

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

---

Кафедра Естественных дисциплин

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

по дисциплине (модулю)  
*«Спортивная медицина»*

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):

**к.б.н., доцент Цакуева Ф.П.**

ФИО, ученая степень, звание

Фонд оценочных средств по дисциплине *«Спортивная медицина»*  
утвержден на заседании кафедры Естественнонаучных дисциплин  
(название кафедры)

Одобрено на заседании кафедры ЕНд

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.

- ОПК-1: готовность сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности;
- ОПК-2: способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;

№ п/п	Контролируемые дидактические единицы	Контролируемые компетенции (или их части)	Оценочные средства
1	Введение в курс спортивной медицины.	ОПК-1, ОПК-2	Реферат
2	Исследование и оценка физического развития спортсменов.	ОПК-1, ОПК-2	Контрольная работа
3	Характеристика функционального состояния организма спортсменов.	ОПК-1, ОПК-2	Эссе, дискуссия
4	Диагностика физической работоспособности и функциональной подготовленности спортсмена.	ОПК-1, ОПК-2	презентация, дискуссия
5	Медико-педагогический контроль в процессе тренировочных занятий и соревнований.	ОПК-1, ОПК-2	Тест
6	Медицинский контроль в массовой физической культуре.	ОПК-1, ОПК-2	Реферат, тест
7	Средства восстановления спортивной работоспособности: педагогические,	ОПК-1, ОПК-2	Дискуссия

	психологические, медицинские, физические.		
8	Основы общей и спортивной патологии.	ОПК-1, ОПК-2	Доклад, тест

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

№	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
1	ОПК-1, ОПК-2	<p><b>Уровень знаний:</b>  основные термины, применяемые в спортивной медицине;  основные методы изучения и оценки различных показателей функционального состояния органов и систем с учетом двигательной нагрузки;  функциональные пробы для всех систем;  особенности контроля за влиянием двигательной нагрузки на организм в половозрастном аспекте;  дополнительные средства восстановления;  основы спортивной патологии.  основы общей патологии;  организацию системы врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;  влияние физических упражнений на органы и системы, морфо-</p>	Тест Реферат Практические задания Контрольная работа Эссе Дискуссия

		<p>функциональные особенности организма спортсмена; методiku исследования и оценки физического развития; классификацию и общие принципы использования средств повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов; правила оказания неотложной помощи при наиболее частных травмах и острых патологических состояниях при занятиях спортом;</p> <p><b>Уровень умений:</b> оказывать первую помощь при травме и внезапном заболевании; проводить и оценивать результаты тестов; оценивать степень тренированности по данным функциональных проб, дать рекомендации по ее увеличению; анализировать все исследования с точки зрения влияния на здоровье школьника.</p> <p><b>Уровень навыков:</b> овладеть методикой тестирования функционального состояния различных систем организма; методикой исследования и оценки общей и специальной физической работоспособности; методикой и трактовкой</p>	
--	--	---	--

		врачебно-педагогических наблюдений; организацией медицинского обеспечения спортивных соревнований.	
--	--	--	--

### 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.**

**Примеры оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине**

Тесты № 1

Вопрос

1 Термин «врачебный контроль» включает:

1. метод определения функционального состояния спортсменов
2. метод наблюдения спортсменов на тренировках и соревнованиях
3. система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом
4. изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников



Варианты ответов

- 1 1,2 и 3 (балл - 0)
- 2 1 и 3 (балл - 0)
- 3 2 и 4 (балл - 0)
- 4 4 (балл - 0)
- 5 1,2,3,4 и 5 (балл - 9)

2. Цель и задачи врачебного контроля включают:

- 1. содействие эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности
- 2. организация и проведение лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом
- 3. выявление ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом
- 4. специализированное лечение высококвалифицированных спортсменов

Варианты ответов

- 1 1,2,3 (балл - 9)
- 2 1,3 (балл - 0)
- 3 2,4 (балл - 0)
- 4 4 (балл - 0)
- 5 1,2,3,4,5 (балл - 0)

3. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы:

- 1. основная, подготовительная, специальная
- 2. физически подготовленная, слабо физически подготовленная, физически не подготовленная
- 3. первая - без отклонений в состоянии здоровья; вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья; третья - больные
- 4. сильная, ослабленная, специальная

Варианты ответов

- 1 1,2,3 (балл - 0)
- 2 1,3 (балл - 0)
- 3 2,4 (балл - 0)
- 4 4 (балл - 0)

5 1,2,3,4,5 (балл - 9)

4. Врачебные обследования перед каждым соревнованием обязательны в следующих видах спорта:

1. бокс, лыжные гонки, бег на средние дистанции гимнастика, хоккей с мячом
2. метание диска, прыжки с шестом, санный спорт, коньки, хоккей с шайбой
3. тяжелая атлетика, горнолыжный спорт, борьба, мотоспорт, хоккей на льду
4. подводный спорт, марафонский бег, бокс, тяжелая атлетика, лыжи — 80 км

Варианты ответов

- 1 1,2,3 (балл - 9)
- 2 1,3 (балл - 0)
- 3 2,4 (балл - 0)
- 4 4 (балл - 0)
- 5 1,2,3,4,5 (балл - 0)

5. Занятия с учащимися, отнесенными к специальной группе, проводится преимущественно:

1. во врачебно-физкультурном диспансере
2. кабинете лечебной физкультуры в поликлинике
3. в кабинете врачебного контроля поликлинике
4. в школе по специальным учебным программам физвоспитания

Варианты ответов

- 1 1,2,3 (балл - 0)
- 2 1,3 (балл - 9)
- 3 2,4 (балл - 0)
- 4 4 (балл - 0)
- 5 1,2,3,4,5 (балл - 0)

6. Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащих диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере:

1. спортсмены сборных команд по видам спорта РФ, республик и городов.
2. учащиеся школ, вызов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием

3. юные спортсмены, учащиеся спорт школ и ДСО
4. лица, сдающие нормы ГТО, занимающиеся массовой физкультурой

Варианты ответов

- 1 1,2,3 (балл - 0)
- 2 1,3 (балл - 0)
- 3 2,4 (балл - 0)
- 4 4 (балл - 9)
- 5 1,2,3,4,5 (балл - 0)

7. Основные направления работы врачебно-физкультурных диспансеров являются:

1. организационно-методическое руководство лечебно-профилактическими учреждениями по вопросам ВК и ЛФК
2. диспансерное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом
3. организация и проведение мероприятий по реабилитации спортсменов после травм и заболеваний
4. проведение антидопингового контроля у спортсменов

Варианты ответов

- 1 1,2,3 (балл - 0)
- 2 1,3 (балл - 0)
- 3 2,4 (балл - 0)
- 4 4 (балл - 9)
- 5 1,2,3,4,5 (балл - 0)

8. Диспансерное наблюдение спортсменов по форме № 227-а предусматривает:

1. основное, дополнительное, повторное
2. первичное, текущее, повторное
3. перед занятиями спортом и ежегодно 1 раз в год
4. общее, специализированное, перед соревнованием

Варианты ответов

- 1 1,2,3 (балл - 0)
- 2 1,3 (балл - 9)
- 3 2,4 (балл - 0)
- 4 4 (балл - 0)
- 5 1,2,3,4,5 (балл - 0)

9. В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов по форме № 061-у входит:

1. оценки здоровья и функционального состояния спортсменов
2. рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий
3. рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок
4. оценки степени тренированности

Варианты ответов

- 1 1,2,3 (балл - 9)
- 2 1,3 (балл - 0)
- 3 2,4 (балл - 0)
- 4 4 (балл - 0)
- 5 1,2,3,4,5 (балл - 0)

10. Обязательный объём функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает:

1. рентгеноскопии органов грудной клетки
2. электрокардиографию
3. клинический анализ крови и мочи
4. функциональные пробы с физической нагрузкой

