

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Училище олимпийского резерва № 1»**

**УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР СПб ГБПОУ «УОР № 1»**

\_\_\_\_\_ **В.А. КУЗНЕЦОВ**

**«31» августа 2023 г.**

**ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.11 СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ**

программа подготовки специалистов среднего звена  
**49.02.01 Физическая культура**

**Санкт-Петербург**

**2023 год**

Паспорт комплекта оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего профессионального образования (далее СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, рабочего учебного плана СПб ГБПОУ «УОР № 1» по специальности 49.02.01 Физическая культура углубленной подготовки.

Организация-разработчик: Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва № 1».

Разработчик: Докторович Л.В., преподаватель дисциплины ОП.11 Спортивная физиология.

Рассмотрено на заседании  
предметно-цикловой комиссии дисциплин  
профессионального цикла  
СПб ГБПОУ «УОР № 1»

Протокол № 1 от 30.августа 2023 г.

Председатель ПЦК дисциплин профессионального  
цикла  
С.Н. Бекасова

**СОГЛАСОВАНО**

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР по водным видам спорта  
«Экран» – А.К. Маслеников  
30 августа 2023 г.

Работодатель:  
директор СПб ГБУ СШОР «Комета» – А.Х. Ариткулов  
30 августа 2023 г.

Утверждено приказом СПб ГБПОУ «УОР № 1»  
от 31.08.2023 № 287 «Об утверждении учебного плана,  
графика учебного процесса, рабочих программ  
учебных дисциплин (модулей) и практик, фондов  
оценочных средств, учебно-методических  
рекомендаций, рабочей программы воспитания,  
календарного плана воспитательной работы  
на 2023-2024 учебный год по специальности  
49.02.01 Физическая культура»

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. Общие положения	4
2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
3. Основные требования к результатам освоения дисциплины	5
4. Перечень основных показателей оценки результатов, элементов практического опыта, знаний и умений, подлежащих текущему контролю и промежуточной аттестации (таблица)	7
5. Спецификация тестов	9
6. Вопросы тестов	12
7. Спецификация промежуточной аттестации	21
8. Вопросы для дифференцированного зачета	24

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Комплекс оценочных средств (КОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу дисциплины «Спортивная физиология».

КОС разработаны на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
- рабочей программы дисциплины Спортивная физиология.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в состав профессионального цикла программы подготовки специалистов среднего звена, является частью цикла общепрофессиональных дисциплин (ОП.00) и направлена на формирование соответствующих общих компетенций ОК 1-10 и профессиональных компетенций: ПК 1.1, 1.7, 2.1-2.3, 2.5, 3.3-3.5, а именно:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и

спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области образования, физической культуры и спорта.

### 3. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения самостоятельных работ, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Оценочное средство
<b>знать:</b>		
31 анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды	– устный опрос; – практические задания; – дифференцированный зачет	Тест Вопросы дифференцированного зачета
32 санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся, истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки		Тест Вопросы дифференцированного зачета
33 общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой		Тест Вопросы дифференцированного зачета
34 медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта		Тест Вопросы дифференцированного зачета
35 физиологические сдвиги при динамических и статических мышечных напряжениях		Тест Вопросы дифференцированного зачета
36 физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления		Тест Вопросы дифференцированного зачета
37 физиологические основы		Тест

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения	Оценочное средство
тренировки силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости и т. д.		Вопросы дифференцированного зачета
38 физиологические основы спортивного отбора и ориентации		Тест Вопросы дифференцированного зачета
39 закономерности тренировки: стартовое состояние, вработываемость и разминку, утомление и мероприятия по борьбе с ними		Тест Вопросы дифференцированного зачета
<b>уметь:</b>		
У1 использовать знания в области физиологии спорта при решении задач физического воспитания, образования, спортивно-тренировочной деятельности, укрепления здоровья различных групп населения	– оценка результатов выполнения практических заданий; – наблюдение за ходом выполнения практических заданий; – дифференцированный зачет	Тест Вопросы дифференцированного зачета
У2 использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий		Тест Вопросы дифференцированного зачета
У3 подбирать необходимый методический аппарат при организации занятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся, анализировать особенности контингента		Тест Вопросы дифференцированного зачета
У4 применять физиологические знания, исследовательские умения и практические навыки в процессе медико-биологического и психолого-педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий		Тест Вопросы дифференцированного зачета
У5 создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у различных групп населения		Тест Вопросы дифференцированного зачета

