МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление и направленность (профиль)
44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП
2021

Форма обучения
очная

Владивосток 2023

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физиология физической культуры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (утв. приказом Минобрнауки России от 22.02.2018г. №121) и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. N245).

Составитель(и):

Журавская Н.С., доктор медицинских наук, профессор, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Natalya.Zhuravskaya@vvsu.ru

Кнутикова М.Г., доцент, Кафедра физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, Knutikova.M@vvsu.ru

Утверждена на заседании кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы от 05.05.2023 , протокол № 6

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой (разработчика)
Барабаш О.А.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат	1575558447
Номер транзакции	0000000000B33207
Владелец	Барабаш О.А.

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины Физиология физической культуры – сформировать представление о целостном строении и функционировании человеческого организма; изучение морфологических и функциональных закономерностей возрастного развития физических качеств и двигательных умений.

Задачи дисциплины:

1.
    1. Знакомство с основными теоретическими знаниями специфики физиологического ответа организма на физические и психоэмоциональные нагрузки.
    2. Приобретение теоретических знаний и практических навыков диагностики основных физиологических констант во время физической нагрузки.
    3. Формирование у студентов умения поддержания гомеостаза при физической нагрузке.
    4. Активизация познавательной деятельности обучающихся, направленная на усвоение и переработку информации, приобретение умений, специфических для области их будущей профессиональной деятельности.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине	
			Код результата	Формулировка результата
44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО)				

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физиология физической культуры» реализуется в рамках части формируемой участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование. Физическяа культура.

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудоемкость	Объем контактной работы (час)						СРС	Форма аттестации
				(З.Е.)	Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА	КСР		

44.03.01 Педагогическое образование	ОФО	Б1.В	4	3	55	18	36	0	1	0	53	З

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Физиологическая классификация физических упражнений	РД1, РД2, РД3	2	4	0	2	Конспект
2	Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности	РД1, РД2, РД3	2	6	0	2	Собеседование
3	Устойчивое состояние в процессе мышечной деятельности	РД1, РД2, РД3	2	4	0	2	Контрольная работа
4	Восстановление функций после прекращения мышечной деятельности	РД1, РД2, РД3	2	4	0	2	Дискуссия
5	Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств	РД1, РД2, РД3	2	4	0	3	Собеседование
6	Физиологические основы выносливости	РД1, РД2, РД3	2	4	0	2	тест
7	Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике	РД1, РД2, РД3	4	4	0	2	Дискуссия
8	Влияние параметров микроклимата на спортивную работоспособность	РД1, РД2, РД3	2	6	0	2	Тест
Итого по таблице			**18**	**36**	**0**	**17**	

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

Тема 1 Физиологическая классификация физических упражнений.

Содержание темы: Общая физиологическая классификация физических упражнений. Локальные, региональные и глобальные упражнения. Статические и динамические упражнения. Энергетическая характеристика физических упражнений. Частная физиологическая классификация спортивных упражнений. Классификация циклических упражнений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная рабрта; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тесту по теме. Чтение рекомендованной литературы по теме.

Тема 2 Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности.

Содержание темы: Основные периоды спортивной деятельности: предстартовый, основной (рабочий) и восстановительный. Разминка. Физиологические и психоэмоциональные характеристики периода разминки. Врабатывание. Физиологические и психоэмоциональные характеристики периода врабатывания. Понятия "мертвая точка" и "второе дыхание". Физиологические процессы в сердечно-сосудистой системе (ССС) и нервной системе (НС) при этих состояниях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к контрольной работе, чтение рекомендованной литературы по теме.

Тема 3 Устойчивое состояние в процессе мышечной деятельности.

Содержание темы: Регулирующие системы организма: центральная нервная система, вегетативная нервная система и гормонально-гуморальная система. Система вегетативного обеспечения мышечной деятельности – системы дыхания, крови и кровообращения. Исполнительная система – двигательный (периферический нервно-мышечный) аппарат. Значение углеводных ресурсов организма для максимальной и субмаксимальной аэробной работоспособности.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к контрольной работе, чтение рекомендованной литературы по теме.

Тема 4 Восстановление функций после прекращения мышечной деятельности.