Варианты ответов

- 1 1,2,3 (балл - 9)
- 2 1,3 (балл - 0)
- 3 2,4 (балл - 0)
- 4 4 (балл - 0)
- 5 1,2,3,4 (балл - 0)

11. Врачебно-физкультурный диспансер имеет следующие функции:

1. организационно-методического руководства лечебно-профилактическими учреждениями по территориальному принципу в вопросах ЛФК и врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом
2. диспансерное наблюдение спортсменов
3. осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом
4. консультации населения по вопросам физкультуры
5. физической реабилитации спортсменов

Варианты ответов

1 1,2,3 (балл - 9)

2 1,3 (балл - 0)

3 2,4 (балл - 0)

4 4 (балл - 0)

4,5 (балл - 0)

12. Профессиональные обязанности врача по врачебному контролю включает:

1. врачебные обследования занимающихся физкультурой и спортом
2. диспансерного обслуживания прикрепленных континентов
3. организационно-методической работы в лечебно-профилактических учреждениях и спортивных организациях
4. медицинского обслуживания спортивных мероприятий

Варианты ответов

1 1,2,3 (балл - 0)

2 1,3 (балл - 0)

3 2,4 (балл - 0)

4 4 (балл - 0)

5 1,2,3,4,5 (балл - 9)

13. Обязанности врача по врачебному контролю не входит:

1. диагностика физического перенапряжения у спортсменов
2. исследование физического развития у спортсменов и занимающихся физкультурой
3. диагностика различных заболеваний у спортсменов
4. установление диагноза спортсменам с заболеваниями кровеносной системы
5. проведение профилактических мероприятий заболеваемости и травматизма у спортсменов

Варианты ответов

1 1,2,3 (балл - 0)

2 1,3 (балл - 0)

3 2,4 (балл - 0)

4 4 (балл - 0)

5 1,2,3,4,5 (балл - 9)

14. Обязанности врача по врачебному контролю включают:

1. санитарно-просветительной работы среди спортсменов и физкультурников
2. разработка оздоровительных мероприятий средствами физкультуры для населения
3. повышение квалификации врачей лечебно-профилактических учреждений в вопросах физкультуры
4. использование фармакологических средств для стимуляции работоспособности спортсменов
5. организация восстановительных мероприятий у спортсменов после интенсивных физических нагрузок

Варианты ответов

- 1 1,2,3 (балл - 0)
- 2 1,3 (балл - 0)
- 3 2,4 (балл - 0)
- 4 4 (балл - 0)
- 5 1,2,3,4,5 (балл - 9)

15. Работа врача по врачебному контролю регламентируется документами:

1. приказами и инструкциями республик по врачебно-физкультурной работе
2. соблюдением режима работы данного учреждений
3. распоряжением вышестоящих должностных лиц
4. деятельностью лечебно-профилактических учреждений и спортивных организаций

Варианты ответов

- 1 1,2,3 (балл - 0)
- 2 1,3 (балл - 0)
- 3 2,4 (балл - 0)
- 4 4 (балл - 0)
- 5 1,2,3,4,5 (балл - 9)

16. Нормы нагрузки врача по контролю физкультурниками и спортсменами составляет при:

1. диспансерном углубленном обследовании — 30-50 минут
2. врачебном обследовании — 15-20 минут
3. прочих видов обращений спортсменов — 10 минут
4. врачебном обследовании — 65 минут

### Варианты ответов

- 1 1,2,3 (балл - 9)
- 2 1,3 (балл - 0)
- 3 2,4 (балл - 0)
- 4 4 (балл - 0)
- 5 1,2,3,4,5 (балл - 0)

### Тесты № 2

1. Работа врача по лечебной физкультуре регламентируется всем, кроме

- +а) инструкций Комитета по физкультуре и спорту
- б) положения о враче лечебной физкультуры Минздравмедпрома РФ
- в) распоряжений вышестоящих должностных лиц
- г) режима работы данного учреждения
- д) норм врачебной этики и деонтологии