**4. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ, ЭЛЕМЕНТОВ ПРАКТИЧЕСКОГО ОПЫТА, ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ПОДЛЕЖАЩИХ ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Освоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Код ОК	Код ПК
1	Общая спортивная физиология	Спортивная физиология – учебная и научная дисциплина	2	31, 32	У1	Тест 1-5	ОК 1 - 10	ПК 1.1, 2.1
		Физиологические механизмы адаптации организма к физическим нагрузкам	2	33, 35, 36,	У1, У3			ПК 1.7, 2.1, 2.2
		Общая характеристика физиологических состояний при физических нагрузках в процессе тренировок	8	33, 34, 36, 37, 39	У1, У3, У4			ПК 1.1, 2.1, 2.3
		Физическая работоспособность спортсмена	4	33, 34, 36, 37, 39	У1, У3, У4			ПК 1.7, 2.2, 2.5, 3.3-3.5
		Физиологические основы утомления спортсменов	4	33, 34, 36, 37, 39	У1, У3, У4			
		Физиологическая характеристика восстановительных процессов	6	33, 34, 36, 37, 39	У1, У3, У4			
2	Частная спортивная физиология	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	19	31, 32, 34	У4, У5	Тест 1-5	ОК 1 - 10	ПК 1.1, 1.7, 2.1-2.3
		Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	6	37	У2, У4, У5			ПК 2.3., 2.5, 3.3, 3.5.
		Физиологические основы развития тренированности	6	33, 34, 35, 36	У4,			
		Физиологические основы спортивной	4	34, 39	У2, У3			ПК

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов	Освоенные знания	Освоенные умения	Оценочные средства	Код ОК	Код ПК
		тренировки женщин						1.1, 1.7, 2.1- 2.3, 2.5, 3.3- 3.5
		Физиологические и генетические особенности спортивного отбора	6	38	У3, У5			
Промежуточная аттестация			2	31-39	У1-У5	Дифференцированный зачет	ОК 1-10	ПК 1.1, 1.7, 2.1- 2.3, 2.5, 3.3- 3.5
ИТОГО:			73					
Самостоятельная работа			37					
<b>Всего:</b>			<b>110</b>					



## 5. СПЕЦИФИКАЦИЯ ТЕСТОВ

### 5.1. Назначение

Тесты 1-5 входят в состав комплекта контрольно-оценочных средств и предназначается для текущего контроля и оценки знаний, умений аттестуемых по программе дисциплины «Спортивная физиология» основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 «Физическая культура».

**5.2. Контингент аттестуемых:** студенты 4(9), 3(11) курса.

### 5.3. Форма и условия аттестации

- в письменном виде, на бланках, после изучения разделов дисциплины «Спортивная физиология».

### 5.4. Время выполнения теста

- подготовка (аудиторно) - 10 минут;
- выполнение - 35 мин

### 5.5. Наименование объектов контроля и оценки

Наименование объектов контроля и оценки		Общее количество вопросов	Кол-во вопросов для студента
ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ:	ОСВОЕННЫЕ УМЕНИЯ:		
31 анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды 32 санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся, истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки 33 общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях	У1 использовать знания в области физиологии спорта при решении задач физического воспитания, образования, спортивно-тренировочной деятельности, укрепления здоровья различных групп населения У2 использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий У3 подбирать необходимый методический аппарат при организации занятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся, анализировать особенности контингента У4 применять физиологические знания, исследовательские умения и практические навыки в процессе медико-биологического и психолого-	80	16

Наименование объектов контроля и оценки		Общее количество вопросов	Кол-во вопросов для студента
ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ:	ОСВОЕННЫЕ УМЕНИЯ:		
физической культурой 34 медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта 35 физиологические сдвиги при динамических и статических мышечных напряжениях 36 физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления 37 физиологические основы тренировки силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости и т. д. 38 физиологические основы спортивного отбора и ориентации 39 закономерности тренировки: стартовое состояние, вработываемость и разминку, утомление и мероприятия по борьбе с ними	педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий У5 создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у различных групп населения		

### 5.6. Образец формирования теста

Всего вопросов	80
Число вопросов, предлагаемых студенту	16
Всего баллов	32

1 вопрос = 2 балла

### 5.7. Шкала оценивания:

32-28	27-21	20-16	Менее 16
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно

### 5.8. Рекомендуемая литература:

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для ИФК / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - изд. 3-е, испр. и доп. – Москва : Олимпия Пресс, 2011. - 528 с.
2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека / под общ. ред. А. С. Солодкова; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Москва: Советский спорт, 2006. – 192с.

