

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбрахманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.11.2019 19:19:40  
Уникальный прогамный идентификатор:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

**Методические материалы по выполнению контрольной работы по  
дисциплине  
«Спортивная физиология» (Б1.О.27)**

для обучающихся заочной формы обучения по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура,  
Профили «Менеджмент в физической культуре и спорте»  
«Спортивная подготовка в избранном виде спорта»  
«Физкультурное образование»  
«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Разработчик:

Синяк Е.Д., к.б.н.,  
доцент

Рассмотрено на

заседании кафедры  
АФКиОТ

Протокол от «16» апреля  
2019 г. № 12

Одобрено на

заседании УМС  
Протокол от «17»

апреля 2019 г. № 12

Рецензент: к.б.н., доцент Н.Ю.Лаврова

Методические указания к выполнению контрольной работы по дисциплине «Спортивная физиология» предназначены для студентов заочной формы обучения, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура и разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины.

В методических указаниях к выполнению контрольной работы изложены основные требования, предъявляемые к содержанию и оформлению контрольной работы и критерии оценки выполнения контрольной работы.

## **ВВЕДЕНИЕ**

В соответствии с рабочим учебным планом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, студенты заочной формы обучения должны выполнить контрольную работу по дисциплине «Спортивная физиология».

**Цель** выполнения контрольной работы - актуализация и закрепление теоретического материала, а также применение теоретических знаний при выполнении практического задания по дисциплине «Спортивная физиология».

Выполнение контрольной работы предполагает творческий подход к выполнению задания, в основе которого лежит применение теоретических знаний к практическому наполнению и особенностям избранного вида спорта, задание охватывает все основные разделы дисциплины. Выполнение практического задания как учебно-методический прием изучения спортивной физиологии имеет исключительно большое значение, так как его применение способствует качественному усвоению теоретических знаний, развивает умение рассуждать и обосновывать выводы, существенно расширяет кругозор будущих бакалавров по физической культуре.

КОНТРОЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «СПОРТИВНАЯ ФИЗИОЛОГИЯ»

**Физиологическая характеристика избранного вида спорта (ИВС)**

Студент, группа \_\_\_\_\_

**Вид спорта** \_\_\_\_\_

<i>Показатели</i>	<i>Значения показателей в ИВС</i>
1. Физиологическая классификация (по В.С.Фарфелю) (указать место ИВС в классификационной схеме)	
2. Физиолого-биохимическая характеристика ИВС:	
• Продолжительность работы (минуты)	
• Удельный и суммарный расход энергии (ккал/с, ккал)	
• Зона мощности	
• Кислородный запрос (л/мин)	
• Потребление кислорода во время работы (л/мин)	
• Кислородный долг (л)	
• Максимальная концентрация молочной кислоты (мМоль/л)	
• Уровень глюкозы крови (мМоль/л)	
• рН крови	
• ЧСС max (уд/мин)	
• Артериальное давление (мм.рт.ст)	
• Легочная вентиляция (л/мин)	
3. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности:	
а) виды предстартовых состояний и способы их регуляции	
б) наличие/отсутствие устойчивого состояния	
в) причины (ведущие факторы) утомления	
признаки утомления – объективные, субъективные	
г) длительность восстановления	

д) средства восстановления:	
• педагогические	
• психологические	
• медико-биологические <i>(выбрать только те, которые применяются в ИВС)</i>	
4. Развиваемые (ведущие) физические качества <i>(не более 2 качеств)</i>	
Физиологические резервы развиваемых физических качеств <i>(из учебника)</i>	
5. Функциональные системы организма, выполняющие ведущую роль в спортивной деятельности <i>(выбрать системы, на которые падает основная нагрузка и которые ограничивают рост спортивных результатов, например, сердечно-сосудистая система, дыхательная система, ЦНС)</i>	
Методы оценки функционального состояния органов и систем, выполняющих ведущую роль <i>(перечислить названия методик, например, проба Мартине, Генчи, спирометрия и т.д.)</i>	
<b>6. Методы оценки функциональной подготовленности, применяемые в ИВС:</b>	
Методы оценки общей физической работоспособности (ОФР) <i>(название методики и краткие условия ее проведения)</i>	
Методы оценки специальной физической работоспособности (СФР) <i>(название методики и краткие условия ее проведения)</i>	
<b>7. Спортивный отбор в ИВС. Выбор прогностических показателей:</b>	
• Морфологические признаки <i>(указать примерные значения показателей, например, возраст 7 лет, рост не ниже 125 см, конституциональные особенности и т.д., если они являются прогностическими в ИВС)</i>	
• Физиологические показатели <i>(значения ЧСС, ЖЕЛ, АД и т.д., если они имеют прогностическое значение)</i>	
• Психофизиологические показатели <i>(тип темперамента, экстра- или интроверт, скорость</i>	

<i>переработки информации, устойчивость внимания, если данные качества необходимо учитывать в спортивном отборе)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физические качества (<i>сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость</i>). Указать, с помощью каких тестов будут определяться данные качества у детей при спортивном отборе.</li> </ul>	

## **ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Контрольная работа является письменной работой с кратким и систематизированным изложением теоретического материала в области спортивной физиологии.

