индивидуальной нагрузки за счет повышения мощности работы (до 60% максимума) и увеличения количества упражнений в одном или нескольких кругах. Одновременно сокращается время выполнения упражнений (до 15 - 20 с) и увеличивается продолжительность отдыха (до 30 - 40 с). Этот метод, по мнению В.В. Чунина, способствует комплексному развитию двигательных качеств. 2.Поточно-интервальный метод, базирующийся на 20 - 40- секундном выполнении простых по технике упражнений с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха. Здесь интенсивность достигается за счет сокращения контрольного времени прохождения 1-2 кругов. Такой режим развивает общую и силовую выносливость, совершенствует дыхательную и сердечнососудистую системы. 3.Интенсивно-интервальный, который используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся.

Упражнения в данном режиме выполняются с мощностью работы до 75% от максимальной и продолжительностью 10 - 20 с, а интервалы отдыха остаются полными (до 90 с). Подобный метод развивает

максимальную и «взрывную» силу. Б.А. Наумов (1965) считает, что сущность метода круговой тренировки заключается в том, чтобы по возможности на большем количестве снарядов выполнить упражнения различной направленности, трудности и интенсивности. Он предполагает применять два принципа изменения нагрузки в занятиях: -многократное повторение мышечной работы, при которой происходит формирование координированности в мышечной деятельности, и возникают изменения в сердечнососудистой, дыхательной и других системах, способствующие увеличению работоспособности в целом; -постоянное повышение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, адекватное состоянию организма занимающихся в данный период. Х.М. Муртазин (1967) отмечает, что при помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы. Менять нагрузку он предлагает такими методами: -увеличение количества повторений за то же время; -сокращение времени на выполнение того же количества повторений; - повторение кругов (2 - 3); сокращение пауз отдыха; введение новых, более эффективных упражнений. При подборе упражнений для круговой тренировки автором предлагается учитывать их общее и локальное воздействие на организм в целом и на отдельные группы мышц. Наиболее полно комплексно-круговая форма тренировочных занятий описана в монографии М. Шолиха (1965). Он успешно объединил идею слитного, непрерывного выполнения разнородных упражнений, детально разработанную английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсоном с идеей так называемой «интервальной тренировкой», обоснованной в трудах Х. Рейнделла и Х. Роскамма ( 1961 ). М. Шолих широко использовал также работы советских авторов А. Гугина( 1951) и Б. Фрактмана ( 1955 ). М. Шолих дает следующее определение круговой тренировке: «Под «крейзтрэнингом» и его вариантами мы понимаем эффективные организационно-методические формы занятий для совершенствования двигательных качеств силы, быстроты и выносливости, а также в особенности таких их

комплексных форм, как силовая выносливость, скоростная выносливость и скоростная сила в зависимости от метода нагрузки и с применением несложных упражнений, из которых составляет неизменная на некоторое время программа упражнений». Разные варианты КТ, даже при одинаковом подборе упражнений, будут по-разному влиять на работоспособность и соотношение воспитываемых физических и двигательных качеств (в зависимости от сочетания работы и отдыха). У М. Шолиха варианты именованы по методам, положенным в их основу - длительного (непрерывного), интервального и повторного упражнений. Интервальный имеет в свою очередь два варианта - экстенсивной и интенсивной работы. Экстенсивная работа характеризуется мощностью в 50-60% от максимальной, длительностью 15 - 30 с и паузами отдыха 45 - 90 с. Интенсивная работа - мощностью 75% от максимума, длительностью 8 - 15 с и паузами 90 -120 с.

## **Тесты по курсу физиология физического воспитания и спорта**

### **1. Под понятием «методика» в физической культуре понимается:**

1. способы реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.
2. это составная часть метода, выражающая единичные, одноактные действия педагога;
3. совокупность методов, приемов, форм организации занятий, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями;
4. это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога, целенаправленное применение которой позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося.