Содержание темы: Восстановление функций после прекращения работы. Изменения в деятельности различных функциональных систем при восстановлении. Фазы периода восстановления: быстрого восстановления, замедленного восстановления, суперкомпенсации (или "перевосстановления"), длительного восстановления. Динамика изменения содержания гликогена в рабочих мышцах при ежедневных тренировках длительного (позднего) восстановления.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии по теме, чтение рекомендованной литературы по теме.

Тема 5 Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств.

Содержание темы: Физиологические основы мышечной силы. Изометрическое сокращение мышцы и максимальная статическая сила. Максимальная статическая сила и максимальная произвольная статическая сила мышц. Рабочая гипертрофия мышц. Физиологические механизмы, ответственные за «взрывную» силу. Координационные факторы.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 6 Физиологические основы выносливости.

Содержание темы: Типы и характер выполняемой физической (мышечной) работы. Статическая и динамическая выносливость. Локальная и глобальная выносливость. Силовая выносливость. Анаэробная и аэробная выносливость. Система транспорта кислорода. Главные эффекты тренировки выносливости в отношении системы внешнего дыхания. Сердечно-сосудистая система (кровообращение). Размеры, эффективность работы и метаболизм сердца. Механизмы, обеспечивающие увеличение производительности сердца

(сердечного выброса) Увеличение размеров сердца (дилятация), повышение сократимости миокарда, рост эффективности работы сердца. "Спортивное сердце".

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к тесту по теме. Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 7 Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике.

Содержание темы: Условно-рефлекторные механизмы как физиологическая основа формирования двигательных навыков. Сенсорные и исполнительные (оперантные) компоненты двигательного навыка. Значение для формирования сложных движений ранее выработанной координации. Стадии (фазы) формирования двигательного навыка. Устойчивость навыка и длительность его сохранения. .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Подготовка к дискуссии по теме. Изучение рекомендованной литературы по теме.

Тема 8 Влияние параметров микроклимата на спортивную работоспособность.

Содержание темы: Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях повышенных температуры и влажности воздуха. Кожный кровоток и температура кожи. Водно-солевой баланс. Тепловая адаптация (акклиматизация). Физиологические изменения и их механизмы при тепловой адаптации.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Самостоятельная работа; Лекционные занятия; Практические занятия.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Изучение рекомендованной литературы по теме. Подготовка к итоговому тесту.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Основной вид занятий – лекционные и практические занятия с применением современных методов обучения.

Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, как с применением компьютерных программ, так и без их применения, выполнение тестовых, проектных и контрольных (общих и индивидуальных) заданий, самостоятельную работу с отдельными темами.

Успешное освоение курса предусматривает обязательное чтение литературы , список которой рекомендуется преподавателем.

В ходе лекционных и практических занятий используются активные и интерактивные формы обучения, в том числе с применением различных методов обучения (дискуссия, работа в малых группах). Всего на активные и интерактивные методы обучения отводится 100 % аудиторных занятий. Занятия проходят в виде активных групповых дискуссий и обсуждений, также предполагается работа студентов в малых группах, подготовка индивидуальных и групповых заданий.

В ходе подготовки к занятиям и непосредственно на них широко используются информационные технологии (Интернет-ресурсы). На занятиях студенты осваивают методы

логического анализа, выполняют индивидуальные и групповые задания, учатся развёрнуто высказывать и аргументировать свое мнение о прочитанном. Рекомендуется обращаться к дополнительным источникам, указанным преподавателем, с целью осуществления успешной подготовки к практическим занятиям.

Контроль успеваемости студентов осуществляется в соответствии с рейтинговой системой оценки знаний.

Н а лекционных и практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме групповых и индивидуальных заданий, дискуссий по основным моментам изучаемой темы, осуществляется проверка домашнего задания.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВГУЭС.

Итоговой формой контроля является зачет. О ценка складывается и з результатов выполнения всех обязательных видов работ (обозначенных для каждой темы) и итогового тестирования.

Методические рекомендации по обеспечению самостоятельной работы

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

Основными задачами самостоятельной работы являются: закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий; объективное оценивание собственных учебных достижений; формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность; подготовка студентов к предстоящим занятиям. Самостоятельная работа должна носить непрерывный и систематический характер.

