

Утверждено на заседании
кафедры физиологии и биохимии
Зав. кафедрой И.Н.Рубченя
«09» сентября 2023 г.
Протокол № 2

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
по учебной дисциплине «ФИЗИОЛОГИЯ СПОРТА» для студентов
5 курса заочной формы получения образования
факультетов ОФК, МСТиГ, СПФ МВС, СПФ СИиЕ

Контроль самостоятельной работы студентов 5-го курса заочной формы получения образования по учебной дисциплине «Физиология спорта» осуществляется в форме аудиторной контрольной работы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ
К НАПИСАНИЮ АУДИТОРНОЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

Аудиторная контрольная работа выполняется с целью оценки качества самостоятельного изучения студентами следующих тем:

1. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих в процессе мышечной деятельности.
2. Физиологические основы развития физических качеств.

Положительная аттестация по контрольной работе является обязательным условием допуска студентов 5-го курса заочной формы получения образования к экзамену по учебной дисциплине «Физиология спорта». Она выполняется в 10-ом семестре в период прохождения сессии. Аудиторная контрольная работа проводится на лабораторном занятии в письменной форме. Написанию контрольной работы предшествует изучение перечисленных тем преимущественно в процессе самоподготовки студентов с использованием литературы, рекомендуемой кафедрой, частично – в рамках лекционного курса по учебной дисциплине «Физиология спорта».

На проведение аудиторной контрольной работы отводится 15 минут. Задания контрольной работы распределены по 10 вариантам, каждый из которых включает 10 вопросов, подобранных с учетом учебного материала, содержащегося в обеих темах. Все вопросы предполагают выбор одного правильного и при этом наиболее полного варианта ответа. Студент, получив свое индивидуальное задание, на листе формата А4 пишет «Аудиторная контрольная работа по учебной дисциплине «Физиология спорта», указывает факультет, номер учебной группы, ФИО и вариант полученного задания. Формулировки вопросов в листы ответов не записываются. Достаточно указать номер вопроса, а рядом записать букву, соответствующую выбранному варианту ответа. Например, «3 – б».

По истечении времени, отведенного для проведения контрольной работы, студент ставит дату ее выполнения и личную подпись. Лист ответа сдается преподавателю для проверки и выставления оценки. В зависимости от количества правильных ответов на поставленные вопросы контрольная

работа оценивается положительно – «зачтено» или отрицательно – «не зачтено». Работа считается зачтенной при условии, что из 10 вопросов задания студент правильно ответил как минимум на 5 из них.

При подготовке к выполнению письменной аудиторной контрольной работы необходимо:

1. Изучить перечень вопросов по каждой теме аудиторной контрольной работы.

2. Найти ответы на все вопросы каждой темы, используя литературу, рекомендуемую кафедрой.

Студенты, не явившиеся на аудиторную контрольную работу по каким-либо причинам или получившие оценку «не зачтено», могут выполнить ее в «день заочника» в соответствии с расписанием работы кафедры физиологии и биохимии.

Студенты, не выполнившие аудиторную контрольную работу в установленные сроки, а также студенты, получившие отметку «не зачтено», к экзамену по учебной дисциплине «Физиология спорта» не допускаются.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К АУДИТОРНОЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЕ И СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДУЕМОЙ КАФЕДРОЙ

ТЕМА 1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЙ ОРГАНИЗМА, ВОЗНИКАЮЩИХ В ПРОЦЕССЕ МЫШЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вопросы для изучения:

1. Физиологические механизмы формирования предстартового состояния.
2. Биологическое значение предстартовых реакций.
3. Изменение физиологических функций в предстартовом состоянии.
4. Формы предстартового состояния.
5. Способы управления предстартовым состоянием.
6. Разминка: виды разминки, ее физиологическое значение.
7. Основные функциональные эффекты общей и специальной разминки.
8. Физиологические особенности периода вработывания. Механизмы и закономерности вработывания.
9. Физиологическая характеристика состояний «мертвая точка» и «второе дыхание», причины их возникновения, субъективные ощущения и объективные показатели.
10. Физиологическая характеристика устойчивого состояния и его виды.
11. Биологическое значение, локализация и механизмы развития утомления.
12. Теории утомления.
13. Стадии утомления.