### **2. К специфическим методам физического воспитания относятся:**

1. словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
2. методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

3. методы срочной информации;
4. практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

**3. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:**

1. методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
2. методы общей и специальной физической подготовки;
3. игровой и соревновательный методы;
4. специфические и общепедагогические методы.

**4. Методы частично регламентированного упражнения подразделяются на:**

1. методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
2. методы общей и специальной физической подготовки;
3. игровой и соревновательный методы;
4. специфические и общепедагогические методы.

**5. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:**

1. методы строго-регламентированного упражнения;
2. методы частично-регламентированного упражнения;
3. методы организации занятий;
4. организационно-методическая форма занятий.

**6. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:**

1. каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
2. они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

3. они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
4. каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

**7. Воплощением какого педагогического принципа является живой показ двигательного действия, имитационный показ его частей и движения в целом, образное описание, демонстрация и разбор ошибок?**

1. принцип сознательности и активности;
2. принцип доступности и индивидуализации;
3. принцип наглядности;
4. принцип связи теории с практикой.

**8. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?**

1. принцип сознательности и активности;
2. принцип доступности и индивидуализации;
3. принцип научности;
4. принцип связи теории с практикой.

**9. Вставьте пропущенное слово:** Построение учебно–воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления, последовательность в занятиях физическими упражнениями, строгое согласование и распределение нового учебного материала с предыдущим, является отражением принципа.....

**10. Вставьте пропущенное слово:** Недопустимость прерывистости учебного процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физической подготовленности, целостность учебно-воспитательного процесса, обеспечиваемая определением адекватной меры физической



нагрузки и отдыха, которая способствует реализации закономерностей интегративного взаимодействия срочного и отставленного тренировочного эффекта в кумулятивном процессе. Эти положения являются отражением принципа .....

**11. Вставьте пропущенное слово:** Принцип определяет структурную упорядоченность учебно-воспитательного процесса, его сущность раскрывается в композиционной повторяемости отдельных занятий и их серий. В практике принято различать микро, мезо, макро структуру. Этот принцип, получил название - принцип.....

**12. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?**

1. принцип научности;
2. принцип доступности и индивидуализации;
3. принцип непрерывности;
4. принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

**13. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. Е. Применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:**

1. принцип научности;
2. принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
3. принцип систематичности и последовательности;
4. принцип всестороннего развития личности.

**14. Физические упражнения – это:**

1. такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

2. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
3. такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания;
4. виды двигательных действий, направленные на развитие физических способностей, на морфологические и функциональные перестройки организма для формирования двигательных навыков.
5. такие двигательные действия, которые направлены на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

**15. Вставьте пропущенное слово:** Все упражнения, используемые в процессе подготовки для общей подготовки спортсмена называются.....

**16. Вставьте пропущенное слово:** Упражнения, в которых существует закономерная последовательность, повторяемость и связь циклов называются... ..

**17. Вставьте пропущенное слово:** Прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом, метание копья с разбега являются.....упражнениями.

**18. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:**

1. спортивной техникой;
2. подвижной игрой;
3. физическими упражнениями.

**19. Источниками возникновения и развития теории и методики физической культуры являются:**

1. практика общественной жизни;
2. практика физического воспитания;
3. прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

4. постановление правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране и результаты исследований;
5. все выше перечисленное.

**20. Методология науки – это:**

1. учение о принципах построения, формах и способах научного познания.
2. учение о методах, используемых в физической культуре.
3. учение о закономерностях и подходах физического воспитания.
4. все выше перечисленное.

**21. Система физической культуры представляет собой:**

1. социально-педагогическое системное образование, состоящее из совокупности компонентов, являющихся концептуальными основами физической культуры, видами физической культуры, процессом физкультурной деятельности и управлением этим процессом.
2. социально-педагогическое системное образование, включающее в себя процесс физкультурной деятельности.
3. социально-педагогическое системное образование, состоящее из совокупности компонентов, являющихся концептуальными основами физической культуры, видами физической культуры.