Выделяются следующие **виды самостоятельной работы** студентов по дисциплине:

– подготовка к дискуссии;

– подготовка к контрольным работам и по отдельным разделам учебного курса;

– чтение рекомендованной литературы;

– выполнение заданий;

– подготовка к тестам.

Формами текущей аттестации самостоятельной работы студента по дисциплине являются дискуссия, конспекты, контрольная работа, тесты.

Неотъемлемой частью самостоятельной работы студентов является работа с литературой. В разделе 8 «Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины» размещен список у чебников и учебных пособий, которые необходимо использовать для аудиторной и самостоятельной работы над теоретическим материалом и практическими навыками.

+В процессе изучения курса студент должен получить представление о базовых понятиях дисциплины. Этой цели отвечают в первую очередь источники, названные в списке основной литературы.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Айзман, Р. И., Возрастная анатомия, физиология и гигиена : учебное пособие / Р. И. Айзман, Н. Ф. Лысова, Я. Л. Завьялова. — Москва : КноРус, 2021. — 403 с. — ISBN 978-5-406-05898-5. — URL: https://book.ru/book/938064 (дата обращения: 08.09.2023). — Текст : электронный.

2. Самко Ю. Н. Физиология : Учебное пособие [Электронный ресурс] : ИНФРА-М , 2020 - 144 - Режим доступа: https://znanium.com/catalog/document?id=344606

7.2 Дополнительная литература

1. Васюкова, А. Т., Физиология питания : учебное пособие / А. Т. Васюкова. — Москва : КноРус, 2022. — 236 с. — ISBN 978-5-406-09693-2. — URL: https://book.ru/book/943642 (дата обращения: 08.09.2023). — Текст : электронный.

2. Паршина, Т.Ю. Возрастная анатомия, физиология и гигиена : Допущено УМС ОГПУ в качестве учебно-методического пособия для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) по дисциплине «Возрастная анатомия, физиология и гигиена». / Г.А. Пожидаева; Т.Ю. Паршина .— Оренбург : ОренПечать, 2020 .— 80 с. : ил. — URL: https://lib.rucont.ru/efd/718415 (дата обращения: 07.09.2023)

3. Салова, Ю. П. Физиология человека : практикум : [16+] / Ю. П. Салова, Т. П. Ефимова ;Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. – 108 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699165 (дата обращения: 03.05.2023). – Библиогр.: с. 144-146. – ISBN 978-5-91930-202-5. – Текст : электронный.

4. ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО «ФИЗИОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА» [Электронный ресурс] , 2012 - 37 - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/efd/188123

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: https://lib.rucont.ru/
2. Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM - Режим доступа: https://znanium.com/
3. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"
4. Электронно-библиотечная система "РУКОНТ"
5. Электронно-библиотечная система "УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН"
6. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: http://oaji.net/
7. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: https://www.prlib.ru/
8. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: http://www.consultant.ru/

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

· Компьютеры
· Проектор
· Физкультурное оборудование

Программное обеспечение:

· ABBYY Fine Reader 12 Professional Russian
· Microsoft Office 2010 Standard Russian

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление и направленность (профиль)

44.03.01 Педагогическое образование. Физическая культура

Год набора на ОПОП
2021

Форма обучения
очная

Владивосток 2023

1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
44.03.01 «Педагогическое образование» (Б-ПО)		

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения		Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Очная форма обучения				
РД1	Знание : основных особенностей функционирования организма человека необходимых для формирования мотивации к регулярным занятиям физической культурой, спортом и здоровому образу жизни	1.1. Физиологическая классификация физических упражнений	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.2. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.3. Устойчивое состоян	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме

		ие в процессе мышечно й деятельности	Собеседование	Зачет в письменно й форме
			Тест	Зачет в письменно й форме
		1.4. Восстановление фу нкций после прекращен ия мышечной деятельно сти	Дискуссия	Зачет в письменно й форме
			Конспект	Зачет в письменно й форме
			Собеседование	Зачет в письменно й форме
			Тест	Зачет в письменно й форме
		1.5. Физиологические ос новы мышечной силы и скоростно-силовых каче ств	Дискуссия	Зачет в письменно й форме
			Конспект	Зачет в письменно й форме
			Собеседование	Зачет в письменно й форме
			Тест	Зачет в письменно й форме
		1.6. Физиологические ос новы выносливости	Дискуссия	Зачет в письменно й форме
			Конспект	Зачет в письменно й форме
			Собеседование	Зачет в письменно й форме
			Тест	Зачет в письменно й форме
		1.7. Физиологические ос новы формирования дви гательных навыков и об учения спортивной техн ике	Дискуссия	Зачет в письменно й форме
			Конспект	Зачет в письменно й форме
			Собеседование	Зачет в письменно й форме
			Тест	Зачет в письменно й форме
		1.8. Влияние параметро в микроклимата на спор тивную работоспособно сть	Дискуссия	Зачет в письменно й форме
			Конспект	Зачет в письменно й форме
			Собеседование	Зачет в письменно й форме
			Тест	Зачет в письменно й форме
РД2	Умение : используя знан ия физиологии конкретн ого возрастного периода , в процессе обучения фо рмировать прикладные и жизненно важные физич еские способности	1.1. Физиологическая кл ассификация физически х упражнений	Дискуссия	Зачет в письменно й форме
			Конспект	Зачет в письменно й форме
			Собеседование	Зачет в письменно й форме

			Тест	Зачет в письменной форме
		1.2. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.3. Устойчивое состояние в процессе мышечной деятельности	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.4. Восстановление функций после прекращения мышечной деятельности	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.5. Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.6. Физиологические основы выносливости	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.7. Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме

		1.8. Влияние параметро в микроклимата на спор тивную работоспособно сть	Дискуссия	Зачет в письменно й форме
			Конспект	Зачет в письменно й форме
			Собеседование	Зачет в письменно й форме
			Тест	Зачет в письменно й форме
РД3	Навык : используя навы ки диагностики основны х физиологических конс тант, осуществлять физи ческие нагрузки в проце ссе обучения и делать в ыводы о формировании физических способносте й, соответствующих воз растному развитию	1.1. Физиологическая кл ассификация физически х упражнений	Дискуссия	Зачет в письменно й форме
			Конспект	Зачет в письменно й форме
			Собеседование	Зачет в письменно й форме
			Тест	Зачет в письменно й форме
		1.2. Динамика физиолог ического состояния орга низма при спортивной д еятельности	Дискуссия	Зачет в письменно й форме
			Конспект	Зачет в письменно й форме
			Собеседование	Зачет в письменно й форме
			Тест	Зачет в письменно й форме
		1.3. Устойчивое состоян ие в процессе мышечно й деятельности	Дискуссия	Зачет в письменно й форме
			Конспект	Зачет в письменно й форме
			Собеседование	Зачет в письменно й форме
			Тест	Зачет в письменно й форме
		1.4. Восстановление фу нкций после прекращен ия мышечной деятельно сти	Дискуссия	Зачет в письменно й форме
			Конспект	Зачет в письменно й форме
			Собеседование	Зачет в письменно й форме
			Тест	Зачет в письменно й форме
		1.5. Физиологические ос новы мышечной силы и скоростно-силовых каче ств	Дискуссия	Зачет в письменно й форме
			Конспект	Зачет в письменно й форме
			Собеседование	Зачет в письменно й форме
			Тест	Зачет в письменно й форме
			Дискуссия	Зачет в письменно й форме

		1.6. Физиологические основы выносливости	Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.7. Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме
		1.8. Влияние параметров микроклимата на спортивную работоспособность	Дискуссия	Зачет в письменной форме
			Конспект	Зачет в письменной форме
			Собеседование	Зачет в письменной форме
			Тест	Зачет в письменной форме

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности

Виды учебной деятельности	Оценочное средство							
		Конспект №1,2,3	Тестовые задания	Дискуссии № 1,2	Собеседование № 1,2		Зачёт	Итого
Лекционные занятия		0	0	0	0		0	0
Практические занятия		0	20	20	10		0	50
Самостоятельная работа		30	0	0	0		0	30
Промежуточная аттестация		0	0	0	0		20	20
Итого		30	20	20	10		20	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации
от 61 до 75	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

5 Примерные оценочные средства

5.1 Конспект лекции

Тема № 1

Студент выполняет конспект по теме **Физиологическая классификация физических упражнений**

1. **Общая физиологическая классификация физических упражнений.**
2. Локальные, региональные и глобальные упражнения.
3. Статические и динамические упражнения.
4. Энергетическая характеристика физических упражнений.
5. Частная физиологическая классификация спортивных упражнений.
6. Классификация циклических упражнений.