3. Михайлов, С. С. Биохимия двигательной деятельности : учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. – 6-е изд., доп. – Москва : Спорт, 2016. – 296 с.
4. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия : учебник для вузов и колледжей физической культуры/ С. С. Михайлов. – 5-е изд., доп. – Москва: Советский спорт, 2009. – 348 с.
5. Прокофьев, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В. Н. Прокофьев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 190 с.
6. Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Москва : Спорт, 2016. – 120 с.

## 6. ВОПРОСЫ ТЕСТОВ

Подчеркнуть правильные варианты ответов.

### Тест 1

1	Проявление дифференцировочного торможения связывают преимущественно: А) с формированием замысла действия, Б) со стадией генерализации, В) <u>со стадией концентрации</u> , Г) со стадией автоматизации и стабилизации.
2	Переработка информации и принятие решений на ее основе в функциональной системе обеспечивается: А) <u>Сенсорными компонентами</u> , Б) Моторными компонентами, В) Активационными компонентами, Г) Информационными компонентами.
3	Объективными признаками развития монотонии считают: А) апатию, Б) снижение возбудимости и лабильности сенсорных систем, В) сонливость, Г) <u>утрату интереса к выполнению работы</u> .
4	Прямопропорциональная зависимость между мощностью работы и ЧСС Наблюдается в диапазоне: А) 100-150 уд/мин, Б) <u>130-180 уд/мин</u> , В) 150-200 уд/мин, Г) 60-90 уд/мин.
5	Эргономические и двигательные показатели характеризуют: А) энергетические компоненты деятельности, Б) вегетативные компоненты деятельности, В) моторные компоненты деятельности, Г) активационные компоненты деятельности.
6	Окончательное формирование функционального состояния осуществляется: А) <u>переднелобными и нижнетеменными зонами коры</u> , Б) затылочными долями коры, В) височными зонами коры, Г) мозжечком и промежуточным мозгом.
7	К внешнему контуру регуляции движений относят: А) рецепторы сухожилий, Б) рецепторы мышц, В) <u>рецепторы зрения</u> , Г) рецепторы кровеносной системы.
8	При развитии эмоционального стресса снижается выраженность: А) <u>α-ритма</u> ; Б) δ-ритма; В) Δ-ритма; Г) β-ритма.
9	К основным когнитивным процессам информационных компонентов деятельности функциональных систем относят: А) <u>память и мышление</u> , Б) сознание,

	В) внимание, Г) эмоции.
10	Данные скорости, точности, особенности двигательного и речевого сопровождения относятся к: А) духовному уровню функционального состояния, Б) физиологическому уровню функционального состояния, В) психологическому уровню функционального состояния, Г) <u>поведенческому уровню функционального состояния.</u>
11	При развитии эмоционального стресса в процессе проявления психоэмоциональной напряженности стрессоры действуют на: А) вегетативные системы, Б) опорно-двигательный аппарат, В) ствол мозга, Г) <u>высшие отделы ЦНС.</u>
12	К методам изучения двигательного навыка, описывающим внутреннюю структуру движения относят: А) тензометрию, Б) гониометрию, В) <u>электромиографию,</u> Г) циклографию.
13	Базовым эталоном, на основе которого формируются любые другие состояния организма, считают: А) психоэмоциональную напряженность, Б) <u>оперативный покой,</u> В) монотония, Г) сон.
14	Автором теории функциональных систем является: А) И.М. Сеченов, Б) Л.А. Орбели, В) Н.А. Бернштейн, Г) <u>П.К. Анохин.</u>
15	Модель потребного будущего становится основой для перевода внешнего образа во внутреннюю программу движений на стадии: А) возникновения замысла действия, Б) генерализации, В) концентрации, Г) <u>стабилизации и автоматизации.</u>
16	Для борьбы с монотонией не используют: А) фартлек, Б) соревновательный метод, В) повторный метод, Г) <u>игровой метод.</u>

## Тест 2

1	Недостаточный уровень возбудимости ЦНС характерен для: А) собственно стартового состояния, Б) состояния боевой готовности, В) <u>предстартовой апатии,</u> Г) предстартовой лихорадки.
2	При наступлении «мертвой точки» в организме отмечается: А) Снижение концентрации лактата в крови, Б) <u>Выраженный алкалоз,</u>