**22. К пространственно-временным характеристикам техники физических упражнений относится:**

1. сила движения;
2. траектория движения;
3. скорость движения;
4. ритм движения;
5. положение тела.

**23. К пространственным характеристикам техники физических упражнений относится (более 1 варианта ответа):**

1. сила движения;
2. траектория движения;
3. скорость движения;
4. ритм движения;
5. положение тела.

**24. К динамическим характеристикам техники физических упражнений относится:**

1. сила движения;
2. траектория движения;
3. скорость движения;
4. ритм движения;
5. положение тела.

**25. К группе общекультурных функций физической культуры не относится:**

1. социализирующая функция;
2. интегративная функция;
3. коммуникативная функция;
4. профессионально-прикладная функция;
5. воспитательная функция.

**26. К группе специфических функций физической культуры не относится:**

1. оздоровительно-рекреационные функции;
2. духовная функция;
3. адаптивная функция;
4. реабилитационная функция.

**27. Основным специфическим средством формирования физической культуры личности является:**

1. физические упражнения;
2. оздоровительные силы природы;
3. гигиенические факторы;

4. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

**28. Естественные силы природы являются важным средством (более 1 варианта ответа):**

1. укрепления здоровья;
2. обучения двигательным действиям;
3. повышения работоспособности;
4. закаливания организма.

**29. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:**

1. воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;
2. оздоровительные, образовательные, воспитательные;
3. задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

**30. К воспитательным задачам системы физического воспитания относятся (более 1 варианта ответа):**

1. формирование и доведение до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;
2. овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей...;
3. многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности;
4. формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность;
5. формирование мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, интересов в сфере физической культуры.

**31. К образовательным задачам системы физического воспитания относятся (более 1 варианта ответа):**

1. формирование и доведение до необходимой степени совершенства разнообразных двигательных умений и навыков;
2. формирование мировоззрения, убеждений, установок, ценностных ориентаций, потребностей, мотивов, интересов в сфере физической культуры;
3. овладение целостной системой знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков, физического совершенствования и развития способностей;
4. многолетнее сохранение высокого уровня работоспособности;
5. формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность;

**32. Вставьте пропущенное слово:** Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в основном за счет процессов окисления с участием кислорода называется.....

**33. Физическая нагрузка это:**

1. определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
2. суммарное количество работы;
3. суммарный расход энергии;
4. сила воздействия физической работы на организм человека.

**34. Под понятием «метод» в физической культуре понимается:**

1. совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития;
2. разработанная с учетом педагогических закономерностей система действия педагога, позволяющая организовать определенным

способом теоретическую и практическую деятельность обучаемых по освоению двигательных действий;

3. те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

4. конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия.

**35. Вставьте пропущенное слово:** Метод, характеризующийся тем, что при его применении занимающиеся выполняют работу непрерывно, с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движения называется.....

**36. Вставьте пропущенное слово:** Метод, при котором происходит последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости движения называется.....

**37. Вставьте пропущенное слово:** Метод, при котором занимающиеся выполняют физическое упражнение путем многократного выполнения упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности, называется.....

**38. Вставьте пропущенное слово:** Метод, при котором многократные повторения упражнений производятся через определенные интервалы отдыха, называется.....

**39. Вставьте пропущенное слово:** Метод, основу которого составляет определенным образом упорядоченная игровая деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом, в котором предусматривается достижение определенной цели, многими дозволенными способами, в условиях постоянного и значительной

мере случайного изменения ситуации называется  
.....

**40. Вставьте пропущенное слово:** Метод, основанный на стимулировании интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу, или достижение высокого результата в каком либо упражнении при соблюдении правил соревнований, называется.....

