

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра адаптивной физической культуры и физической реабилитации

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора Института
физического воспитания и спорта
А.Г. Черноштан
«28» апреля 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

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

Физиологические основы физического воспитания

По направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль подготовки – Физическая реабилитация

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – ОФО – 2 курс (3 семестр), ЗФО – 3 курс (7, 8 триместр)

Разработчик:

ассистент кафедры адаптивной физической культуры и физической реабилитации

Е.А. Мелешко

кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации

А.В. Ермоленко

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и физической реабилитации,

А.В. Ермоленко

«28» апреля 2023 г., протокол № 12

Луганск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующими компетенциями:

Общепрофессиональных (ОПК):

ОПК-4 – способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся).

ОПК-7 – способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций.

1.2. 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. Двигательная активность – необходимое условие физического и психического развития детей. Уровни двигательной активности. Гиподинамия.	ОПК-4 ОПК-7	Выполнение заданий на практических занятиях; устные ответы на зачете; контрольная работа
Тема 2. Физическое воспитание как фактор совершенствования и развития функциональных возможностей детского организма. Функциональные возможности детского организма. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значение физических упражнений на формирование правильной осанки. Влияние занятий физической культурой на темпы полового созревания.	ОПК-4 ОПК-7	Выполнение заданий на практических занятиях; устные ответы на зачете; контрольная работа
Тема 3. Физические упражнения как произвольные движения. Физиологическая характеристика движений. Физиологические основы обучения произвольным движениям. Управление произвольными движениями. Развитие подвижной функции у детей школьного возраста.	ОПК-4 ОПК-7	Выполнение заданий на практических занятиях; устные ответы на зачете; контрольная работа
Тема 4. Физиологическая характеристика работоспособности.	ОПК-4 ОПК-7	Выполнение заданий на практических занятиях;

Фазы работоспособности. Особенности фаз работоспособности.		устные ответы на зачете; контрольная работа
Тема 5. Физиологическая характеристика физических упражнений. Физиологическая классификации физических упражнений. Физиологическая характеристика циклических упражнений. Физиологическая характеристика ациклических упражнений. Статические и динамические упражнения. Силовые, скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость.	ОПК-4 ОПК-7	Выполнение заданий на практических занятиях; устные ответы на зачете; контрольная работа
Тема 6: Двигательный навык и физиологические механизмы его формирования. Понятие о навыке. Фазы формирования двигательного навыка и их физиологическая характеристика. Значение второй сигнальной системы в формировании двигательного навыка. Двигательная память и ее значение в формировании двигательного навыка. Автоматизация двигательного навыка. Особенности формирования двигательного навыка у детей.	ОПК-4 ОПК-7	Выполнение заданий на практических занятиях; устные ответы на зачете; контрольная работа
Промежуточная аттестация	ОПК-4 ОПК-7	Зачет (устный)

1.3. Описание показателей формирования компетенций

Код компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели)
ОПК-4: способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся).	Знать: основные требования к организации контроля с использованием методов измерения и оценки физического и моторного развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся; принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; Уметь: интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью.

	Иметь опыт: осуществления контроля с использованием методов измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния занимающихся, с учетом нозологических форм заболеваний.
ОПК-7: способен определять закономерности развития физических и психических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, кризисы, обусловленные их физическим и психическим созреванием и функционированием, сенситивные периоды развития тех или иных функций.	<p>Знать: виды физических качеств и факторы, их определяющие; особенности занятий и методики подбора физических упражнений для развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидностью.</p> <p>Уметь: учитывать закономерности и факторы физического и психического развития людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью; разрабатывать современные методики развития физических качеств в различных видах адаптивной физической культуры с учетом особенностей нозологических групп; способствовать развитию психических и физических качеств занимающихся с учетом сенситивных периодов развития их функций.</p> <p>Иметь опыт: владения современными средствами, методами, приемами, техническими средствами для осуществления двигательного развития и оценивать состояние занимающихся; планирования содержания уроков, занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм занимающихся; применения психологических подходов в обучении, воспитании и развитии лиц с нарушением в развитии.</p>

1.4. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид учебной работы 3 семестр, 7 триместр	Количество баллов	
	3 семестр	7 триместр
Выполнение практических заданий	30	-
Самостоятельная работа студентов	40	30
Итог за семестр/ триместр:	-	30
8 триместр		
	8 триместр	
Выполнение практических заданий	-	8
Самостоятельная работа студентов	-	32
Зачетная работа	30	30
Итог за семестр/ триместр:	100	70
Всего за год:	100	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания 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	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	
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. Типовые тестовые задания:

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.

2.2. Типовые 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.

2.3. Типовые 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.

2.4. Типовые вопросы для зачёта очной и заочной форм обучения:

1. Двигательная активность – необходимое условие физического и психического развития детей.
2. Дайте характеристику уровням двигательной активности.
3. Охарактеризуйте понятие гиподинамии.

4. Дайте определение понятиям физическое здоровье человека и функциональное состояние.
5. Дайте характеристику показателям функционального состояния организма человека.
6. Закономерности роста и развития детского организма.
7. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
8. Влияние занятий физической культурой на темпы полового созревания.
9. Физиологическая характеристика движений.
10. Назовите уровни регуляции движений (по Н.А. Бернштейну).
11. Физиологические основы обучения произвольным движениям.
12. Управление произвольными движениями, внутреннее содержание процесса.
13. Развитие подвижной функции у детей школьного возраста.
14. Дайте определение «фазы работоспособности» и перечислите их.
15. Дайте общую характеристику таким фазам работоспособности как мобилизация и вработывание.
16. Дайте общую характеристику следующим фазам работоспособности: устойчивое состояние, утомление, восстановление.
17. Особенности предстартового состояния.
18. Назовите виды предстартовых состояний и охарактеризуйте их.
19. Дайте характеристику разминке.
20. Как Вы понимаете такие состояния в процессе спортивной работоспособности как «мертвая точка» и «второе дыхание».
21. Дайте определение явлению «суперкомпенсация».
22. Назовите физиологические классификации физических упражнений.
23. В зависимости от интенсивности физической нагрузки, какие выделяют зоны работы по показателям ЧСС.
24. Дайте характеристику циклическим и ациклическим упражнениям.
25. Дайте характеристику статическим и динамическим упражнениям.
26. На какие виды делятся упражнения в зависимости от силы и мощности мышечных сокращений.
27. Назовите фазы формирования двигательного навыка и дайте им краткую характеристику.
28. Значение второй сигнальной системы в формировании двигательного навыка.
29. Фазы формирования навыков.
30. Двигательная память и автоматизация двигательного навыка.