Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 09.06.2025 08:53:34
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Самарский государственный социально-педагогический университет»
Кафедра физического воспитания и спорта

Утверждаю
Проректор по учебно-методической
работе и качеству образования
_____ Н.Н. Кислова

Кодакова Марина Николаевна

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Физиология спорта»

Направление подготовки:
49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация выпускника
бакалавр

Рассмотрено
Протокол № 10 от 27.05.2025
Заседания кафедры физического воспитания и спорта

Одобрено
Начальник Управления
образовательных программ
_____ Н.А. Доманина

Самара 2025

Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) для промежуточной аттестации по дисциплине «Физиология спорта» разработан в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940, основной профессиональной образовательной программой по направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта с учетом требований профессионального стандарта «Тренер», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27 апреля 2023 г. № 362н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 мая 2023 г., регистрационный № 73442); профессионального стандарта «01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых», приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации №652-н от 22.09.2021 г. (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 декабря 2021г., регистрационный №66403).

Цель ФОС для промежуточной аттестации – установление уровня сформированности части компетенции.

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Задачи ФОС для промежуточной аттестации - контроль качества и уровня достижения образовательных результатов по формируемым в соответствии с учебным планом компетенциям:

Индикатор общепрофессиональной компетенции ОПК-1.:

ОПК-1.1. Знает общие основы теории физической культуры, физиологических характеристик нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, основные средства и методы их физического воспитания.

Результат обучения:

Знает:

- физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- физиологические основы развития физических качеств;
- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом.

Индикатор общепрофессиональной компетенции ОПК-1.:

ОПК-1.2.

Умеет планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологических характеристик нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

Результат обучения:

Умеет:

- выявлять зависимость между процессами энергообразования при мышечной деятельности;
- выявлять и оценивать уровни физической работоспособности;
- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом.

Индикатор общепрофессиональной компетенции ОПК-9

ОПК-9.1. Знает закономерности, факторы, основные методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности занимающихся.:

Результат обучения:

Знает: закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности

Индикатор общепрофессиональной компетенции ОПК-9

ОПК-9.2. Умеет подбирать основные методы измерения физического развития, технической, физической подготовленности и психического состояния занимающихся.

Образовательный результат:

Умеет:

- подбирать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;
- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов.

Индикатор общепрофессиональной компетенции ОПК-9

ОПК-9.3. Имеет опыт применения основных методов измерения физического развития, технической, физической подготовленности и психического состояния занимающихся.

Результат обучения:

Имеет опыт применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма

Требование к процедуре оценки:

Помещение: особых требований нет

Оборудование: особых требований нет.

Инструменты: особых требований нет.

Расходные материалы: нет

Доступ к дополнительным справочным материалам: не предусмотрен.

Нормы времени: 1 час 30 мин.

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-1.1. Знает общие основы теории физической культуры, физиологических характеристик нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, основные средства и методы их физического воспитания.

ОПК-9.1. Знает закономерности, факторы, основные методы измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности занимающихся.:

Проверяемый (ые) образовательный (ые) результат (ы):

Знает:

- физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;
- физиологические основы развития физических качеств;
- возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом.

Знает закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности

Тип (форма) задания: тест

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

1. Режим работы, при котором сочетаются сокращение и напряжение мышц, называется
A. Ауксотоническим.
B. Изометрическим.
C. Изотоническим.
2.Кислородный запрос не бывает …
A. суммарный
B. минутный
C. секундный
3. Показателем аэробной производительности является …
A. максимальное потребление кислорода
B. суммарный кислородный запрос
C. кислородный запрос
4. «Феномен Линдгарда» возникает при выполнении … упражнений
A. динамических
B. статических
C. ситуационных
5. При работе большой мощности наступает устойчивое состояние.
A. Ложным.
B. Устойчивым.
C. Истинным.
6. Фамилия русского ученого, который изучил процесс организации функциональной системы
A. Павлов И.П.
B. Ухтомский А.А.
C. П.К. Анохин
7. При взаимодействии каких факторов происходит афферентный синтез?
A. Обстановочная информация, мотивация, память, программа действия.
B. Память, обстановочная информация, акцептор действия.
C. Мотивация, память, обстановочная информация, пусковая информация.
8. Процесс врабатывания при циклической работе большой и умеренной мощности завершается…….состоянием, характеризующимся стабильным уровнем деятельности организма.
A. Ложным.
B. Устойчивым.
C. Кажущемся.
9. Формой предстартового состояния не может быть …
A. «боевая готовность»
B. явление «мертвой точки»
C. «предстартовая лихорадка»
10. Предстартовое состояние, характеризующееся умеренным повышением возбудимости и лабильности нервных центров - …
A. «боевая готовность»
B. «стартовая лихорадка»
C. «стартовая апатия»
11. Процесс врабатывания при циклической работе большой и умеренной мощности завершается …… состоянием, характеризующимся стабильным уровнем деятельности организма. (устойчивым)