	В) Уменьшение жизненной емкости легких, Г) <u>снижение амплитуды потенциалов работающих мышц на ЭМГ.</u>
3	В моменты игровых пауз в ситуационных видах спорта ЧСС: А) <u>находится в оптимальном рабочем диапазоне,</u> Б) не реагирует на изменение мощности работы, В) у каждого человека реагирует индивидуальным способом, Г) <u>восстанавливается до показателей покоя за короткое время.</u>
4	Наиболее распространенной теорией развития утомления является: А) теория истощения энергоресурсов, Б) теория «засорения мышц продуктами метаболизма», В) теория «задушения», Г) <u>центрально-нервная теория.</u>
5	При физической нагрузке в системе крови наблюдают: А) миогенную тромбопению; Б) <u>миогенный лейкоцитоз;</u> В) изменение формулы гемоглобина; Г) <u>снижение концентрации фибриногена.</u>
6	Показатели физиологических функций, обеспечивающих транспорт кислорода, меняются незначительно при: А) разминке; Б) вработывании; В) <u>устойчивом состоянии;</u> Г) <u>восстановлении.</u>
7	Первым признаком утомления при физической работе является: А) <u>значительное напряжение вегетативных функций;</u> Б) нарушение координации движения; В) нарушение автоматичности рабочих движений; Г) <u>растормаживание более примитивных навыков.</u>
8	Развитие охранительного торможения в ЦНС, истощение энергоресурсов характерно для утомления при циклической работе; А) максимальной мощности; Б) субмаксимальной мощности; В) большой мощности; Г) <u>умеренной мощности.</u>
9	Степень снижения работоспособности по интегральному критерию в период неустойчивой работоспособности составляет: А) 5-8%, Б) <u>10-16%.</u> В) 16-19%, Г) 20-24%.
10	Функциональное состояние кардио-респираторной системы, запасы глюкозы и гликогена – основа функциональных резервов при работе: А) максимальной мощности, Б) субмаксимальной мощности, В) большой мощности, Г) <u>умеренной мощности.</u>
11	Пограничное функциональное состояние организма, характеризующееся потребностью в дополнительном отдыхе - это: А) усталость, Б) утомление, В) хроническое утомление, Г) <u>переутомление.</u>

12	После окончания работы легкой и средней тяжести в течение нескольких десятков минут наблюдается: А) рабочий период восстановления, Б) <u>ранний период восстановления</u> , В) поздний период восстановления, Г) экзальтация.
13	Основная причина утомления при статической работе - это: А) снижение запасов гликогена, Б) ухудшение пропускной способности мозга, В) дискоординация моторных и вегетативных функций, Г) <u>непрерывное напряжение мышц и нервных центров</u> .
14	Прямые показатели работоспособности - это: А) <u>метры, секунды, килограммы, очки</u> , Б) физиологические показатели, В) биохимические характеристики, Г) психофизиологические критерии..
15	К постоянным восстановительным мероприятиям относят: А) витаминизацию, Б) нормобарическую оксигенацию, В) <u>массаж</u> , Г) гипоксическую тренировку.
16	Вещество, стимулирующего действия, срочно мобилизующее резервные возможности организма это: А) элеутерокок, Б) олифен, В) левзея, Г) <u>женьшень</u> .

### Тест 3

1	Согласно аналитической классификации движений по степени сложности координации к упражнениям 4-й (высшей) группы относят: А) асинхронные движения, Б) поочередные движения, В) <u>перекрестные движения</u> , Г) симметричные и односторонние движения.
2.	Максимальная длительность восстановительных процессов наблюдается после циклической работы: А) максимальной мощности, Б) субмаксимальной мощности, В) большой мощности, Г) <u>умеренной мощности</u> .
3.	Отношение кислородного долга к кислородному запросу при работе большой мощности составляет: А) до 90-95%, Б) 60-90%, В) <u>20-50%</u> , Г) 3-5%.
4.	Посменная работа медленных (тонических) двигательных единиц и незначительная частота импульсации из нервных центров характерна для: А) <u>малых статических усилий</u> , Б) больших статических усилий, В) концентрических мышечных сокращений,