2. Норма нагрузки врача ЛФК на обследование одного больного составляет

- а) 60 мин
- б) 50 мин
- в) 30 мин
- +г) 20 мин
- д) 10 мин

3. Норма нагрузки инструктора ЛФК при занятиях

с детьми дошкольного возраста в детских учреждениях составляет

- а) 10-15 мин
- б) 15-20 мин
- в) 20-25 мин
- +г) 25-30 мин
- д) 30-35 мин

4. Термин "спортивная медицина" включает

- а) метод определения функционального состояния спортсменов
- б) метод наблюдений спортсменов на тренировках и соревнованиях
- в) система медицинского обеспечения всех контингентов занимающихся физкультурой и спортом
- г) изучение состояния здоровья спортсменов и физкультурников

+д) все перечисленное

5. Цель и задачи спортивной медицины включают все перечисленное, кроме

+а) специализированного лечения высококвалифицированных спортсменов

б) содействия эффективности физического воспитания с целью укрепления здоровья и повышения трудоспособности

в) организации и проведения лечебно-профилактических и санитарно-гигиенических мероприятий при занятиях физкультурой и спортом

г) выявления ранних признаков заболеваний и повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физкультурой и спортом

6. Для занятий физическим воспитанием выделяют следующие медицинские группы

а) сильная, ослабленная, специальная

+б) основная, подготовительная, специальная

в) физически подготовленные, слабо физически подготовленные, физически не подготовленные

г) первая - без отклонений в состоянии здоровья;

вторая - с незначительными отклонениями в состоянии здоровья;

третья - больные

7. Контингент спортсменов и физкультурников, подлежащий диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере, составляют

а) спортсмены сборных команд по видам спорта республик и городов

б) учащиеся школ, вузов, отнесенные к спецгруппам для занятий физвоспитанием

в) юные спортсмены, учащиеся спортшкол и ДСО

г) лица, занимающиеся массовой физкультурой

+д) правильно а) и в)

8. Основными направлениями работы врачебно-физкультурного диспансера является все перечисленное, исключая

+а) проведение антидопингового контроля у спортсменов



- б) организационно-методическое руководство лечебно-профилактическими учреждениями по вопросам ВК и ЛФК
- в) диспансерное наблюдение занимающихся физкультурой и спортом
- г) организация и проведение мероприятий по реабилитации спортсменов после травм и заболеваний

9. Диспансерное наблюдение спортсменов предусматривает все следующие виды обследования, кроме

- +а) общее, специализированное, перед соревнованием
- б) основное, дополнительное, повторное
- в) первичное, текущее, дополнительное
- г) перед занятием спортом и ежегодно 1 раз в год

10. В содержание заключения врача по диспансерному наблюдению спортсменов входит все перечисленное, кроме

- а) оценки здоровья и функционального состояния спортсменов
- +б) оценки степени тренированности
- в) рекомендаций лечебно-профилактических мероприятий
- г) рекомендаций по режиму тренировочных нагрузок

11. Обязательный объем функционально-диагностических и лабораторных исследований при первичном обследовании спортсмена включает все перечисленное, кроме

- а) рентгеноскопии органов грудной клетки
- +б) исследования кислотно-щелочного состояния крови
- в) электрокардиографии
- г) клинических анализов крови и мочи
- д) функциональной пробы с физической нагрузкой

12. Врачебно-физкультурный диспансер имеет все следующие функции, кроме

- а) организационно-методического руководства лечебно-профилактическими учреждениями по территориальному принципу в вопросах ЛФК и врачебного контроля за занимающимися физкультурой и спортом
- б) диспансерного наблюдения спортсменов
- +в) осмотра всех занимающихся физкультурой и спортом
- г) консультаций населения по вопросам физкультуры

д) физической реабилитации спортсменов

### **Темы для рефератов**

1. Физиология физического воспитания и спорта: понятие, разделы, задачи, содержание.
2. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках различной мощности (максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной).
3. Влияние физической культуры и спорта на обмен веществ и энергии в организме.
4. Физиологические изменения, возникающие в сердечно-сосудистой системе при занятиях физической культурой и спортом.
5. Физиологические изменения, возникающие в дыхательной системе при занятиях физической культурой и спортом.
6. Физиологические изменения, возникающие в системе крови при занятиях физической культурой и спортом.
7. Физиологические изменения, возникающие в обмене веществ при занятиях физической культурой и спортом.
8. Физическая работоспособность и здоровье детей и подростков, занимающихся физической культурой и спортом.
9. Физиологическая характеристика разминки.
10. Физиологическая характеристика предстартового состояния.
11. Физиологические особенности адаптации детей и подростков к физическим нагрузкам.

### **Контрольная работа**

#### **По спортивной медицине**

#### **Темы контрольных работ для студентов ЗФО**

1. История возникновения и развития медицины и спортивной медицины.
2. Цели и задачи спортивной медицины. Организация врачебного контроля.
3. Основы общей и спортивной патологии.
4. Исследование и оценка физического развития.
5. Исследование и оценка состояния сердечнососудистой системы спортсмена.

- 6 Исследование и оценка состояния дыхательной системы спортсмена.
7. Исследование и оценка функционального состояния нервной системы спортсмена.
8. Врачебный контроль школьников и юных спортсменов.
9. Факторы, ухудшающие физическую работоспособность и состояние здоровья спортсменов.
10. Медико-биологические средства восстановления спортивной работоспособности.
11. Влияние больших физических нагрузок на состояние ОДА. Заболевания ОДА у спортсменов.
12. Характеристика травматизма в различных видах спорта и его профилактика.
13. История возникновения допинга в спорте и влияние его на организм спортсмена.
14. Доврачебная медицинская помощь при критических ситуациях в спорте.
15. Медицинское обеспечение спортивных соревнований (секс-контроль, антидопинговый контроль).
16. Врачебный контроль девочек, девушек и беременных женщин, занимающихся физической культурой и спортом.
17. Влияние спортивных специализаций на состояние здоровья занимающихся.
18. Заболевания центральной и периферической нервной системы у спортсменов.
19. Заболевания сердечно - сосудистой системы у спортсменов.
20. Заболевания органов дыхания у спортсменов.
21. Заболевания органов пищеварения у спортсменов.
22. Характеристика венерологических болезней и кожных заболеваний.
23. Характеристика заболеваний иммунной системы.
24. Врачебный контроль за людьми среднего и пожилого возраста, занимающихся физической культурой и спортом.
25. Психологические средства восстановления работоспособности в спорте. б

### **Темы эссе**

1. Отит
2. Артроз

3. Неврастения
4. Варикозное расширение вен
5. Воспаление лёгких
6. Геморрой
7. Герпес
8. Головная боль
9. Невралгия
10. Ларингит
11. Менингит
12. Блефарит
13. Аритмия
14. Неврит
15. Гипотония
16. Гипертония
17. Сердечная недостаточность
18. Туберкулез
19. Ринит
20. Гайморит
21. Язва желудка
22. Психастения

### **ПЛАН ПОДГОТОВКИ**

1. Физиология болезни.
2. Причины, способствующие возникновению болезни.
3. Симптомы болезни.
4. Профилактика и средства лечения болезни.

### **Дискуссия**

#### **по дисциплине «Спортивная медицина»**

1. Полезен ли спорт для женщины.
2. Имеет ли врач право на ошибку.
3. Быть или не быть хоспису.