Разделы конспекта

1. Основные этапы развития зародыша.
2. Виды тканей человеческого организма и их функции.

Критические периоды развития человека, их краткая характеристика

Краткие методические указания

Студент должен изучить теоретический материал по теме **и** составить краткий конспект по предложенным разделам. в конспекте необходимо наиболее полно отразить содержание заданной темы используя как содержание основной, так и дополнительной литературы.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	9-10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему задания
4	7-8	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему задания, но в ответах допустил не значительные неточности
3	5-6	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему задания
2	3-4	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему задания
1	1-2	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему задания

5.2 Примерный перечень вопросов по темам

Тема №2

Вопросы для собеседования по теме Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности

1. Общая физиологическая классификация физических упражнений.
2. Локальные, региональные и глобальные упражнения.
3. Статические и динамические упражнения.
4. Энергетическая характеристика физических упражнений.
5. Частная физиологическая классификация спортивных упражнений.
6. Классификация циклических упражнений.
7. Основные периоды спортивной деятельности: предстартовый, основной (рабочий) и восстановительный.
8. Физиологические и психоэмоциональные характеристики периода разминки.
9. Врабатывание. Физиологические и психоэмоциональные характеристики данного периода.
10. Понятия "мертвая точка" и "второе дыхание".
11. Физиологические процессы в сердечно-сосудистой и нервной системы при этих состояниях.

Краткие методические указания

Собеседование по контрольным вопросам - это этап изучения дисциплины, имеющий

целью проверить теоретические знания студента, его навыки и умение применять полученные знания при решении практических задач. Собеседование проводится в объеме учебной программы по дисциплине в устной форме.

Подготовка к собеседованию начинается с первого занятия по дисциплине, на котором студенты получают общую установку преподавателя и перечень основных требований к текущей и промежуточной аттестации. При этом важно с самого начала планомерно осваивать материал, руководствуясь, прежде всего, перечнем вопросов, конспектировать важные для решения учебных задач источники. В течение семестра происходят пополнение, систематизация и корректировка студенческих наработок, освоение нового и закрепление уже изученного материала.

Лекции, семинары, практические задания являются важными этапами подготовки к собеседованию, поскольку позволяют студенту оценить уровень собственных знаний и своевременно восполнить имеющиеся пробелы.

В этой связи необходимо для подготовки к экзамену первоначально прочитать лекционный материал. Для качественной подготовки к семинарским занятиям необходимо изучать основную и дополнительную литературу, выполнять практические задания.

Шкала оценки

№	Баллы	Описание
5	10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	5	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначите льные неточности
3	3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.3 Конспект лекции

Тема № 3

Студент выполняет конспект по теме **Устойчивое состояние в процессе мышечной деятельности**

1. Регулирующие системы организма: центральная нервная система, вегетативная нервная система и гормонально-гуморальная система.
2. Система вегетативного обеспечения мышечной деятельности – системы дыхания, крови и кровообращения.
3. Исполнительная система – двигательный (периферический нервно-мышечный) аппарат.
4. Значение углеводных ресурсов организма для максимальной и субмаксимальной аэробной работоспособности.

Разделы конспекта

1. Основные этапы развития зародыша.
2. Виды тканей человеческого организма и их функции.
3. Критические периоды развития человека, их краткая характеристика.

Краткие методические указания

Студент должен изучить теоретический материал по теме **и** составить краткий конспект по предложенным разделам. в конспекте необходимо наиболее полно отразить содержание заданной темы используя как содержание основной, так и дополнительной литературы.

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

№	Баллы	Описание
5	10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему задания

4	5	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему задания, но в ответах допустил не значительные неточности
3	3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему задания
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему задания
1	1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему задания

5.4 Дискуссия

Тема №4

Комплект примерных вопросов для дискуссий по Восстановление функций после прекращения мышечной деятельности

1. Физиологическая классификация физических упражнений по объему активной мышечной массы, по типу мышечной работы, по силе и мощности сокращений, по энергетической стоимости упражнений.
2. Сенситивные периоды развития детей и подростков
3. Физиологические закономерности и механизмы врабатывания, определяющие его факторы.
4. Физиологическая характеристика большой и умеренной зон относительной мощности циклических видов спорта.
5. Основные принципы организации произвольных движений. Понятие о навыке. Фазы формирования двигательного навыка.
6. «Мертвая точка» и «второе дыхание»: механизмы возникновения этих состояний. Пути преодоления «мертвой точки».
7. Основные принципы организации произвольных движений. Понятие о навыке. Фазы формирования двигательного навыка.