	Г) <u>эксцентрических мышечных сокращений.</u>
5	Кровоток через мышцу прекращается полностью при статическом усилии: А) в 20% от максимально возможного, Б) <u>в 30% от максимально возможного,</u> В) в 40% от максимально возможного, Г) в 50% от максимально возможного.
6.	Ведущие системы организма при работе в зоне максимальной мощности - это: А) <u>ЦНС и двигательный аппарат,</u> Б) Кардио-респираторная система, В) Пищеварительный тракт и выделительная система, Г) Система крови и сенсорные системы.
7.	К ситуационным движениям не относят: А) <u>спортивные игры,</u> Б) кроссы, В) метания, Г) единоборства.
8.	Ложное устойчивое состояние характерно для циклической работы: А) Максимальной мощности, Б) <u>Субмаксимальной мощности,</u> В) Большой мощности, Г) Умеренной мощности.
9	За счет энергии фосфагенной системы осуществляется работа в упражнениях: А) анаэробных лактатных; Б) <u>анаэробных алактатных;</u> В) аэробных; Г) всех трех групп.
10	Предельные единичные и одновременно минимальные суммарные энергозатраты характерны для работы: А) <u>максимальной мощности;</u> Б) субмаксимальной мощности; В) большой мощности; Г) умеренной мощности.
11	Устойчивость позы, тонкая мышечная координация, точность анализа сенсорной информации характерны для: А) собственно силовых движений; Б) скоростно-силовых движений; В) <u>прицельных движений;</u> Г) ситуационных движений.
12	Основной характеристикой вегетативных функций в ситуационных движениях является: А) <u>достигнутый во время нагрузки рабочий уровень;</u> Б) минимальная взаимосвязь изменения функций и мощности работы; В) соответствие изменения функции мощности работы; Г) развитие охранительного торможения.
13	Подразделение упражнений по зонам относительной мощности характерно для: А) энергетических критериев классификации, Б) биомеханических критериев классификации, В) качественных критериев классификации, Г) <u>временных критериев классификации.</u>
14	Значительные усилия антигравитационных мышц наблюдаются в позе: А) лежания,



	Б) сидения, В) <u>стояния</u> , Г) виса.
15	Феномен Линдгарта – Верещагина характерен для: А) динамической работы умеренной мощности, Б) <u>статических усилий</u> , В) динамической работы максимальной мощности, Г) работы переменной мощности.
16	При работе субмаксимальной мощности кислородный долг может достигать предельной величины, равной: А) 10-12 л, Б) 15-17 л, В) <u>20-22 л</u> , Г) 30-32 л.

#### Тест 4

1.	К внутримышечным факторам развития силы не относят: А) физиологический поперечник, Б) <u>композицию мышечных волокон</u> , В) гипертрофию мышцы, Г) синхронизацию активности двигательных единиц.
2.	Комплексной формой проявления быстроты считают: А) Реакцию на движущийся объект, Б) Скорость однократного движения, В) Скрытое время реакции, Г) <u>Максимальный темп движений</u> .
3.	При тренировке общей выносливости отмечают: А) уменьшение венозного возврата крови, Б) эритропению, В) увеличение концентрации молочной кислоты в крови при работе, Г) <u>спортивную гипотонию</u> .
4.	Устойчивость ЦНС и сенсорных систем к «рваному» режиму работы, сохранению координации при постоянном раздражении вестибулярного аппарата, характерна для: А) силовой выносливости, Б) скоростной выносливости, В) выносливости в ситуационных видах спорта, Г) <u>выносливости к вращательным нагрузкам</u> .
5.	В миометрическом режиме работы мышц проявляется; А) статическая, максимальная сила Б) динамическая медленная сила, В) быстрая (взрывная) сила, Г) амортизационная сила.
6.	Фартлек, как метод тренировки используется для развития: А) гибкости; Б) ловкости; В) <u>выносливости</u> ; Г) силы.
7.	Минимальный прирост величины максимального потребления кислорода в процессе многолетней спортивной подготовки наблюдается на: А) этапе начальной подготовки; Б) этапе спортивного совершенствования;



