

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физического
воспитания и спорта

 А.А. Губарев
« 14 » Августа 20 25 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся по дисциплине

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА


По направлению подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – Физкультурное образование

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 3 курс (6 семестр) – ОФО; 3 курс (9 семестр) – ЗФО

Разработчик
Старший преподаватель
кафедры теории и методики
физического воспитания
Е.Н. Капустина
Заведующий кафедрой
теории и методики
физического воспитания
 Е.В.

Богданова

Протокол № 4

от « 14 » 12 20 25 г.

Луганск, 2025

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Физическое воспитание с учащимися специальных медицинских групп» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и уровню высшего образования – программы бакалавриата, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями).

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные	
УК-7	Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности; - Владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. о
Общепрофессиональные	
ОПК-3	ОПК-6.1
Профессиональные	
ПК-1	ПК-1.1 ПК-1.2

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1. Задачи физического воспитания учеников специальной медицинской группы.	УК-7	Устные ответы на семинарских занятиях и зачете; контрольная работа
Тема 2. Средства и формы физического воспитания учеников специальной медицинской группы.	УК-7	Устные ответы на семинарских занятиях и зачете; контрольная работа
Тема 3. Урок физической культуры основная форма физического воспитания учеников специальной медицинской группы.	УК-7	Устные ответы на семинарских занятиях и зачете; контрольная работа
Тема 4. Особенности планирования учебного процесса по физической культуре в школе для учеников специальной медицинской группы.	УК-7	Устные ответы на семинарских занятиях и зачете; контрольная работа
Тема 5. Особенности лечебной физической культуры.	УК-7	Устные ответы на семинарских занятиях и зачете; контрольная работа
Тема 6. Клинико-физиологическое обоснование лечебного применения физических упражнений.	УК-7	Устные ответы на семинарских занятиях и зачете; контрольная работа
Промежуточная аттестация		Зачет (устный)

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
УК-7	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и индивидуального вида спорта (индивидуального вида спорта); - основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;

	<ul style="list-style-type: none"> - правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - навыками планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; - навыками планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальным видам спорта по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; - техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и индивидуальных видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; - навыками самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.
--	--

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета и экзамена. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой отличной оценки.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по национальной шкале, приведенной в таблице.

**Система оценивания учебных достижений студентов
очной формы обучения**

Вид учебной работы	Количество баллов
Лекции	20
Практические занятия	30
Самостоятельная работа (контрольная работа 5б + реферат 15б)	20
Ответы на зачете	30
Итого:	100

**Система оценивания учебных достижений студентов
заочной формы обучения**

Вид учебной работы	Количество баллов
Лекции	20
Практические занятия	20
Самостоятельная работа (контрольная работа 5б + реферат 15б)	20
Ответы на зачете	40
Итого:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбал- льная система оценивания экзамена	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оцени- вания зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения	

		учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63–74	D – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50–62	E – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	
Неудовлетворительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	Не зачтено
Неудовлетворительно	0–20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

Темы практических (семинарских) занятий для обсуждения и устных ответов студента

Тема: Организация работы специальной медицинской группы

Семинарское занятие 1: Подготовить информацию по одному из направлений:

- Организация работы в дошкольных учреждениях.
- Организация работы в школе.
- Организация работы в ВУЗах.
- Характеристика организации работы в СМГ на примере конкретного заведения.

Тема: Лечебная физическая культура часть системы физического воспитания

Семинарское занятие 2: Подготовить информацию по одному из направлений:

Средства лечебной физической культуры.

Методика лечебного применения физических упражнений.

Семинарское занятие 3:

Дозирование физической нагрузки на занятиях лечебной физической культуры.

Методы оценки влияния физических упражнений.

Семинарское занятие 4:

Периоды лечебного применения физических упражнений.

Тема: Особенности физического воспитания учеников после разных заболеваний

Семинарское занятие 5: Подготовить информацию по одному из направлений:

Особенности занятий после заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Особенности занятий после заболеваний органов дыхания.

Семинарское занятие 6:

Особенности занятий при неврозах.

Особенности занятий с нарушением обмена веществ.

Семинарское занятие 7:

Особенности занятий после заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Особенности занятий с другими нарушениями состояния здоровья.

Варианты контрольной работы

Вариант № 1

1. Состояние здоровья школьников и причины его ухудшения.
2. Характеристика и рекомендации по физическому воспитанию учащихся отнесённых по состоянию здоровья к спецмедгруппе.