14. Основные процессы восстановительного периода (ликвидация кислородного долга и молочной кислоты, восстановление гликогена мышц и печени, восстановление исходного вегетативного тонуса и др.).
15. Закономерности процессов восстановления (фазность, гетерохронность, неравномерность, избирательность и т. д.).

ТЕМА 2. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Вопросы для изучения:

1. Понятие мышечной силы, ее виды. Силовой дефицит.
2. Факторы, определяющие развитие мышечной силы (центральные-нервные, периферические).
3. Виды мышечной гипертрофии: саркоплазматическая и миофибриллярная. Факторы, способствующие развитию миофибриллярной гипертрофии.
4. Влияние упражнений силового характера на деятельность системы кровообращения.
5. Понятие быстроты. Формы проявления быстроты. Факторы, влияющие на время двигательной реакции, быстроту одиночного движения и темп движения.
6. Компоненты мощности. Факторы, определяющие взрывную силу мышц и скорость движения.
7. Вклад силового и скоростного компонентов мощности в развитие скоростно-силовых качеств у представителей различных видов спорта.
8. Понятие выносливости. Виды выносливости.
9. Основные показатели аэробной выносливости: максимальная аэробная мощность, максимальная аэробная емкость. Факторы, влияющие на величину МПК.
10. Морфофункциональные перестройки систем организма, обеспечивающих аэробную выносливость спортсмена (система крови, кровообращения и дыхания, нервно-мышечный аппарат, ЦНС, система терморегуляции, эндокринная система).
11. Основные показатели анаэробной выносливости: максимальная анаэробная мощность, максимальная анаэробная емкость. Морфофункциональные перестройки физиологических систем организма, повышающие анаэробную выносливость спортсмена. Феномен Лингарда.
12. Понятие гибкости. Виды гибкости (динамическая, статическая, активная, пассивная, общая, специальная).
13. Факторы, определяющие развитие гибкости (внутренние и внешние).
14. Понятие ловкости. Структура (компоненты) ловкости.
15. Факторы, определяющие уровень развития ловкости. Роль сенсорных систем, ЦНС, нервно-мышечного аппарата, типа ВНД, «школы движений» в развитии ловкости.

Литература

1. Аганянц, Е.К. Очерки по физиологии спорта: учеб. пособие для высш. учеб. заведений физ. культуры / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, А.Б. Трембач / под ред. Е.К. Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2001. – 204 с.
2. Захарьева, Н.Н. Спортивная физиология: курс лекций / Н.Н. Захарьева. – М.: Физическая культура, 2012. – 284 с.
3. Земцова, И.И. Спортивная физиология: учеб. пособие для студентов вузов / И.И. Земцова. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 219 с.
4. Лойко, Т.В. Физиология спорта в схемах и таблицах: пособие / Т.В. Лойко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2015. – 108 с.
5. Лойко, Т.В. Сборник тестов по учебной дисциплине «Физиология спорта»: пособие для студентов / Т.В. Лойко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2015. – 66 с.
6. Москатова, А.К. Физиология спорта: учеб. пособие для студентов РГАФК / А.К. Москатова. – М.: СПРИНТ, 1999. – 111 с.
7. Петров, С.В. Спортивная физиология: учеб. пособие / С.В. Петров. – Гродно: ГрГУ, 2003. – 103 с.
8. Солодков, А.С. Физиология спорта: учеб. пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 231 с.
9. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – изд. 3-е, испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2008. – 620 с.
10. Спортивная физиология: учебник для ин-тов физ. культуры / под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
11. Тристан, В.Г. Физиология спорта: учеб. пособие / В.Г. Тристан, О.В. Погадаева; Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. анатомии и физиологии. – Омск: СибГУФК, 2003. – 92 с.
12. Лойко, Т.В. Физиологические основы развития физических качеств и формирования двигательного навыка: пособие / Т.В. Лойко; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – 42 с.