**41. Вставьте пропущенное слово:** Метод, организационно – методическая форма проведения занятий, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и их комплексных форм силовой выносливости, скоростной силы, скоростной выносливости называется.....

**42. Циклическими упражнениями являются (более 1 варианта ответа):**

1. ходьба; 4. прыжок в длину; 2. Метание диска; 5. гребля. 3. бег;

**43. Ациклическими упражнениями являются (более 1 варианта ответа):**

1. ходьба; 4. прыжок в длину; 2. Метание диска; 5. гребля. 3. бег;

**44. Вставьте пропущенное слово:** Упражнения, в которых сочетаются действия циклического и ациклического типа называются.....упражнениями..

**45. Вставьте пропущенное слово:** Работа, в которой процесс энергообеспечения мышечной работы осуществляется в без кислородных условиях называется.....

**46. Под техникой физических упражнений понимают:**



1. способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
2. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
3. определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
4. видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения

#### **47. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:**

1. закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения в динамике действия;
2. мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты;
3. взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
4. точность двигательного действия и его конечный результат.

#### **Примерная тематика рефератов**

1. Управление произвольными движениями по Н.А. Бернштейну (на одном из разделов школьной программы).
2. Особенности вестибулярной устойчивости у спортсменов разной специализации или квалификации.
3. Особенности внешнего дыхания у спортсменов, занимающихся циклическими (ациклическими) видами спорта.
4. Определение физической работоспособности у спортсменов разной специализации или квалификации.
5. Особенности развития утомления у спортсменов разной специализации или квалификации.
6. Физиологическое обоснование методов тренировки (в конкретном виде спорта).

7. Особенность восстановительных процессов в конкретном виде спорта.
8. Физиологическое обоснование массовых форм физической культуры.
9. Физиологические факторы, обуславливающие развитие ловкости (гибкости, равновесия, прыгучести, точности).
10. Латеральные двигательные предпочтения у спортсменов разной специализации или квалификации.
11. Физиологическое обоснование организации проведения физкультурного праздника или других массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### **Типовое тестовое задание для самоконтроля:**

#### **Тесты №1**

1. Возможности дыхательной системы определяет жизненная емкость легких, артериальное давление, экскурсия грудной клетки.
2. Индекс Руффье характеризует работоспособность организма.
3. Возможности дыхательной системы определяют жизненная емкость легких экскурсия грудной клетки, пробы Генча и Штанге.
4. Для развития выносливости главным при выполнении физических упражнений является не величина нагрузки, а продолжительность ее действия.
5. По показателям физического развития нельзя судить о работе сердечно-сосудистой системы.
6. Размеры тела, их пропорции определяют телосложение человека и являются показателями физического развития.
7. В результате тренировки повреждаются клеточные мембраны.
8. Вследствие тренировки повреждаются преимущественно мышечные волокна типа 11б, которые относятся к двигательным единицам типа S.
9. Восстановление мышечных волокон начинается примерно через четверо суток после тренировки.
10. Мышечное утомление – класс постоянных эффектов, ухудшающих работоспособность.
11. Амфетамин может снижать утомляемость.
12. Крайняя усталость может совпадать с истощением гликогена в мышечных волокнах.

13. Упражнения на гибкость включают изменение длины соединительной ткани.
14. Упражнения на гибкость следует выполнять в начале тренировки.
15. Соединительная ткань наиболее растяжима при высокой температуре.
16. При индексе Руффье 0-5 работоспособность вашей сердечно-сосудистой системы отличная.
17. Оценка нервно-мышечной системы организма проводится с помощью теста Купера.
18. Силу мышц и прыгучесть можно испытать с помощью теста Озерцкого.
19. Современные научные данные по оценке здоровья экспертами ВОЗ свидетельствуют, что в 30% случаев на него влияет образ жизни, в 20% - наследственность, в 40% - экология, в 10% - здравоохранение.
20. К параметрам физической подготовленности относится:
  - 1) вес,
  - 2) артериальное давление,
  - 3) частота сердечных сокращений,
  - 4) сила.
  2. Первая помощь при растяжении:
    - 1) наложить шину,
    - 2) холод и тугая повязка,
    - 3) согревающий компресс,
    - 4) наложить жгут.
  3. Комплексная оценка здоровья включает оценку физического развития, физической и функциональной подготовленности.