Вариант № 2

1. Сколько выделяют групп здоровья? Дайте им краткую характеристику.
2. Задачи физического воспитания в спецмедгруппе.

Вариант № 3

1. На какие группы делятся учащиеся на уроке физической культуры в зависимости от их уровня здоровья. Дайте краткую характеристику каждой из групп.
2. Требования к уроку физической культуры в спецмедгруппе.

Вариант № 4

1. Общие задачи физического воспитания в спецмедгруппе.
2. Оценка деятельности учеников на уроке физической культуры и домашнее задание в спецмедгруппе.

Вариант № 5

1. Частные задачи физического воспитания в спецмедгруппе.
2. Механизмы лечебного действия физических упражнений.

Вариант № 6

1. Принципы физического воспитания в спецмедгруппе.
2. Показания и противопоказания к применению лечебной физической культуры.

Вариант № 7

1. Классификация упражнений и методов обучения в спецмедгруппе.
2. Понятие реабилитации и ее виды.

Вариант № 8

1. Характеристика периодов занятий по физическому воспитанию в спецмедгруппе.
2. Характеристика программы для специальной медицинской группы.

Вариант № 9

1. Комплектование специальных медицинских групп.
2. Условия успешной реабилитации.

Вариант № 10

1. Средства физического воспитания в спецмедгруппе.
2. Характеристика и рекомендации по физическому воспитанию учащихся отнесённых по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Вариант № 11

1. Формы организации физического воспитания в спецмедгруппе.
2. Критерии оценки здоровья детей и подростков.

Вариант № 12

1. Структура урока физической культуры в спецмедгруппе.
2. Характеристика и рекомендации по физическому воспитанию учащихся отнесённых по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе.

Подбор (или разработка) комплекса ЛФК

При составлении комплекса ЛФК необходимо учитывать:

- диагноз (основной и сопутствующий);
- физическое развитие и степень подготовки больного;
- пол, возраст, профессию;
- определяют задачи ЛФК, с учетом которых выбираются исходное положение (ИП), систематизируют специальные и общеукрепляющие упражнения, их соотношения с дыхательными;

указывают темп, число повторений, время.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (зачет)

1. Особенности физического развития школьников, студентов с отклонениями в состоянии здоровья
2. Эпидемиология наиболее распространенных заболеваний и нарушений здоровья у школьников и студентов
3. Принципы комплектования медицинских групп в школе.
4. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных в СМГ.
5. Особенности периодизации учебного процесса при занятиях со школьниками СМГ
6. Содержание уроков СМГ
7. Особенности структуры урока ФВ в СМГ
8. Сроки возобновления занятий ФК после перенесенных заболеваний
9. Физическое воспитание в специальных медицинских группах в ВУЗе
10. Особенности комплектования СМГ в ВУЗе
11. Задачи и содержание врачебно-педагогического контроля при проведении занятий ФВ
12. Построение занятия ФВ в ЧСМГ в ВУЗе
13. Врачебно-педагогические наблюдения непосредственно в процессе урока по ФК
14. Методика проведения хронометража урока ФК, понятие об общей и моторной плотности занятия ФВ
15. Понятие о физиологической кривой нагрузки. Методика построения физиологической кривой ее анализ
16. Понятие о внешних признаках утомления
17. Основные функционально-диагностические методы исследования
18. Причины травм на занятиях ФВ в СМГ
19. Способы профилактики травматизма на занятиях ФВ в СМГ
20. Метод экспресс-оценки физического здоровья школьников
21. Основные измерительные процедуры при проведении экспресс-оценки
22. Понятие о различных пробах. Формулы определения индекса Кетле.
23. Оценка физического здоровья школьника на основе полученных баллов
24. Особенности проведения занятий в СМГ при артериальной гипертензии
25. Особенности проведения занятий в СМГ при гипотонической болезни
26. Особенности проведения занятий в СМГ при пневмонии
27. Особенности проведения занятий в СМГ при бронхоэктатической болезни
28. Особенности проведения занятий в СМГ при бронхиальной астме
29. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях органов дыхания
30. Особенности проведения занятий в СМГ при сахарном диабете

