

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 26.05.2026 09:51:33  
Уникальный идентификатор:  
e3a68f3eaa1e62174b50f4298899d3d6bfdcf836

**Оценочный материал для промежуточной аттестации по дисциплине**  
*Адаптация к физическим нагрузкам в спорте*

Код направления подготовки	49.03.04. Спорт
Направленность (профиль)	Теория и методика спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории и методики физической культуры

**Этап: проведение промежуточной аттестации по дисциплине**

Так как для формирования закрепленных за дисциплиной «Адаптация к физическим нагрузкам в спорте» компетенций нами используется проектный подход, разработка проекта является контрольной работой по дисциплине промежуточная аттестация проводится в форме защиты разработанного студентом проекта «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическому обоснованию избранного вида спорта».

**План**  
**проекта «Индивидуальной тренировочной программы по физиологическому обоснованию избранного вида спорта»**

Проект «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическому обоснованию избранного вида спорта» является практическим результатом курса «Адаптация к физическим нагрузкам в спорте» и отражает уровень сформированности компетенций, связанных с физиологическими механизмами спортивной тренировки. Проект готовится в ходе лекционных и практических занятий, а также самостоятельной работы студента, защищается на практических занятиях и семестровом экзамене. Проект разрабатывается на основе индивидуальных показателей, полученных студентом в процессе исследовательской деятельности и личного опыта тренировки в избранном виде спорта. При оформлении проекта желательно использование таблиц, рисунков, диаграмм, личных фотографий опыта оздоровительной деятельности. Особо поощряется творческий подход к разработке проекта, использование самостоятельно подобранных материалов, личного опыта. Поощряется представление разработанных студентами проектов на конкурсах профессионального мастерства.

- 1. Анамнез** (кратко изложить общие или паспортные данные, анамнез жизни и спортивный анамнез)
- 2. Физиологические механизмы срочной и долговременной адаптации в избранном виде спорта:**
  - особенности структурных и функциональных показателей в покое, их соответствие избранному виду спорта;
  - особенности реакции организма на стандартную ортостатическую и физическую нагрузки;
  - особенности реакции организма на максимальную нагрузку;
  - заключение о спортивной форме, рекомендации по совершенствованию учебно-тренировочной работы
- 3. Физиологические состояния при занятиях избранным видом спорта**
  - А) Предстартовые состояния, способы управления предстартовыми реакциями:**
    - уровень психоэмоционального напряжения;
    - реактивная и личностная тревожность;
    - стрессоустойчивость сердечно-сосудистой системы;
    - какие способы управления предстартовыми реакциями используете

Б) Физиологический анализ разминки в избранном виде спорта

В) Физиологические механизмы вработывания:

- определение типа переходного процесса, его связь со спортивной формой

Г) Физиологические механизмы утомления:

- скорость нарастания утомления при циклической работе, выполняемой по замкнутому циклу;

- основные причины утомления при занятиях избранным видом спорта;

- рекомендации по противоборству утомлению

Д) Физиологические механизмы восстановления:

- скорость восстановления при циклической работе, выполняемой по замкнутому циклу;

- использование средств восстановления в избранном виде спорта (медико-биологические, педагогические, психологические)

#### **4. Физиологические основы формирования двигательных навыков в избранном виде спорта**

- площадь под кривой колебания центра масс в пробе Ромберга;

- соотношение зрительного и проприоцептивного контроля;

- к какой группе относится ваш вид спорта;

- соотношение целостного и расчлененного методов формирования двигательных навыков в избранном виде спорта;

- предпосылки процесса обучения двигательному навыку в избранном виде спорта;

- опишите стадии формирования двигательных навыков в избранном виде спорта

#### **5. Физиологические основы развития базовых физических качеств в избранном виде спорта:**

А) Физиологические основы выносливости:

- величина максимального потребления кислорода, ее соответствие избранному виду спорта;

- порог анаэробного обмена, рекомендации по использованию в тренировочном процессе;

- методы оценки специальной выносливости в вашем виде спорта;

- методы развития общей и специальной выносливости в вашем виде спорта

Б) Физиологические основы быстроты:

- величина максимальной анаэробной мощности в тесте Маргариа;

- максимально достигнутая мощность при работе максимальной зоны мощности;

- динамика падения скорости при работе максимальной зоны мощности;

- скорость двигательной реакции на световой раздражитель;

- методы развития различных видов быстроты в избранном виде

спорта В) Физиологические основы силы

- сила кисти;

- становая сила;

- методы развития силы быстрых мышечных волокон в избранном виде спорта;

- методы развития силы медленных мышечных волокон в избранном виде спорта;

Г) Физиологические основы гибкости:

- требования к гибкости в избранном виде спорта;

- оценка подвижности в основных суставах в соответствии с требованиями вида спорта;