Краткие методические указания

Групповая дискуссия образуется как процесс диалогического общения участников, в ходе которого происходит формирование практического опыта совместного участия в обсуждении и разрешении теоретических и практических проблем.

На семинаре-дискуссии студент учится точно выражать свои мысли в докладах и выступлениях, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать, опровергать ошибочную позицию сокурсника. Необходимым условием развертывания продуктивной дискуссии являются личные знания, которые приобретаются студентами на предыдущих лекциях, в процессе самостоятельной работы.

Семинар-дискуссия включает следующие этапы: вступительное слово преподавателя; дискуссия по вопросам семинара; подведение итогов, рефлексия.

В заключение каждому участнику дискуссии предлагается высказаться о том, как изменилось его видение обсуждаемых вопросов в ходе семинара.

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

Баллы	Описание
10	Выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссиях, убедительно аргументирует свой ответ, демон стрирует хорошее знание лекционного материала
5	Выставляется студенту, если он в целом участвует в дискуссии, но допускает в ответах неточности, недостаточ но убедительно аргументирует свои ответы
3	Выставляется студенту, если он неактивно участвует в дискуссии, не может убедительно аргументировать свои ответы или допускает в ответах существенные ошибки

5.5 Примерный перечень вопросов по темам

Тема №5

Вопросы для собеседования по теме Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств

1. Физиологические основы мышечной силы.

2. Изометрическое сокращение мышцы и максимальная статическая сила.

3. Максимальная статическая сила и максимальная произвольная статическая сила мышц.

4. Рабочая гипертрофия мышц.

5. Физиологические механизмы, ответственные за «взрывную» силу.

6. Координационные факторы

Краткие методические указания

Студент должен изучить основные и дополнительные источники литературы по теме и подготовиться к собеседованию по рекомендуемым вопросам.

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

№	Баллы	Описание
5	10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему
4	5	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему, но в ответах допустил незначите льные неточности
3	3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему
1	1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему

5.6 Примеры тестовых заданий

Тема №6

Тест №1

1. Функции клеточных мембран:

1) 1. Барьерная 2. Регуляторная 3. Преобразование внешних стимулов электрической природы в неэлектрические сигналы (в рецепторах). 4. Высвобождение нейромедиаторов в синаптических окончаниях и из деактивация

2) 1. Барьерная 2. Регуляторная 3. Преобразование внешних стимулов неэлектрической природы в электрические сигналы (в рецепторах). 4. Захват нейромедиаторов в синаптических окончаниях.

3) 1. Барьерная 2. Экскреторная 3. Интермиттирование внешних стимулов неэлектрической природы в электрические сигналы (в рецепторах). 4. Высвобождение нейромедиаторов в синаптических окончаниях.

4) 1. Барьерная 2. Регуляторная 3. Преобразование внешних стимулов неэлектрической природы в электрические сигналы (в рецепторах). 4. Высвобождение нейромедиаторов в синаптических окончаниях.

2. Назовите два важнейших свойства клеточной мембраны:

1) селективность, возбудимость и проводимость

2) дифференцированность и проводимость

3) дифференцированность и селективность

4) селективность и проводимость

5) проводимость и сенсорность

3. По чувствительности к действию раздражителей нейроны делят на:

1) эу-, би-, полисенсорные.

2) эу-, би-, моносенсорные

3) ди-, квадро-, полисенсорные.

4) моно-, би-, полисенсорные.

5) моно-, бквадро-, полисенсорные.

4. Функциональной единицей скелетной мускулатуры является нейромоторная, или двигательная, единица, которая включает:

1) Мотоаксон и группу мышечных волокон, иннервируемых разветвлениями аксона этого мотонейрона, расположенного в ЦНС.

2) Мотонейрон и группу мышечных волокон, иннервируемых разветвлениями аксона этого мотонейрона, расположенного в ЦНС.