31. Особенности проведения занятий в СМГ при ожирении
32. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях ЖКТ
33. Особенности проведения занятий в СМГ при заболеваниях мочевыделительной системы
34. Особенности проведения занятий в СМГ при нарушениях осанки в саггитальной плоскости
35. Особенности проведения занятий в СМГ при нарушениях осанки во фронтальной плоскости
36. Особенности проведения занятий в СМГ при саггитальной и фронтальной плоскостях
37. Понятие о сколиотической болезни
38. Особенности проведения занятий в СМГ при сколиотической болезни
39. Характеристика специальных упражнений для формирования мышечного корсета
40. Особенности проведения занятий в СМГ при плоскостопии
41. Специальные упражнения, применяемые при плоскостопии
42. Большие и малые гимнастические мячи и др.оборудование, применяемое на уроках ФК при нарушениях осанки, сколиозах и плоскостопии
43. Особенности проведения занятий в СМГ при остеохондрозе
44. Особенности проведения занятий в СМГ при неврозах
45. Специальные упражнения, применяемые при занятиях при шейногрудном остеохондрозе
46. Особенности проведения занятий в СМГ при поясничном остеохондрозе
47. Особенности проведения занятий в СМГ при с ДЦП
48. Особенности проведения занятий в СМГ при нарушениях зрения
49. Специальные упражнения на занятиях ФК при ДЦП
50. Специальные упражнения при нарушениях слуха
51. Задачи физического воспитания в СМГ. Принципы и методы обучения.
52. Периоды занятий по физическому воспитанию в СМГ. Комплектование специальных медицинских групп.
53. Средства физического воспитания в СМГ. Формы организации физического воспитания в СМГ.
54. Содержание урока и особенности его структуры в СМГ. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач при работе с учащимися СМГ.
55. Оценка деятельности учеников на уроке в СМГ. Домашнее задание по физической культуре для учащихся СМГ.
56. Характеристика программы для специальной медицинской группы.
57. Особенности занятий после заболеваний сердечно-сосудистой системы.

58. Особенности занятий после заболеваний органов дыхания.
59. Особенности занятий при неврозах. Особенности занятий с нарушением обмена веществ.
60. Особенности занятий после заболеваний опорно-двигательного аппарата.
61. Основы лечебной физической культуры.
62. Средства лечебной физической культуры.
63. Методика лечебного применения физических упражнений.
64. Дозирование физической нагрузки на занятиях лечебной физической культуры.
65. Методы оценки влияния физических упражнений.
66. Периоды лечебного применения физических упражнений.
67. Общая характеристика лечебного применения физических упражнений.
67. Механизмы лечебного действия физических упражнений.
68. Реабилитация.
69. Показание, противопоказание по применению лечебной физической культуры.
70. Особенности планирования процесса обучения по физической культуре для учащихся СМГ.

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины (модуля) «Физиологические основы физического воспитания и спорта» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины (модуля).

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и уровню высшего образования – программы бакалавриата, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940 (с изменениями и дополнениями).

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения
Универсальные	
УК-1	УК-1.1 УК-1.2
Общепрофессиональные	
ОПК-9	ОПК- 9.1. Знать:

	<ul style="list-style-type: none"> - требования ФГОС, профессиональных стандартов и других квалификационных характеристик в области физической культуры и спорта; - требования к программам учебной дисциплины по образовательным программам профессионального образования. <p>ОПК- 9.2. Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать новые подходы и методические решения в области проектирования и реализации образовательных программ; - планировать результаты освоения программ в области физической культуры и спорта; - определять содержание программы в соответствии с поставленными целями и запланированными результатами; - разрабатывать оценочные средства и критерии оценивания результатов освоения программ. <p>ОПК- 9.3. Владеть: разработки учебно-методического обеспечения учебных дисциплин (модулей) по профессиональным образовательным программам в области физической культуры и спорта.</p>
Профессиональные	
ПК-1	ПК-1.1 ПК-1.2

1.4. Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
Тема 1. Двигательная активность и физические упражнения как составная часть здорового образа жизни.	ОПК-9	Выполнение заданий на практических занятиях; устные ответы на экзамене; контрольная работа
Тема 2. Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма.	ОПК-9	Выполнение заданий на практических занятиях; устные ответы на экзамене; контрольная работа
Тема 3. Физические упражнения как произвольные движения.	ОПК-9	Выполнение заданий на практических занятиях; устные ответы на экзамене; контрольная работа
Тема 4. Физиологическая характеристика работоспособности	ОПК-9	Выполнение заданий на практических занятиях;

		устные ответы на экзамене; контрольная работа
Тема 5. Физиологическая характеристика физических упражнений.	ОПК-9	Выполнение заданий на практических занятиях; устные ответы на экзамене; контрольная работа
Промежуточная аттестация		Экзамен (устный)

1.5. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-9	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миоэлектрометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректная

	<p>проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.).</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыком проведения антропометрических измерений; - навыками применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - навыками контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола.
--	--

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Итоговый контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме устного зачета и экзамена. Студенты, выполнившие 75% текущих и контрольных мероприятий на «отлично», а остальные 25 % на «хорошо», имеют право на получение итоговой отличной оценки.