## Тест 5

1.	При воздействии на организм высокой температуры с целью предупредить перегревание происходит: А) ослабление кожного кровотока, Б) снижение интенсивности потообразования и испарения, В) <u>уменьшение скорости потребления кислорода</u> , Г) повышение концентрации воды в крови.
2.	В триаду признаков гипоксии не входит: А) эйфория, Б) потеря сознания, В) <u>гипертермия</u> , Г) ретроградная амнезия.
3.	Длительность циркадианных биоритмов составляет: А) 30 секунд Б) 12 часов В) <u>24 часа</u> Г) 28 дней.
4.	Снижение работоспособности по прямым и косвенным показателям после перелета наблюдается: А) <u>на 2-5 сутки</u> Б) на 6-10 сутки В) на 11-14 сутки Г) на 20-22 сутки
5.	Уменьшение концентрации углекислого газа в крови при неизменном содержании бикарбонатов вызывает: А) <u>алкалоз</u> ; Б) ацидоз; В) анафилактический шок; Г) гипербарическую оксигенацию.
6.	Истинный эритроцитоз при пребывании в горах становится заметным через: А) 1-2 дня; Б) 3-4 дня; В) 5-6 дней; Г) <u>7-8 дней</u> .
7.	За счет действия альдостерона концентрация ионов натрия и хлора в поте у спортсменов, тренирующих выносливость: А) ниже, чем у нетренированных; Б) <u>выше, чем у нетренированных</u> ; В) натрия выше, хлора ниже, чем у нетренированных; Г) натрия ниже, хлора выше, чем у нетренированных.
8	Расстройство, связанное с неспособностью сердечно-сосудистой системы удовлетворять потребности организма в условиях теплового стресса - это: А) гиперкапния; Б) <u>тепловой удар</u> ; В) гипобария; Г) тепловая перегрузка.
9	Содержание глюкозы в крови при пребывании в условиях низких температур: А) <u>снижается почти в 2 раза</u> , Б) повышается на 40-50 мг%, В) остается неизменным, Г) изменяется индивидуально, в зависимости от наследственности.
10	При адаптации к гипоксии после возвращения на равнину повышенная работоспособность сохраняется: А) 1-2 суток,

	<p>Б) 1-2 недели,  В) 3-4 недели,  Г) до 6 месяцев.</p>
11	<p>При воздействии повышенного барометрического давления :  А) пульсовое давление растёт,  Б) <u>пульсовое давление снижается</u>,  В) наблюдается ступенчатая реакция,  Г) отмечается дистоническая реакция.</p>
12	<p>Меньше всего десинхронизация проявляется при выполнении:  А) скоростных упражнений,  Б) сложнокоординационных упражнений  В) скоростно-силовых упражнений,  Г) <u>упражнений на выносливость</u>.</p>
13	<p>Частичное давление кислорода в альвеолярном воздухе в среднегорье составляет:  А) 120 мм.рт.ст,                      Б) <u>95 мм.рт.ст</u>,  В) 50 мм.рт.ст,                        Г) 20 мм.рт.ст.</p>
14	<p>Глубокая гипоксия, вызывающая усталость, головную боль, нарушение сна - симптоматика:  А) кислородного отравления,  Б) баротравмы,  В) кессонной болезни,  Г) <u>горной болезни</u>.</p>
15	<p>Для адаптации системы потоотделения к тренировкам в условиях повышенной температуры среды требуется:  А) <u>1-2 дня</u>,                      Б) 1 неделя,  В) около 10 дней,    Г) 1 месяц.</p>
16	<p>Для большинства людей организм перестает вести себя, как теплокровный при снижении температуры ядра до:  А) 34°C,                      Б) <u>29°C</u>,  В) 42°C,                      Г) 24°C.</p>

## 7. СПЕЦИФИКАЦИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Назначение

Вопросы дифференцированного зачета предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины «Спортивная физиология» по специальности 49.02.01 Физическая культура.

### 7.2. Контингент аттестуемых:

Студенты 4(9), 3(11) курса

### 7.3. Форма и условия аттестации:

Устно после изучения учебной дисциплины.

### 7.4. Условия проведения экзамена:

Количество билетов – 25 (по 2 вопроса).

Время подготовки ответа – 15 минут.

Оборудование – специализированного оборудования не требуется.

### 7.5. Перечень объектов контроля и оценки:

Наименование объектов контроля и оценки		Общее количество вопросов	Кол-во вопросов для студента
ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ:	ОСВОЕННЫЕ УМЕНИЯ:		
31 анатомическое строение и функции органов и систем организма человека, закономерности психического, физического развития и особенности их проявления в разные возрастные периоды 32 санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта, психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся, истоки и эволюцию формирования теории спортивной тренировки 33 общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях	У1 использовать знания в области физиологии спорта при решении задач физического воспитания, образования, спортивно-тренировочной деятельности, укрепления здоровья различных групп населения У2 использовать информацию психолого-педагогических, медико-биологических методов контроля для оценки влияния физических нагрузок на индивида и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий У3 подбирать необходимый методический аппарат при организации занятий, направленных на сохранение здоровья занимающихся, анализировать особенности контингента У4 применять физиологические знания, исследовательские умения и практические навыки в процессе медико-биологического и психолого-	53	2

Наименование объектов контроля и оценки		Общее количество вопросов	Кол-во вопросов для студента
ПОЛУЧЕННЫЕ ЗНАНИЯ:	ОСВОЕННЫЕ УМЕНИЯ:		
физической культурой 34 медико-биологические и психологические основы и технологию тренировки в детско-юношеском спорте и у спортсменов массовых разрядов в избранном виде спорта 35 физиологические сдвиги при динамических и статических мышечных напряжениях 36 физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления 37 физиологические основы тренировки силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости и т. д. 38 физиологические основы спортивного отбора и ориентации 39 закономерности тренировки: стартовое состояние, вработываемость и разминку, утомление и мероприятия по борьбе с ними	педагогического контроля состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий У5 создавать устойчивую мотивацию на здоровую жизнедеятельность и воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни у различных групп населения		

#### 7.6. Критерии оценки знаний

Оценка «отлично» выставляется если студент развернуто ответил на все вопросы билета с привлечением примеров из учебно-тренировочной и спортивной деятельности, с системным анализом описываемых явлений.

Оценка «хорошо» выставляется студенту если он ответил на все вопросы билета, но не может провести полноценный анализ представляемых явлений.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту если он ответил на один из двух вопросов в билете.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется если студент правильно ответил менее чем на один вопрос в билете.

#### 7.7. Перечень используемых нормативных документов

1. ФГОС СПО по специальности 49.02.01 «Физическая культура и спорт».
2. Типовое положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования
3. Программа учебной дисциплины «Спортивная физиология».

4. Положение о текущем контроле знаний и промежуточной аттестации студентов СПб ГБОУ СПО «УОР №1»

5. Порядок проведения текущей аттестации выпускников по программе СПО СПб ГБОУ СПО «УОР №1».

**7.8. Рекомендуемая литература для разработки и подготовки к выполнению заданий экзамена:**

1. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник для ИФК / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - изд. 3-е, испр. и доп. – Москва : Олимпия Пресс, 2011. - 528 с.

2. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека / под общ. ред. А. С. Солодкова; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – Москва: Советский спорт, 2006. – 192с.

3. Михайлов, С. С. Биохимия двигательной деятельности : учебник для вузов и колледжей физической культуры / С. С. Михайлов. – 6-е изд., доп. – Москва : Спорт, 2016. – 296 с.

4. Михайлов, С. С. Спортивная биохимия : учебник для вузов и колледжей физической культуры/ С. С. Михайлов. – 5-е изд., доп. – Москва: Советский спорт, 2009. – 348 с.

5. Прокофьев, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В. Н. Прокофьев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. – 190 с.

6. Чинкин, А.С. Физиология спорта : учебное пособие / А. С. Чинкин, А. С. Назаренко. – Москва : Спорт, 2016. – 120 с.

## 8. ВОПРОСЫ ДЛЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА

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
9. Физиологическая характеристика ациклических движений, их классификация.
10. Физиологическая характеристика предстартового состояния. Формы
11. проявления предстартового состояния. Пути коррекции предстартового состояния.
12. Физиологическая характеристика разминки. Общая и специальная разминка.
13. Физиологическая характеристика процесса вработывания.
14. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности: устойчивое состояние. "Истинное" и "ложное" устойчивое состояние. "Мертвая точка", "Второе дыхание".
15. Утомление. Фазы утомления. Механизм развития утомления. Роль различных уровней регулирования в развитии утомления.
16. Механизмы развития утомления при физических упражнениях различной длительности.
17. Физиологическая характеристика процессов восстановления. Средства, ускоряющие восстановление.
18. Физиологические характеристики и общие механизмы развития двигательных качеств.
19. физиологическая характеристика силы, виды силовой тренировки.
20. Физиологическая характеристика быстроты. Тренировка быстроты и ее компонентов.
21. Физиологическая характеристика скоростно-силовой тренировки.
22. Физиологическая характеристика ловкости, принципы тренировки.
23. Физиологическая характеристика гибкости, принципы тренировки.
24. Физиологическая характеристика выносливости. Аэробная и анаэробная производительность. Методы тренировки выносливости.
25. Спортивный отбор, его виды и этапы. Критерии и методы прогнозирования спортивных способностей.
26. Работоспособность человека в условиях пониженного атмосферного давления. Выполнение физических упражнений в условиях высокогорья.
27. Работоспособность человека при повышенной и пониженной температуре и влажности.
28. Физиологические основы спортивной тренировки женщин. Особенности двигательного аппарата и развития физических качеств.
29. Влияние биологического цикла на работоспособность спортсменок.
30. Физиологические основы спортивной тренировки детей и подростков. Возрастное развитие двигательных качеств.
31. Здоровье и здоровый образ жизни. Роль физической культуры в сохранении здоровья.
32. Характеристика синдромов перенапряжения у спортсменов и меры их профилактики.