### **Тесты №2**

1. К параметрам функциональной подготовленности относится:
  - 1) вес,
  - 2) артериальное давление,
  - 3) гибкость.
2. Недостаток витаминов в организме называется:
  - 1) авитаминоз,
  - 2) гипервитаминоз,
  - 3) токсоплазмоз,

4) гиповитаминоз.

3. Чем измеряется жизненная емкость легких?

- 1) спирометром,
- 2) тонометром,
- 3) психрометром,
- 4) динамометром.

4. В какой части нейрона образуется «выходной» сигнал?

- а) аксонный холмик, б) дендрит, в) сома. г) коллатераль.

5. Какое понятие используется для определения суммарного эффекта нескольких сил, действующих на систему?

6. Какой параметр является количественной мерой инерции?

- а) масса, б) ускорение, в) сила, г) вес.

7. Какие методики используются для определения величины мышечной силы?

- а) ЭМГ, б) площадь поперечного сечения, в) внутримышечное давление, г) тензометр.

8. Почему использование тяжелоатлетического пояса помогает штангисту увеличить внутрибрюшное давление?

- а) активизирует эффект Вальсальвы, б) вызывает параллельное повышение давления в грудной полости, в) поддерживает активность брюшных мышц, г) увеличивает давление между дисками.

9. Какие физические качества отличают спринтера?

- 1) выносливость,
- 2) гибкость,
- 3) скорость,
- 4) сила.

10. К показателям физической подготовленности относятся:

- 1) вес и рост,
- 2) АД и ЧСС,
- 3) окружность грудной клетки,
- 4) сила, выносливость, скорость.

11. Для оценки системы дыхания используют:

- 1) пробу Штанге,
- 2) пробу Озерецкого,
- 3) индекс Руфье,
- 4) индекс Кетле.

12. Как наиболее просто можно оценить физическую нагрузку?

- 1) измерить артериальное давление,
- 2) измерить пульс,
- 3) измерить вес и рост,
- 4) провести тест Купера.

13. Какие метаболические факторы могут приводить к мышечной болезненности?

- а) неспособность удалить внутриклеточные ионы  $Ca^{2+}$ ,
- б) разрушение белковых структур, обусловленное снижением температуры,
- в) высокое напряжение, которому подвергаются внутриклеточные структуры,
- г) образование свободного кислорода.

14. Почему перекрытие кровотока обуславливает уменьшение усилия мышцы?

- а) уменьшается количество кислорода,
- б) замедляется удаление метаболитов,
- в) снижается мышечная температура,
- г) ухудшается распространение потенциалов действия.

15. Почему быстродействующая мышца может обеспечить образование большего количества энергии по сравнению с медленнодействующей мышцей?

- а) медленнодействующая мышца создает меньшее усилие,
- б) быстродействующая мышца характеризуется более высокой оптимальной скоростью укорочения,
- в) быстродействующая мышца быстрее утомляется,

г) медленнодействующая мышца имеет меньшую площадь поперечного сечения.

16. Почему гормональные воздействия не являются ключевыми факторами в контроле мышечной гипертрофии?

а) ввиду их медленного действия,

б) гормоны действуют систематически и влияют на многие мышцы,

в) введение гормона роста усиливает изменения, происходящие вследствие тренировочных занятий силовой направленности.

17. Почему мышечная масса с возрастом уменьшается?

а) двигательные нейроны отмирают и лишают мышечные волокна нервной иннервации,

б) заболевания ведут к мышечной атрофии,

в) мышца подвергается недостаточной нагрузке, чтобы поддерживать высокие уровни синтеза белка.