12. Движения, представляющие собой целостные законченные двигательные акты, не связанные между собой, называются ……. (ациклическими).

13. Движения, состоящие из последовательно чередующихся отдельных фаз целостного цикла и самих циклов, называются ……. (циклическими).

14. Индивидуально приобретённый двигательный акт, формирующийся на основе механизма временных связей …… (двигательный навык).

15. Слаженная, уравновешенная система возбудительных и тормозных процессов ы нервной системе, обусловливающая протекание сложной системы взаимосвязанных условных рефлексов……. (динамический стереотип).

16. …… - процесс постепенного повышения работоспособности, наблюдающийся при выполнение физических упражнений. Период врабатывания зависит от интенсивности работы (врабатывание).

17. …… - состояние резкого понижения работоспособности («мёртвая точка»).

18. …… - комплекс подготовительных упражнений, выполняемых для повышения работоспособности перед тренировочными занятиями и соревнованиями (разминка).

19. ….. – изменение в функциях организма до начала мышечной деятельности (предстартовое состояние).

20. ….. – физиологическое состояние, возникающее вследствие напряжённой или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации двигательных и вегетативных функций и во время снижения работоспособности (утомление).

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции

Результаты обучения

Критерии оценки

Шкала оценки образовательных результатов (в баллах)

Частично достигнуты

Достигнуты в полном объеме

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Знает: физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;

физиологические основы развития физических качеств;

возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом.

Знает: закономерности и факторы физического развития и физической подготовленности

Обучающийся дает правильный вариант ответа.

1-10 вопросы выбрать 1 правильный ответ;

11-20 вопросы вписать правильный ответ

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-1.2. Умеет планировать содержание занятий с учетом физиологических характеристик нагрузки, анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-9.2. Умеет подбирать основные методы измерения физического развития, технической, физической подготовленности и психического состояния занимающихся.

Проверяемый (ые) образовательный (ые) результат (ы):

Умеет:

- выявлять зависимость между процессами энергообразования при мышечной деятельности;
- выявлять и оценивать уровни физической работоспособности;
- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом.

Умеет:

- подбирать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;
- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов.

Тип (форма) задания: Решение ситуационных задач

Пример типовых заданий (оценочные материалы):

Решение ситуационных задач

1. На соревнования по мини-футболу приехали две команды по 15 человек. При проведении ортоклиностатической пробы было выявлено, что прирост пульса в первой команде у большинства игроков был более 13 ударов в минуту, а во второй - 10 ударов в минуту. Какую команду целесообразнее выставить на соревнования в первый день, а какую во второй, и почему?

Ответ: в первый день вторую команду, так как спортсмены 1-й группы находятся в состоянии субкомпенсации и им требуется больше времени для восстановления.

2.В процессе тренировочных сборов по тяжелой атлетике при проведении ортоклиностатической пробы было выявлено, что прирост пульса у троих спортсменов (1 группа) был 5-7 ударов в минуту, у четверых

(2 группа) 8-10 ударов в минуту, а у семерых (3 группа) 10-12. Каковы Ваши рекомендации по выполнению нагрузок каждой из этих трех групп спортсменов?

Ответ: первая группа находится в состоянии относительной перетренированности. Необходимо снизить объем нагрузок и увеличить время отдыха.