33. В чем состоит физиологический механизм формирования двигательных навыков? Стабильность и вариативность двигательных навыков (значение обратных связей, дополнительной информации, словесной регуляции).

34. Максимальная ЧСС у лиц разного возраста и пола, прямые и косвенные методы ее определения.

35. Каким образом ЧСС используется в качестве показателя физиологической стоимости физической работы? Какова взаимосвязь ЧСС с потреблением кислорода и мощностью аэробной работы?

36. Сколько энергетических веществ (углеводов и жиров) тратится при физических упражнениях различной мощности? Каким образом по мощности и длительности работы можно рассчитать количество использованных энергетических субстратов (углеводов и жиров)?

37. Кислородный запрос и кислородный долг при различных видах мышечной деятельности. Что такое коэффициент полезного действия мышечной работы.

38. Какие основные процессы обеспечивают ресинтез АТФ при мышечной работе различной мощности? Что такое кислородный дефицит, кислородный запрос, текущее потребление кислорода и кислородный долг?

39. С помощью косвенных (табличных) методов определить расход энергии (добавочный) во время тренировок.

40. Что такое адаптация к мышечной деятельности и функциональные резервы организма человека? Срочная и долговременная адаптация. Принципы физиологической оценки качества срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

41. Объяснить физиологические принципы классификации физических упражнений. Дать физиологическую характеристику различных упражнений в зависимости от проявляемых физических качеств, режима деятельности скелетных мышц, относительной мощности нагрузки (максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной), преобладающему источнику используемой энергии и др.

42. Что такое физиологические состояния организма человека при мышечной деятельности (предстартовое, рабочий период, восстановление)? Дать им физиологическую характеристику.

43. Разобрать факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность при различных видах мышечной деятельности. Что такое утомление? Какими педагогическими и физиологическими методами можно определить момент его наступления и скорость нарастания?

44. Какие морфофункциональные изменения и физиологические механизмы определяют развитие силы и скоростно-силовых качеств спортсмена?

45. Что такое выносливость? Виды выносливости. Аэробная выносливость. Центральные и периферические факторы, определяющие аэробную выносливость.

46. Максимальное потребление кислорода (МПК). Какие физиологические факторы его определяют? Единицы измерения. Значение МПК в прогнозировании аэробной выносливости.

47. Какова роль генетических и средовых факторов в развитии двигательных качеств? В чем суть и механизм генетической детерминации развития физических качеств человека?

48. Каковы физиологические принципы спортивной тренировки (принцип пороговости, специфичности, индивидуальности, взаимодействия нагрузок, вариативности нагрузок, цикличности воздействия, учета фазности восстановительных процессов и др.)?

49. Раскрыть физиологические основы тренировки, спортивной ориентации и отбора юных спортсменов. Каковы основные закономерности развития и тренировки двигательных навыков и физических качеств у юных спортсменов?

50. Каковы особенности женского организма, которые необходимо учитывать при планировании тренировочного процесса женщины? Каковы возможные положительные и

отрицательные воздействия мышечных нагрузок на женский организм?

51. Что такое здоровье человека? Каковы его компоненты? Какова взаимосвязь здоровья человека с его физической активностью? Обоснуйте использование МПК и теста РWСпо для количественной оценки физического здоровья человека.

52. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные резервы лиц разного возраста и пола.

53. Каковы основные принципы и технологии использования физических упражнений в оздоровительных целях лицами разного пола и возраста?

54. Каковы принципы дозирования физических нагрузок, используемых в оздоровительных целях лицами разного пола, возраста, исходной физической подготовленности?