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по национальной шкале, приведенной в таблице.

Вид учебной работы	Количество баллов
Конспект лекций	10
Практические занятия	30
Самостоятельная работа (контрольная работа - 5б + реферат – 15 б)	20
Ответы на экзамене	40
Всего за год:	100

Система оценивания учебных достижений студентов заочной формы обучения

Вид учебной работы	Количество баллов
Конспект лекций	20
Практические занятия	20
Самостоятельная работа (контрольная работа - 5б + реферат – 10 б)	20
Ответы на экзамене	40
Всего за год:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбал- льная система	100- балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оцени- вания
------------------------------	---------------------------	--	----------------------------

оценивания экзамена			зачета
Отлично	90–100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83–89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75–82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетво- рительно	63–74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетво- рительно	50–62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	Не зачтено
Неудовлетво- рительно	21–49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом	

		баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий	
Неудовлетворительно	0–20	Ф – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1. Оценочные средства текущего контроля (типовые)

Тестовые задания (примеры):

1. Учащение сердечных сокращений называется:

- а) брадикардия
- б) гипертензия
- в) тахикардия
- г) гипотония

2. У здоровых людей ЧСС равно:

- а) 90-100 уд/мин
- б) 70-90 уд/мин
- в) 50-70 уд/мин
- г) 60-80 уд/мин

3. Вербатывание – это переходный период:

- а) от покоя к работе
- б) от работы к покою.

Темы рефератов:

1. Акклиматизация спортсменов в условиях пониженного атмосферного давления.
2. Физиологическая характеристика состояния перегрузки спортсмена.
3. Спортивная работоспособность в условиях внешней среды.
4. Физиологические основы тренировки детей и подростков на разных этапах спортивной тренировки.

Требования к реферату: объем – 10 страниц, параметры страницы – верхнее, нижнее 2 см, правое – 1,5 см, левое – 3 см; шрифт – Times New Roman 14 через 1,5 интервал; нумерация страниц – сверху с права. В реферате должно быть содержание, введение, выводы и литература. В объем реферата входят все страницы, их нумерация начинается со второй страницы (соответственно

номер 2), первая страница не нумеруется, но считается как первая.

Темы для самостоятельного изучения:

Тема 1: Физиологические особенности спортивной тренировки: Общие физиологические закономерности (принципы) занятий физической культурой и спортом. Тренированность, перетренированность реакций систем организма на стандартные нагрузки. Зависимость функциональных возможностей организма от размеров тела. Силовые, скоростно-силовые и анаэробные возможности женщин. Физиологические изменения в результате тренировки выносливости.

Тема 2: Физиологические особенности спортивной тренировки детей школьного возраста: Индивидуальное развитие и возрастная периодизация. Возрастные особенности физиологических функций и систем. Физиологическая характеристика юных спортсменов.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

1. Физиологические основы физического воспитания и спорта как прикладная дисциплина. История становления спортивной физиологии.
2. Адаптация к физическим нагрузкам, этапы, виды.
3. Физиологические механизмы срочной и долговременной адаптации.
4. Физиологические резервы адаптации.
5. Эмоции и их роль в спортивной деятельности.
6. Предстартовое состояние: формы проявления и их физиологические механизмы, регуляция.
7. Основной (рабочий) период.
8. Работоспособность и утомление.
9. Восстановительный период.
10. Критерии классификации физических упражнений.
11. Физиологическая характеристика циклических физических упражнений.
12. Физиологическая характеристика ациклических физических упражнений.
13. Физиологическая характеристика ситуационных физических упражнений.
14. Системная организация двигательных навыков: афферентный синтез, принятия решения, программа действия (эфферентный синтез и формирующийся параллельно акцептор действия, формирование результата, оценка достигнутого результата.
15. Роль наследственности, условно-рефлекторных механизмов в формировании двигательных умений и навыков.
16. Физиологические закономерности и стадии формирования двигательных навыков.