3.При проведении пробы Мартинэ-Кушелевского было выявлено: исходный Ps=12 уд/мин за 10 секунд, АД=117/76 мм рт.ст. Ps за первые 10 секунд после нагрузки – 18 уд/мин, АД на первой минуте восстановления

147/75 мм рт.ст., Ps за первые 10 секунд второй минуты восстановления – 15 уд/мин, АД на второй минуте восстановления 128/72 мм рт.ст., Ps за первые 10 секунд третьей минуты восстановления – 12 уд/мин, АД на третьей минуте восстановления 118/71 мм рт.ст., на 4 и 5 минутах восстановления Ps и АД не отличались от показателей 3 минуты восстановления. Какой тип реакции сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу?

Ответ: нормотонический.

4.При антропометрическом обследовании юноши 14 лет получены следующие результаты: индекс Пирке (85%), ЖЕЛ (3150 мл), становая тяга (125 кг), ИМТ (23,7кг/м2). Какой вид спорта вы порекомендуете: баскетбол, плавание, борьба, прыжки в высоту?

Ответ: борьба.

5. На основании заключения здоровья и функционального состояния Обучающемуся разрешили заниматься в секции самбо. У исследуемого Обучающегося следующие параметры физического развития: длина тела = 170см, ИМТ =

24,3кг/м2, ЖИ = 55%, становая тяга = 143кг. Какой вид исследования не был проведен? Почему он необходим?

Ответ: длина тела сидя, этот показатель необходим для определения центра тяжести Обучающегося.

6. Для получения разрешения к занятиям спортивной гимнастикой девочке 7 лет необходимо иметь следующие антропометрические показатели: длина тела? масса тела? форма стоп?

Ответ: длина тела не менее 120см, масса тела не более 25кг, форма стоп норма или умеренно выраженный свод.

Оценочный лист к типовому заданию (модельный ответ):

Компетенции

Результаты обучения

Критерии оценки

Шкала оценки образовательных результатов (в баллах)

Частично достигнуты

Достигнуты в полном объеме

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Умеет:

- выявлять зависимость между процессами энергообразования при мышечной деятельности;
- выявлять и оценивать уровни физической работоспособности;
- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом.

Умеет:

- подбирать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;
- моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов.

Обучающийся формулирует проблему, представленную в задаче. Выбирает правильный алгоритм решения задачи.

Проверяемая (ые) компетенция (и) (из ОПОП ВО):

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

Проверяемый индикатор достижения компетенции:

ОПК-9.3. Имеет опыт применения основных методов измерения физического развития, технической, физической подготовленности и психического состояния занимающихся.

Проверяемый (ые) образовательный (ые) результат (ы):

Имеет опыт применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма

Тип (форма) задания: практическое задание

Пример типовых заданий (оценочные материалы)

Провести оценку физиологической кривой тренировки спортсмена, направленной на изучение характера физической нагрузки по частям занятия и в целом. Составить примерное содержание учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта с учетом показателей пульса физиологической кривой (вид спорта, возраст и пол спортсменов по выбору).

Методические материалы, определяющие процедуру и критерии оценивания сформированности компетенций при проведении промежуточной аттестации.

1. Для проверки знаниевых образовательных результатов проводится тестирование. Тесты разработаны по всем темам, изученным в рамках данной дисциплины. 1-10 вопросы открытого типа, Обучающийся выбирает один правильный ответ. 11-20 вопросы закрытого типа, Обучающийся определяет правильный ответ. Тестирование проводится индивидуально. Задание выполняется письменно, время выполнения задания – 20 минут. По окончании выполнения задания преподаватель проверяет задание, делает замечания, указывает на допущенные ошибки.

2. Для проверки практических образовательных результатов разработаны ситуационныех задачи, позволяющие проверить сформированные у Обучающихся умения, подбирать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма и оценивать уровни физической работоспособности. проводится индивидуально. Задание выполняется письменно, время выполнения задания – 20 минут. По окончании выполнения задания преподаватель проверяет задание, делает замечания, указывает на допущенные ошибки.

3. Практическое задание «Оценка физиологической кривой тренировки спортсмена и определение содержания учебно-тренировочного занятия» (по выбору). Задание выполняется письменно в парах, возможно индивидуальное выполнение задания. Оценка должна быть дана грамотно, с соблюдением требований к терминологии, структуре, а также в соответствии составлено содержание учебно-тренировочного занятия. Время выполнения задания – 20 минут. По окончании выполнения задания преподаватель проверяет задание, делает замечания, указывает на допущенные ошибки.