18. Какая адаптационная реакция, по-видимому, играет наиболее важную роль в задержке двигательных реакций у пожилых людей?

а) снижение количества двигательных нейронов,

б) уменьшение количества мышечных волокон,

в) недостаточное возбуждение цнс (из супрасегментальных центров),

г) снижение сенсорных способностей.

19. Какие факторы способствуют возрастному снижению способности контролировать позу?

а) пониженное восприятие границ устойчивого положения,

б) нарушенная способность координировать активность мышц-синергистов,

в) плохое восприятие нарушения равновесия.

20. К показателям функциональной подготовленности относятся:

- 1) вес и рост,
- 2) артериальное давление, ЧСС,
- 3) ОГК,
- 4) сила, выносливость.

21. Максимальное значение величины индекса Руффье характеризует работоспособность:

- 1) отличную,
- 2) хорошую,
- 3) удовлетворительную,
- 4) плохую.

22. Тест на равновесие – проба:

- 1) Абалакова, 2) Руффье, 3) Кетле, 4) Озерцкого.

23. Для расчета весоростового индекса следует:

- 1) рост делить на вес, 2) вес делить на рост, 3) вес умножить на рост, 4) из роста вычесть вес.

### **Примерный перечень вопросов к зачету**

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.
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 двигательного-координационных качеств: ловкость, точность, равновесие и др.
33. Восстановительный процесс как конструктивный процесс.
34. Гетерохронность восстановительных процессов.
35. Фазный характер восстановительных процессов.

### **Примерные вопросы к экзамену:**

- 1 Физиология физического воспитания и спорта.
- 2.Методы физиологических исследований в физиологии спорта.
- 3.Гипокинезия, ее влияние на физиологические функции организма.
- 4.Физические упражнения как средство повышения устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов среды обитания человека. Учение Г. Селье о стрессе.
- 5.Физиологическое значение утренних физических упражнений. Их влияние на последующую работоспособность.
- 6.Механизм мышечного сокращения, его энергетическое обеспечение.
- 7.Классификация физических упражнений по физиологическим признакам.
- 8.Физиологическая характеристика динамических упражнений.
- 9.Физиологическая характеристика статических упражнений.
- 10.Характеристика циклических движений. Мощность и длительность работы в циклических движениях.
- 11.Физиологическая характеристика зоны максимальной мощности.
- 12.Физиологическая характеристика зоны субмаксимальной мощности.
- 13.Физиологическая характеристика зоны большой мощности.

14. Физиологическая характеристика зоны умеренной мощности.
15. Физиологическая характеристика ациклических движений. Силовые и скоростно-силовые упражнения.
16. Физиологическая характеристика предстартовых состояний. Механизм предстартовых изменений. Роль условных рефлексов в механизме предстартовых реакций.
17. Значение эмоционального возбуждения при мышечной деятельности. Факторы, регулирующие уровень предстартовых изменений.
18. Физиологическая сущность тренировки. Спортивная форма как состояние высокой степени тренированности.
19. Урок физической культуры. "Пульсовая кривая" урока.
20. Физиологическое обоснование принципов тренировки.
21. Физиологическая характеристика методов тренировки
22. Перетренированность: причины и механизм возникновения, меры предупреждения.
23. Условные рефлексы в механизме формирования произвольных движений.
24. Динамический стереотип в формировании двигательного навыка.
25. Автоматизация двигательного навыка. Ее физиологический механизм.
26. Стадии формирования двигательного навыка.
27. Вегетативные компоненты двигательного навыка.
28. Экстраполяция в двигательных навыках. Формы и диапазон экстраполяции.
29. Роль анализаторов в формировании двигательного навыка.
30. Физиологическая характеристика мышечной силы. Факторы, оказывающие влияние на развитие и проявление силы.
31. Физиологическая характеристика скорости движений. Факторы, ее обуславливающие.
32. Физиологическая характеристика выносливости. Ее виды. Факторы, ее обуславливающие.