3) Мотодендрит и группу мышечных волокон, иннервируемых разветвлениями аксона этого мотодендрита, расположенного в ЦНС.

4) Мотодендрит и группу мышечных волокон, иннервируемых разветвлениями дендрита этого мотонейрона, расположенного в ЦНС.

5. Выделяют четыре основных типа мышечных волокон.

1) Медленные фазические волокна окислительного типа. Быстрые фазические волокна окислительного типа. Быстрые фазические волокна с гликолитическим типом окисления. Тонические волокна.

2) Медленные двух-фазические волокна окислительного типа. Быстрые фазические волокна окислительного типа. Быстрые фазические волокна с гликолитическим типом окисления. Клонические волокна.

3) Медленные трех-фазические волокна окислительного типа. Быстрые монофазические волокна окислительного типа. Быстрые фазические волокна с гликолитическим типом окис¬ления. Клонические волокна.

4) Медленные трех-фазические волокна окислительного типа. Быстрые монофазические волокна окислительного типа. Быстрые фазические волокна с гликолитическим типом окис¬ления. Тонические волокна.

Краткие методические указания

Тест выполняется студентом индивидуально, в пределах времени, указанного преподавателем. Количество вопросов при тестировании не должно превышать 30. На каждый ответ отводится до 1 минуты, за которую студент должен из предложенных вариантов ответов найти правильный и отметить в тесте.

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

Оценка	Баллы	Описание
5	10	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	5	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
3	3	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допущены существенные ошибки
2	2	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах допущены грубые ошибки

5.7 Дискуссия

Тема №7

Комплект примерных вопросов для дискуссий по теме Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения спортивной технике

1 . Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности: восстановление.

2. Физиологические основы мышечной силы и скоростно-силовых качеств (мощности).

3. Физиологические основы выносливости. Определение понятия. Аэробные возможности организма и выносливость. Кислородотранспортная система и выносливость. Мышечный аппарат и выносливость.

4. Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучение спортивной технике. Условно-рефлекторные механизмы как физиологическая основа формирования двигательных навыков.

5. Роль афферентации (обратных связей) в формировании и сохранении двигательного навыка.

6. Двигательная память. Автоматизация движений.

7. Спортивная техника и энергетическая экономичность выполнения физических упражнений.

8. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике.

Краткие методические указания

Групповая дискуссия образуется как процесс диалогического общения участников, в ходе которого происходит формирование практического опыта совместного участия в обсуждении и разрешении теоретических и практических проблем.

На семинаре-дискуссии студент учится точно выражать свои мысли в докладах и выступлениях, активно отстаивать свою точку зрения, аргументированно возражать, опровергать ошибочную позицию сокурсника. Необходимым условием развертывания продуктивной дискуссии являются личные знания, которые приобретаются студентами на предыдущих лекциях, в процессе самостоятельной работы.

Семинар-дискуссия включает следующие этапы: вступительное слово преподавателя; дискуссия по вопросам семинара; подведение итогов, рефлексия.

В заключение каждому участнику дискуссии предлагается высказаться о том, как изменилось его видение обсуждаемых вопросов в ходе семинара.

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

Баллы	Описание
5	Выставляется студенту, если он активно участвует в дискуссиях, убедительно аргументирует свой ответ, демон стрирует хорошее знание лекционного материала
2	Выставляется студенту, если он в целом участвует в дискуссии, но допускает в ответах неточности, недостаточ но убедительно аргументирует свои ответы
1	Выставляется студенту, если он неактивно участвует в дискуссии, не может убедительно аргументировать свои ответы или допускает в ответах существенные ошибки

5.8 Конспект лекции

Тема № 8

Студент выполняет конспект по теме **Влияние параметров микроклимата на спортивную работоспособность**

Разделы конспекта :

1. Физиологические механизмы усиления теплоотдачи в условиях, повышенных температуры и влажности воздуха.
2. Кожный кровоток и температура кожи.
3. Водно-солевой баланс.
4. Тепловая адаптация (акклиматизация).
5. Физиологические изменения и их механизмы при тепловой адаптации.

Краткие методические указания

Студент должен изучить теоретический материал по теме **и** составить краткий конспект по предложенным разделам. в конспекте необходимо наиболее полно отразить содержание заданной темы используя как содержание основной, так и дополнительной литературы.