- методы развития гибкости в избранном виде спорта

Д) Физиологические основы ловкости:

- результаты в пробе Ромберга;

- результаты в челночном беге;

- методы развития ловкости в избранном виде спорта

#### **6. Возрастные основы занятий избранным видом спорта, проблемы спортивного отбора:**

- дайте характеристику критическим и сенситивным периодам при занятиях Вашим видом спорта;

- модельные характеристики спортсмена в избранном виде спорта;
  - начало занятий спортом в вашем виде, как организуются спортивный отбор и ориентация
- 7. Особенности тренировки в специфических условиях окружающей среды:**
- особенности тренировки в условиях высоких или низких температур
  - используете ли Вы высокогорную подготовку, в чем ее особенность
  - особенности тренировки при смене часовых поясов
- 8. Перспективы развития избранного вида спорта:**
- опишите основные проблемы вашего вида спорта
  - каковы перспективы развития избранного вами вида спорта

**Схема**  
**оценивания защиты проекта «Индивидуальная тренировочная программа по физиологическому обоснованию избранного вида спорта» на экзамене**

Проверяемые Индикаторы компетенции	Параметры оценивания проекта и презентации	Выставляемая оценка в баллах	Экзаменационная оценка	Сумма набранных на защите баллов
ОПК-1.2 ОПК-1.3 ОПК-2.1 ОПК-2.2 ОПК-4.3	Степень соответствия программы и презентации программе курса	От 1 до 5 баллов	Отлично	80 – 100 баллов
	Полнота отражения в проекте и презентации формируемых компетенций и содержания курса.	От 1 до 25 баллов		
	Соответствие презентации структуре проекта	От 1 до 8 баллов	Удовлетворительно	60 – 69 Баллов
	Насколько убедительно удалось преподнести материал проекта – презентации	От 1 до 8 баллов		
	Степень владения материалом, способность докладывать без жесткой привязанности к тексту доклада	От 1 до 10 баллов		
	Полнота ответов на заданные в процессе презентации вопросы	От 1 до 15 баллов		
	Наличие в содержании разделов индивидуальной программы и презентации оригинальных подходов и технологий	От 1 до 7 баллов		
	Степень реализуемости предлагаемых	От 1 до 8 баллов		

	технологий в практической деятельности автора проекта-программы			
	Графическая информация (графики, таблицы, диаграммы и т.д.)	От 1 до 8 баллов		
	Наличие в работе фотографий, иллюстраций и другого материала, демонстрирующего непосредственное участие автора в реализации проекта	От 1 до 6 баллов		
	Наличие в работе статистического материала	От 1 до 5 баллов		

### **Контрольные вопросы к защите проекта**

1. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам.
2. Механизмы срочной и долговременной адаптации к физическим нагрузкам в физической культуре и спорте
3. Физиологическая характеристика нагрузок в физической культуре и спорте и их влияние на организм занимающихся.
4. Физиологические сдвиги в организме и причины утомления при циклической работе различных зон мощности.
5. Статические усилия. Феномен Лингарда.
6. Физиологические механизмы предстартовых реакций.
7. Физиологический анализ разминки.
8. Физиологические механизмы вработывания.
9. Физиологический механизм «мертвой точки» (МТ) и «второго дыхания» (ВД).
10. Физиология устойчивого состояния.
11. Физиологические механизмы утомления.
12. Физиологические механизмы и средства восстановления
13. Опишите, как практически проявляются основные стадии формирования двигательного навыка согласно рефлексорной теории
14. Какие недостатки рефлексорной теории создали объективные предпосылки для возникновения теории построения движений Н.А. Бернштейна?
15. Сформулируйте основные позиции теории Н.А. Бернштейна
16. Какие предпосылки необходимо создать для обучения двигательным действиям?
17. В чем отличие механизма автоматизации движений по И.П. Павлову и Н.А. Бернштейну?
18. Опишите основные стадии формирования двигательного навыка по Н.А. Бернштейну
19. Физиологические основы выносливости, классическая и периферическая теория МПК
20. Физиологические механизмы силы, межмышечная координация, внутримышечная координация, собственная реактивность мышц
21. Физиологические механизмы быстроты и скорости, элементарные и комплексные формы проявления быстроты

22. Особенности развития физических качеств в процессе занятий спортом и оздоровительной физической культурой
23. Физиологические особенности детей различного возраста в связи с занятиями физическими упражнениями.
24. Медико-биологические основы спортивного отбора и ориентации.
25. В чем разница между критическими и сенситивными периодами онтогенеза на примере избранного вида спорта?
26. Физиологические основы тренировки в условиях высокогорья.
27. Физиологические основы тренировки в условиях высокой температуры.
28. Физиологические основы тренировки в условиях низких температур.
29. Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов.