

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ (НИ ТГУ)

Факультет физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан ФФК  
В.Г. Шилько

Оценочные материалы по дисциплине

**СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ**

по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль) подготовки:  
**«Технологии спортивной подготовки»**

Форма обучения

**Очная**

Квалификация

**Бакалавр**

Год приема

**2024**

СОГЛАСОВАНО:  
Руководитель ОПОП  
Т.А. Шилько

Председатель УМК  
Ю.А. Карвунис

Томск-2024

**Фонд оценочных средств (ФОС)** является элементом системы оценивания сформированности компетенций у обучающихся в целом или на определенном этапе ее формирования.

ФОС разрабатывается в соответствии с рабочей программой (РП) дисциплины и включает в себя набор оценочных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине/модулю/практике.

### 1. Компетенции и результаты обучения, формируемые в результате освоения дисциплины

Компетенция	Индикатор компетенции	Код и наименование результатов обучения (планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения			
			Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ОПК-1	ИОПК-1.1. Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей, занимающихся различного пола и возраста.	ОР-1.1.1 <b>Знать</b> медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта.	Отсутствие знаний	Фрагментарные и несистематизированные знания медико-биологических и психологических основ и технологий тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта при наличии несущественных ошибок.	Знания медико-биологических и психологических основ и технологий тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта при наличии несущественных ошибок.	Полные и систематизированные знания медико-биологических и психологических основ и технологий тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта.
ОПК-1	ИОПК-1.2. Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства	ОР-1.2.1. <b>Уметь</b> определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.	Отсутствие умений	Фрагментарные и несистематизированные умения определять функциональное состояние,	Умения определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся	Полные и систематизированные умения определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень

	и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.			физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.	в различные периоды развития при наличии и несущественных ошибок.	подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.
ОПК-1	ИОПК-1.2. Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся.	ОР-1.2.2. <b>Владеть</b> способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками тестирования физического состояния лиц различного возраста и пола.	Отсутствии навыков.	Фрагментарные и несистематизированные владения способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками тестирования физического состояния лиц различного возраста и пола.	Владение способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками тестирования физического состояния лиц различного возраста и пола при наличии и несущественных ошибок.	Полное владение способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками тестирования физического состояния лиц различного возраста.

## 2. Этапы формирования компетенций и виды оценочных средств

№	Этапы формирования компетенций (разделы дисциплины)	Код и наименование результатов обучения	Вид оценочного средства (тесты, задания, кейсы, вопросы и др.)
1	Механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам. Физиологические характеристики и общие механизмы развития двигательных качеств.	ОР-1.1.1.	Вопросы, тесты
2	Физиологические изменения организма человека во время физических нагрузок.	ОР-1.2.1.	Вопросы, тесты и практические задачи.
3	Спортивный отбор. Контроль функционального состояния спортсмена.	ОР-1.2.2	Вопросы, тесты и практические задачи.

## 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки образовательных результатов обучения

### 3.1. Типовые задания для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.

#### Примеры заданий:

1. Как определить предельный вес (поднятие тяжестей) для спортсмена?
2. Заполните таблицу

Возраст	Что происходит с гибкостью
5 лет	
10 лет	
18 лет	
30 лет	
40 лет	
50 лет	

3. Сколько должно быть в тренировке содержания общих физических упражнений и упражнений на специальную физическую подготовку? От чего это соотношение зависит?

#### Практические задания

1. Составить комплекс упражнений скоростно-силовой тренировки.
2. Составить комплекс упражнений для силовой тренировки.
3. Составить комплекс упражнений для повышения гибкости.
4. Составить комплекс упражнений для повышения выносливости.
5. Составить комплекс упражнений для повышения ловкости.
6. Составить комплекс упражнений для повышения быстроты.
7. Подберите комплекс диагностических мер для оценки состояния сердечно-сосудистой системы.
8. Подберите комплекс диагностических мер по оценке состояния дыхательной системы.
9. Составьте схему формирования двигательного навыка.
10. Составьте схему вклада отдельных компонентов быстроты в реализации данного физического качества.
11. Подберите комплекс мер для устранения нежелательных форм предстартового состояния.
12. Подберите комплекс методов для ускорения восстановления после физической работы.
13. Составьте схему прогнозирования спортивных способностей.
14. Заполните таблицу: Возрастное развитие двигательных качеств.

	Сила	Быстрота	Гибкость	Ловкость	Выносливость
Сенситивный период, мальчики					
Сенситивный период, девочки					

#### Пример тестовых заданий

1. В адаптационном синдроме выделяют следующие стадии. Выберите несколько правильных ответов.  
**а. стадия истощения**  
**б. стадия резистентности**  
с. стадия подготовки

#### **d. стадия тревоги**

2. Как называются скрытая возможность человеческого организма, которые могут быть реализованы в экстремальных условиях? Выберите один правильный ответ.

- a. адаптация
- b. иррадиация
- c. лабильность

#### **d. функциональный резерв**

3. Система организма, являющаяся индикатором адаптационных реакций целостного организма. Выберите один правильный ответ.

- a. система кровообращения**
- b. дыхательная система
- c. нет правильного варианта ответа
- d. затрудняюсь ответить
- e. выделительная система

4. Общеизвестными методами измерения физической нагрузки являются. Выберите один правильный ответ.

- a. ЧСС и АД**
- b. кардиоэхография
- c. затрудняюсь ответить
- d. спирография
- e. нет правильного варианта ответа

5. В какой зоне мощности происходит алактатный путь ресинтеза АТФ? Выберите один правильный ответ.

- a. большой мощности
- b. максимальной мощности**
- c. умеренной мощности
- d. нет правильного варианта ответа
- e. затрудняюсь ответить

### **3.2. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (содержащие комплект экзаменационных вопросов и заданий для экзамена и др.)**

#### **Экзаменационные вопросы по дисциплине «Спортивная физиология»**

Наименование компетенции	Вопрос, направленный на оценку сформированности компетенции
ИОПК-1.1. Планирует содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. История спортивной физиологии, этапы ее становления. 2. Механизмы адаптации организма человека к физическим нагрузкам. 3. Контроль функционального состояния спортсмена. Принципы физиологического тестирования в спорте. 4. Классификация физических упражнений. Аналитические и синтетические классификации. 5. Физиологическая характеристика циклической работы максимальной и субмаксимальной мощности. 6. Физиологическая характеристика циклической работы большой и умеренной мощности

	<p>7. Физиологическая характеристика ациклических движений, их классификация.</p> <p>8. Физиологическая характеристика предстартового состояния. Формы проявления предстартового состояния. Пути коррекции предстартового состояния.</p> <p>9. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная разминка.</p> <p>10. Физиологическая характеристика процесса вработывания.</p> <p>11. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности: устойчивое состояние. "Истинное" и "ложное" устойчивое состояние. "Мертвая точка", "Второе дыхание".</p> <p>12. Утомление. Фазы утомления. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления.</p> <p>13. Механизмы развития утомления при физических упражнениях различной длительности.</p> <p>14. Физиологическая характеристика процессов восстановления. Средства, ускоряющие восстановление.</p>
<p>ИОПК-1.2. Разрабатывает учебные программы рекреационной направленности для различных категорий занимающихся, используя средства и методы физического воспитания</p>	<p>1. Физиологические характеристики и общие механизмы развития двигательных качеств.</p> <p>2. Физиологическая характеристика силы, виды силовой тренировки.</p> <p>3. Физиологическая характеристика быстроты. Тренировка быстроты и ее компонентов.</p> <p>4. Физиологическая характеристика скоростно-силовой тренировки.</p> <p>5. Физиологическая характеристика ловкости, принципы тренировки.</p> <p>6. Физиологическая характеристика гибкости, принципы тренировки.</p> <p>7. Физиологическая характеристика выносливости. Аэробная и анаэробная производительность. Методы тренировки выносливости. Фартлек.</p> <p>8. Спортивный отбор, его виды и этапы. Критерии и методы прогнозирования спортивных способностей.</p> <p>9. Работоспособность человека в условиях пониженного атмосферного давления. Выполнение физических упражнений в условиях высокогорья.</p> <p>10. Работоспособность человека при повышенной и пониженной температуре и влажности.</p> <p>11. Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Особенности двигательного аппарата и развития физических качеств.</p> <p>12. Влияние биологического цикла на работоспособность спортсменок.</p> <p>13. Физиологические основы спортивной тренировки детей и подростков. Возрастное развитие двигательных качеств.</p> <p>14. Здоровье и здоровый образ жизни. Роль физической культуры в сохранении здоровья.</p>

## **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов обучения**

### **4.1. Методические материалы для оценки текущего контроля успеваемости по дисциплине.**

Проверка знаний студентов осуществляется на практических занятиях (текущий контроль), а по отдельным разделам следует проводить рубежный контроль знаний студентов в форме коллоквиумов, что позволяет при индивидуальном обсуждении со студентами выявить степень их подготовленности.

### **4.2. Методические материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине.**

Формирование компетенции ОПК-1 осуществляется в процессе изучения теоретического материала, выполнения практических заданий, подготовки к семинарским занятиям и написания контрольных работ и рефератов.

Формой промежуточной аттестации является устный экзамен по итогам пятого семестра.

Критерии оценки уровня овладения студентами компетенций на этапе зачета:

1. Знание медико-биологических и психологических основ и технологии тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта.

2. Умение определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.

3. Владение способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта, навыками тестирования физического состояния лиц различного возраста и пола.

**Оценка «отлично»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал владение на высоком уровне учебным материалом в рамках содержащихся в билете вопросов, корректное использование терминологии. Ответ обучающегося отличала полнота, конкретность и внутренняя логика.

**Оценка «хорошо»** ставится, если обучающихся при ответе на выборы билета продемонстрировал владение твердое, достаточно владение учебным материалом в рамках вопросов билета. При этом при ответе студент допустил некоторые неточности, не имеющие принципиального характера, которые обучающийся смог исправить после соответствующих замечаний преподавателя, или незначительно была нарушена внутренняя логика ответа.

**Оценка «удовлетворительно»** выставляется, если при ответе на вопросы билета студент продемонстрировал общее понимание и владение учебным материалом, но допустил незначительное количество ошибок или, если были выявлены незначительные проблемы в знаниях основных вопросов программы. Вместе с тем студент оказался неспособен ответить на дополнительные вопросы экзаменатора, продемонстрировал недостаточное знакомство с основной и дополнительной литературой. Структура ответа не соответствовала требованию логичности изложения.

**Оценка «неудовлетворительно»** ставится, если обучающийся при ответе на вопросы билета продемонстрировал незнание или непонимание учебного материала, неспособность ответить на дополнительные вопросы преподавателя. Также оценка «неудовлетворительно» ставится в случае нарушения обучающимся процедуры экзамена.