В процессе выполнения контрольной работы **студент имеет возможность**:

- анализировать справочные, научные, литературные и другие источники информации;

- выявлять имеющиеся проблемы в своей практической деятельности,

К выполнению письменной контрольной работы **предъявляются** следующие **требования**:

- задание должно быть выполнено самостоятельно, на основе информации, полученной из различных источников;

- следует обратить внимание на связь теоретических положений с практикой;

- необходимо представлять максимально подробное решение задания.

При написании контрольной работы наиболее **типичными недостатками являются**:

- поверхностное и неполное раскрытие теоретических вопросов;

- отсутствие связи изложенного теоретического материала с конкретным заданием;

- отсутствие творческого, личностного подхода студента к ответу на поставленный теоретический вопрос и к решению практической задачи;

- отсутствие развернутых ответов.

Контрольная работа должна быть представлена в рукописном варианте на листе формата А4, машинописный вариант на проверку не принимается.

Объём контрольной работы строго не регламентирован, но не должен превышать 24 страниц рукописного текста. Текст контрольного задания должен быть написан чисто, аккуратно, без зачёркиваний и помарок, разборчиво, без орфографических, грамматических, пунктуационных и стилистических ошибок, с соблюдением интервала между верхней и нижней строкой. Все слова в тексте работы должны быть написаны (напечатаны) без сокращений, исключения составляют словосочетания (и т.д., и т.п., и др.), которые употребляются в конце фраз, а также союз «то есть» (т.е.).

Лист с контрольным заданием подписывается студентом самостоятельно, должны быть указаны основные данные студента – ФИО, группа, избранный вид спорта.

Контрольная работа должна быть правильно и эстетически хорошо оформлена.

Следует оставлять поля не менее 3 сантиметров для замечаний рецензента.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Оценка	Критерии оценки
«отлично»	Заполнены все задания, ответы согласуются с основными физиологическими параметрами. Верно определены основные категории. Ответы на теоретические вопросы выполнены в полном объеме, имеются ссылки на источники литературы. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, написана с соблюдением норм литературного языка. Работа выполнена в срок.
«хорошо»	Правильно и полностью решены 5-6 заданий, допущены небольшие недочеты. Представлено логичное содержание теоретических вопросов. Работа оформлена в соответствии с разработанными требованиями, отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки. Допустимы отдельные погрешности. Даны краткие ответы. Работа выполнена в срок.
«удовлетворительно»	Три-четыре задания выполнены верно, в остальных допущены ошибки. Работа оформлена в соответствии с разработанными в институте требованиями, в ней имеются орфографические и пунктуационные ошибки. Даны краткие ответы на теоретические вопросы, имеются неточности. Работа выполнена в срок.
«неудовлетворительно»	Верно решено одно задание, остальные решены не полностью или с ошибками. Ответы на теоретические вопросы даны кратко, имеются фактические ошибки.

### ЛИТЕРАТУРА, РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

#### *Основная литература*

1. Караулова Л.К. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.К. Караулова, Н.А. Красноперова, М.М. Расулов. – 2 изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 304 с. – 10 экз.
2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для институтов физической культуры. - М.: Советский спорт. - 2017, 2012, 2010.

#### *Дополнительная литература*

3. Бороненкова Е.С. Лабораторный практикум по общей физиологии человека: практикум. - Чайковский: ЧГИФК, 2007. – <http://192.168.1.5/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=4421>
4. Бороненкова Е.С. Рабочая тетрадь по физиологии человека в задачах для студентов ЧГИФК: учебно-методическое пособие. - Чайковский: ЧГИФК, 2008. – <http://192.168.1.5/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=4424>
5. Бороненкова Е.С. Физиологии спорта: практикум. - Чайковский: ЧГИФК, 2010. – <http://192.168.1.5/>
6. Дёмин И.В. Методика оценки функционального состояния организма с использованием характеристик variability сердечного ритма: учебно - метод. пособие.- Чайковский: ЧГИФК, 2010. – 10 экз.
7. Замчий Т. П. Физиология физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Т. П. Замчий. — Омск : СибГУФК, 2018. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142496>
8. Караулова Л.К. Физиология: уч пособие. - М.: Академия, 2009. – 384 с. – 5 экз.
9. Мельников, Д.С. и др. Методы физиологических исследований. [Электронный ресурс]: учебное пособие / Мельников Д.С. и др., Поварешенкова Ю.А., Селиверстова В.В., Кудрявцева Н.В. - СПб : б.и., 2018. - 85с. - <http://192.168.1.5/marcweb2/ShowMarc.asp?docid=24427>
10. Практикум по нормальной физиологии: уч. пособие/ под ред. Агаджаняна Н.А. - М: Изд-во РУДН, 1996. – 339 с. – 4 экз.

11. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека [Текст]: учеб. пособие для вузов физической культуры / под общ. Ред. А.С. Солодкова. – М.: Советский спорт, 2006. – 192 с. – 12 экз.
12. Смирнов В.М., Дубровский. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для институтов физической культуры.- М.: Владос, 2002. – 605 с. – 8 экз.
13. Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: учебное пособие для студентов ВУЗов. - Киев: Ол. лит, 1997. – 1 экз.
14. Физиология человека: учебник / под ред. Аганянц Е.К.-М.: Советский спорт, 2005. – 336 с.- 10 экз.
15. Физиология человека: учебник для институтов физической культуры / под ред. Тхоревского В.И.- М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с. – 6 экз.
16. Фомин Н.А. Физиология человека: учебник для институтов.- М.: Просвещение; Владос, 1995. – 416 с. – 3 экз