17. Представление о мышечной силе и формах ее проявления.
18. Физиологические резервы мышечной силы.
19. Физиологические основы проявления быстроты движений и их качеств.
20. Роль центрально-нервных, периферических и генетических факторов в развитии физических качеств быстроты и силы.
21. Выносливость и определяющие ее факторы.
22. Виды (формы) и специфичность выносливости в различных видах спорта.
23. Физиологические основы выносливости.
24. Гибкость и ее разновидности. Факторы, влияющие на проявление гибкости.
25. Физиологические механизмы развития координации движений.
26. Изменения двигательных качеств в онтогенезе.
27. Физиологическое обоснование объема и интенсивности спортивной тренировки.
28. Функциональные эффекты и физиологические показатели спортивной тренированности.
29. Предел пороговости спортивной тренировки. Специфичность реактивности организма при перетренированности.
30. Спортивная работоспособность в условиях изменения температурного режима окружающей среды.
31. Спортивная работоспособность при смене поясно-климатических условий.
32. Спортивная работоспособность в условиях гипобарии.
33. Физиологическая характеристика работоспособности в водной среде.
34. Морфофункциональные особенности женского организма.
35. Особенности проявления силовых, скоростно-силовых и аэробно-анаэробных возможностей женского организма.
36. Овариально-менструальный цикл и физическая работоспособность женщин.
37. Учет фаз биологического цикла при построении тренировочного процесса.
38. Влияние больших нагрузок на организм спортсменов.
39. Физиологическая обоснованность влияния физических упражнений и умеренной двигательной активности в развитии и течении нормальной беременности, восстановительный послеродовой период.
40. Параметры спортивного отбора.
41. Методы исследования спортивного отбора.
42. Наследуемость проявления физических качеств.
43. Учет тренируемости спортсменов.
44. Факторы отбора для успешного развития тренированности.
45. Генетические, абсолютные и условные маркеры.
46. Роль физической культуры в условиях современной жизни.

47. Роль физической культуры в жизнедеятельности человека.
48. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм человека.
49. Влияние недостаточности двигательной активности на организм человека.
50. Нервно-психическое напряжение, монотонность деятельности и их влияние на организм человека.
51. Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние организма.
52. Физиологические (функциональные) резервы организма. Определение, группы резервных возможностей, порядок включения физиологических резервов, методы их повышения.
53. Определения гипокинезии, акинезии, гиподинамии.
54. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений по Фарфелю.
55. Физиологическая характеристика работы максимальной мощности.
56. Физиологическая характеристика работы субмаксимальной мощности.
57. Физиологическая характеристика работы большой мощности.
58. Физиологическая характеристика работы умеренной мощности.
59. Спортивная тренировка как управляемый физиологический и педагогический процесс. Общие и специфические принципы тренировки.
60. Показатели состояния тренированности в покое. Показатели состояния тренированности при стандартных нагрузках.
61. Показатели состояния тренированности при предельных нагрузках.
62. Понятие тренированности, спортивной формы и тренируемости. Варианты тренируемости.
63. Понятие о перетренированности. Стадии перетренированности.
64. Понятие о перенапряжении. Острое и хроническое перенапряжение.
65. Предстартовые состояния и его разновидности. Способы регуляции предстартовых состояний.
66. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная часть разминки.
67. Определение утомления. Объективные и субъективные признаки утомления. Стадии развития утомления при физической работе. Предутомление, хроническое утомление и переутомление.
68. Определение восстановления. Периоды восстановления. Физиологические закономерности процессов восстановления.
69. Средства, ускоряющие процессы восстановления. Физиологическое обоснование активного отдыха.
70. Оптимальные двигательные режимы для различных возрастных групп. Недельный объем двигательной активности, длительность занятий, промежутки между занятиями, тренировочный и пиковый пульс.

2.3. Образец оформления экзаменационного билета

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Институт физического воспитания и спорта

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки Физкультурное образование

Учебная дисциплина Физиологические основы физического воспитания и спорта

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ БИЛЕТ № 1

1. Двигательная активность – необходимое условие физического и психического развития детей.
2. Управление произвольными движениями, внутреннее содержание процесса.
3. Основные формы оздоровительной физической культуры и их влияние на функциональное состояние организма.

Утверждено на заседании кафедры теории и методики физического воспитания
Протокол № _____ от _____.20__ года

Заведующий кафедрой _____ Е.В. Богданова

Экзаменатор _____ Е.Н. Капустина