**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итогов освоения дисциплины**

Успеваемость студентов определяется оценками «5» («отлично»), «4» («хорошо»), «3» («удовлетворительно») и «2» («неудовлетворительно»).

**К формам текущего контроля по дисциплине относится:**

- устный опрос (групповой и индивидуальный);

- собеседование;

- проверка учебных заданий, рефератов;

- тестирование.

**Устный опрос**

**№1 опрос**

1.Вопросы по теме занятия № 5:

1. Классификация функциональных резервов организма

2.Механизмы использования резервов

3. Допинг и резервы

4. Функциональные асимметрии человека

5.Индивидуальный профиль асимметрии

2.Вопросы по теме занятия №10

1 .Характеристика гиподинамии гипокинезии

2. Функциональная характеристика лиц зрелого и пожилого возраста

3. Адаптация к физическим нагрузкам

4. Характеристика тренированности в избранном виде спорта

5. Характеристика развития физических качеств в избранном виде

спорта и степень их развития

3. Вопросы по теме занятия №12

1. Основы аэробной и анаэробной производительности

2. Особенности белкового, жирового и углеводного обмена у детей в

обеспечении ФР

3.Изменение аэробной и анаэробной производительности вонтогенезе

4. Адаптация в условиях среднегорья

5. Адаптация к высокогорью

6. Влияние температурных условий на организм

7. Влияние водной среды на организм

## Темы реферативных работ

1. Роль витаминов в повышении физической работоспособности.

2. Особенности питания спортсмена, занимающегося ИВС.

3. Физиологическая характеристика избранного вида спорта.

4. Иммунитет в спорте.

5. Спортивный отбор в избранном виде спорта.

6. Характеристика экстремальных видов спорта и их влияние на организм.

7. Влияние занятий ИВС на функциональное состояние детей

8. Влияние занятий ИВС на функциональное состояние подростков.

9. Описать механизмы энергообеспечения на примере выполнения какой-либо конкретной физической работы (анаэробной направленности)

10. Описать механизмы энергообеспечения на примере выполнения какой-либо конкретной физической работы (аэробной направленности)

11. Особенности проведения физкультурных занятий с людьми пожилого возраста.

12. Гиподинамия и ее влияние на организм человека.

13. Влияние занятий в спортивных оздоровительных клубах на организм человека (аэробика, шейпинг и др).

14. Допинг и его влияние на организм спортсмена.

15. Влияние занятий ИВС на организм женщины.

**Защита и обоснование выводов практической работы**

Провести индивидуальное исследование показателей функциональной системы, оценить их значение, сопоставить результаты с эталонными значениями в избранном виде спорта. Сделать выводы о функциональном состоянии и резервных возможностях изучаемых систем организма.

**Защита и обоснование выводов расчетно-графической работы**

По индивидуальным результатам времени простой двигательной реакции на звук построить вариационную кривую, определить вероятность появления каждого значения, провести анализ вариационной кривой, рассчитать и оценить силу, лабильность и уравновешенность нервных процессов. Сделать выводы.

**Условия допуска к зачету**

1. Ежемесячная аттестация
2. Выполнение заданий текущего контроля, оформление практических расчетных работ
3. Наличие отчетных документов
4. Написание реферативного доклада по функциональной характеристике спортсмена в избранном виде спорта.

**Объемные требования к зачету**

.

1. Приведите примеры статической, динамической и статодинамической работы
2. Как увеличить производительность сердца. Методы «растягивания» сердца.
3. Темповые тренировки. Вред или польза? Подводка к соревнованиям. Распространенные ошибки.
4. Смысл нагрузки- 30 с работа, 30 с - отдых
5. Как меняется кровоток при выполнении различных по характеру видов физической работы.
6. Назовите три системы энергообеспечения.
7. Какую роль играет кальций в процессе мышечного сокращения?
8. Назовите причины отказа от работы после быстрой мышечной деятельности продолжительностью 15-30 с.
9. Приведите основные характеристики медленно и быстро сокращающихся мышечных волокон.
10. К чему приводит физическая работа при пульсе 190 и выше в течении длительного времени.
11. Почему систему АТФ-КФ и гликолетическую систему образования энергии считают анаэробными?.
12. Влияние работы гликолетических и окислительных мышечных волокон на результат в спорте.
13. Методика тренировки увеличения митохондрий в быстрых и медленных мышечных волокнах.
14. Какова роль КрФ во время выполнения физической работы.
15. Какова роль генетики в определении пропорций типов мышечных волокон и в возможности достижения успеха в избранном виде спорта.
16. Какой физиологический механизм лежит в основе прекращения физической работы (отказ от работы).
17. Какова физиологическая основа возникновения болезненных ощущений в мышечных волокнах?
18. Причины возникновения утомления.
19. Роль митохондрий в процессе выполнения физической работы.
20. Чем отличаются гликолетические волокна от окислительных?
21. Какова роль гормонов в процессе роста силовых, скоростных возможностей человека?
22. Методика роста миофибрилл в медленных и быстрых мышечных волокнах.
23. Адаптационные изменения кардио-респираторной системы при занятиях спортом
24. Физиологическая характеристика состояния перетренированности и перенапряжения.
25. Характеристика функциональной асимметрии в спорте
26. Физиологические особенности адаптации людей зрелого и пожилого возраста к физическим нагрузкам.
27. Физиологические основы проведения физкультурно-оздоровительных занятий с людьми зрелого и пожилого возраста.
28. Влияние физических нагрузок на функциональное состояние, работоспособность и сохранение здоровья людей.
29. Гиподинамия, понятие, влияние на функциональное состояние организма.
30. Определение допинга, классификация допингов. Механизм действия допинга и его влияние на организм спортсмена.