### **ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Предмет, цели и задачи спортивной медицины.
2. История возникновения и развития спортивной медицины.
3. Формы организации спортивной медицины.
4. Спортивная патология.
5. Понятие о здоровье и болезни. Предпатологические состояния. «Патологическая реакция», «патологический процесс», "патологическое состояние».
6. Механизмы защиты, направленные на восстановление постоянства внутренней среды организма.
7. Этиология и патогенез заболеваний.
8. Физические, химические, биологические, социальные, психические причины болезни.
9. Понятия о гипертрофии, атрофии, дистрофии. Причины, вызывающие их и механизм развития.
10. Понятие реактивности организма. Иммунитет, виды иммунитета. Антитела, антигены.
11. Наследственность в патологии.
12. Спортивные травмы. Характеристика спортивного травматизма.
13. Причины спортивных травм, их профилактика.
14. Травмы опорно-двигательного аппарата (ушиб, растяжения, подвывихи и разрывы мышц, вывихи и подвывихи суставов). Первая помощь.
15. Переломы, виды переломов. Первая помощь при переломах. Правила наложения шины.
16. Повреждение кожных покровов. Первая помощь, правила накладывания повязки. Способы остановки кровотечения.
17. Травмы нервной системы. Первая помощь.
18. Травмы внутренних органов, носа, уха, гортани, глаз.
19. Острые патологические состояния при занятиях спортом и оказание первой доврачебной помощи.
20. Учение о физическом развитии. Понятие о телосложении, конституции, о гено-и- фенотипе. Типы телосложения.

### **Вопросы к экзамену**

1. Оздоровительная физическая культура и ее влияние на организм человека.
2. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм человека.
3. Физиологическая характеристика основных видов спорта:

циклические виды спорта.

4. Физиологическая характеристика основных видов спорта: игровые виды спорта.

5. Физиологическая характеристика основных видов спорта: единоборства.

6. Физиологическая характеристика основных видов спорта: коростно- силовые виды спорта.

7. Физиологическая характеристика основных видов спорта: сложнотехнические виды спорта.

8. Адаптивные процессы при тренировке.

9. Терморегуляция у спортсменов. Температура тела в условиях физической нагрузки.

10. Акклиматизация при занятиях спортом.

11. Энерготраты во время занятий оздоровительной физкультурой.

12. Физиологическое обоснование применения средств физической культуры.

13. Переутомление и перетренированность спортсменов.

14. Основные средства восстановления физической работоспособности спортсменов.

15. Физиологическая классификация физических упражнений.

16. Физиологическая характеристика навыка. Фазы формирования двигательного навыка.

17. Предстартовое состояние. Виды предстартовых реакций.

18. Вработываемость отдельных физиологических систем. «Мертвая точка» и «второе дыхание».

19. Определение физической работоспособности с помощью субмаксимальных тестов (PWC<sub>170</sub>, Гарвардский степ-тест).

20. Оптимальный объем двигательной активности как физиологическая основа здорового образа жизни.

21. Физиологическая характеристика факторов, снижающих спортивную работоспособность.

22. Физиологическая характеристика понятия «спортивная форма».

23. Физиологическая характеристика тренированности.

24. Сердечно-сосудистая система при мышечной деятельности.

25. Система дыхания при мышечной деятельности.

26. Физиология восстановительных процессов. Соотношение

утомления и восстановления в тренировке.

27. Пути устранения молочной кислоты при мышечной деятельности.

28. Значение активного отдыха для восстановления работоспособности.

29. Питание как фактор восстановления работоспособности спортсменов.

30. Особенности занятий физическими упражнениями с подростками-девочками.

31. Физиологические основы спортивной специализации в школьном возрасте.

32. Физиологическая характеристика работы «мышечного насоса».

33. Тестирование физической работоспособности лиц, занимающихся физкультурой и спортом.

34. Основные задачи нагрузочных тестов в физиологии.

35. Определение максимального потребления кислорода (МПК).

36. Влияние физической нагрузки на пищеварительные процессы.

37. Исследование ЦНС и нервно-мышечного аппарата.

38. Физиологическая характеристика тренировки.

39. Физиологическая характеристика физической работоспособности.

#### **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»**.

***Или 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>
«отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту,

<p>(«компетенции освоены полностью»)</p>	<p>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.</p>
<p>«хорошо» («компетенции в основном освоены»)</p>	<p>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.</p>
<p>«удовлетворительно» («компетенции освоены частично»)</p>	<p>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.</p>
<p>«неудовлетворительно» («компетенции не освоены»)</p>	<p>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</p>



	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.

<p>«не зачтено» («компетенции не освоены»)</p>	<p>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.</p>
--	--