33. Координация движений. Физиологическая характеристика двигательного-координационных качеств: ловкость, точность, равновесие и др.
34. Восстановительные процессы. Восстановление как конструктивный процесс.
35. Гетерохронность восстановительных процессов
36. Фазный характер восстановительных процессов.
37. Характеристика восстановительных средств Роль активного отдыха в восстановительный период.
38. Функциональные показатели при выполнении предельно напряженной работы.
39. Особенности физиологических процессов у тренированных лиц в покое.
40. Особенности реакции тренированного и нетренированного организма на дозированную работу.
41. Изменение функционального состояния организма при разминке.
42. Вработывание, его физиологический механизм.
43. "Кажущееся" и "истинное" устойчивое состояние.
44. "Мертвая точка" и "второе дыхание", их физиологический механизм.
45. Утомление. Основные показатели утомления. Ведущие факторы утомления.
46. Переход утомления в переутомление. Особенности развития утомления у детей.
47. Особенности развития утомления при динамической работе максимальной интенсивности.
48. Особенности развития утомления при динамической работе субмаксимальной интенсивности.
49. Особенности развития утомления при динамической работе большой интенсивности.
50. Особенности развития утомления при динамической работе умеренной интенсивности.

51. Особенности утомления при статической работе. Натуживание, его физиологический механизм.
52. Особенности утомления при ациклической работе
53. Физиологическое обоснование спортивной тренировки детей школьного возраста.
54. Особенности кровообращения при физической нагрузке. Рабочая гиперемия.
55. Потребление кислорода при мышечной деятельности. Аэробная и анаэробная производительность организма.
56. Влияние мышечной работы на пищеварительную деятельность.
57. Изменения в составе крови при мышечной деятельности.
58. Роль различных сенсорных систем при занятиях физическими упражнениями.
59. Влияние мышечной деятельности на работу желез внутренней секреции.
60. Особенности дыхания при физической работе.
61. Влияние мышечной работы на функции выделения.
62. Физиологические изменения в организме людей, занимающихся ациклическими видами спорта с качественной оценкой (на примере спортивной гимнастики)
63. Физиологические изменения в организме людей, занимающихся ациклическими видами спорта с количественной оценкой (на примере тяжелой атлетики).
64. Физиологические изменения в организме людей, занимающихся циклическими видами спорта (на примере легкоатлетического бега).
65. Физиологические изменения в организме людей, занимающихся спортивными играми.
66. Физиологические изменения в организме людей, занимающихся единоборствами.
67. Влияние экстремальных внешних условий и адаптация к ним спортсменов.

68.Характеристика физиологических функций у людей пожилого возраста. Особенности реакции организма пожилого возраста на физическую работу и их учет при занятиях физическими упражнениями.

69.Роль мышечной деятельности в развитии вегетативных функций организма детей.

Соответствие физических нагрузок функциональным возможностям растущего организма.

70.Физиологическое обоснование массовых форм физической культуры.

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

Знания, умения, навыки студента на экзамене оцениваются оценками: *«отлично»*, *«хорошо»*, *«удовлетворительно»*, *«неудовлетворительно»*.

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются: *«зачтено»*, *«не зачтено»*.

Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой.

#### **Оценивание студента на экзамене по дисциплине**

<b>Оценка экзамена (стандартная)</b>	<b>Требования к знаниям</b>
<i>«отлично» («компетенции освоены полностью»)</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при

	видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«хорошо» («компетенции в основном освоены»)	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«удовлетворительно» («компетенции освоены частично»)	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«неудовлетворительно» («компетенции не освоены»)	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### Оценивание студента на зачете по дисциплине

<b>Оценка зачета (стандартная)</b>	<b>Требования к знаниям</b>
«зачтено» («компетенции освоены»)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«не зачтено» («компетенции не освоены»)	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.