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

№	Баллы	Описание
5	10	выставляется студенту, если студент всесторонне раскрыл тему задания
4	5	выставляется студенту, если студент в целом раскрыл тему задания, но в ответах допустил не значительные неточности
3	3	выставляется студенту, если студент неполно раскрыл тему задания
2	2	выставляется студенту, если студент плохо осветил тему задания
1	1	выставляется студенту, если студент не раскрыл тему задания

5.9 Вопросы к зачету (письменная форма)

Тест итоговый.

1 Масса сердца взрослого человека составляет в среднем:

1. 250-350 г.
2. 305-450 г.
3. 450-550 г.
4. 550-650 г.

2. Наибольшую толщину имеет стенка камеры сердца:

1. правого предсердия
2. левого предсердия
3. левого желудочка
4. правого желудочка

3. Левое предсердно-желудочковое отверстие закрывается клапаном:

1. четырехстворчатым
2. трехстворчатым
3. двустворчатым (митральным)
4. из трех полулунных заслонок

4. Правое предсердно-желудочковое отверстие закрывается клапаном:

1. из трех полулунных заслонок
2. четырехстворчатым
3. двустворчатым (митральным)
4. трехстворчатым

5. Отверстие аорты в сердце закрывается клапаном:

1. аортальным полулунным
2. пульмональным полулунным
3. двустворчатым (митральным)
4. трехстворчатым

6. Отверстие легочного ствола в сердце закрывается клапаном:

1. аортальным полулунным
2. пульмональным полулунным
3. двустворчатым (митральным)
4. трехстворчатым

7. В состав проводящей системы сердца не входит:

1. синусно-предсердный узел
2. предсердно-желудочковый узел
3. предсердно-желудочковый пучок
4. фиброзное кольцо сердца

8. Предсердно-желудочковый узел открыт:

1. В. Гисом
2. Я. Пуркинье
3. А. Кисом - М. Флеком
4. Л. Ашоффом - С. Таварой

9. В норме главным водителем ритма сердца является:

1. предсердно-желудочковый узел
2. синусно-предсердный узел
3. предсердно-желудочковый узел
4. волокна Пуркинье

10. В условиях покоя нормальной частотой сердечных сокращений является число сокращений в минут:

1. 30-60
2. 60-90
3. 90-120
4. 120-150

11. Тахикардией называется частоту сердечных сокращений в минуту:

1. 60-70
2. 70-80
3. 80-90
4. более 90

12.Брадикардией называют частоту сердечных сокращений в минуту:
1. менее 60
2. 60-70
3. 70-80
4. 80-90

13. Кровеносные сосуды, несущие кровь от сердца, - это:
1. артерии
2. вены
3. венулы
4. капилляры

14. Кровеносные сосуды, несущие кровь к сердцу, это:
1. артерии
2. вены
3. артериолы
4. капилляры

15. Микроскопические сосуды - это:
1. прекапилляры
2. артериолы
3. венулы
4. капилляры

16. Давление, характеризующее степень тонуса артериальных стенок, - это давление:
1. среднединамическое
2. систолическое
3. диастолическое
4. пульсовое

17. Давление, отражающее состояние миокарда левого желудочка, - это давление:
1. систолическое
2. диастолическое
3. пульсовое
4. среднединамическое

18. Разность между величинами максимального и минимального давлений - это давления:
1. систоличсекое
2. среднединамическое
3. диастолическое
4. пульсовое

19. Сосудодвигательный центр находится в отделе мозга:
1. спинном
2. продолговатом
3. среднем мозге
4. коре большого мозга

20. Из артерий верхней конечности для измерения АД используется артерия:
1. лучевая
2. локтевая
3. плечевая
4. подмышечная

21. Для определения частоты пульса на верхней конечности наиболее доступна артерия:

1. подмышечная
2. глубокая артерия плеча
3. локтевая
4. лучевая

22. Для определения частоты пульса на нижней конечности наиболее доступна и важна в клиническом плане (диагностика) артерия:
1. бедренная
2. подколенная
3. задняя большеберцовая
4. тыльная артерия стоп

23. В состав лимфатической системы не входят:
1. лимфатические капилляры и сосуды
2. лимфа
3. лимфатические протоки
4. сердце

24. Диаметр лимфатических капилляров по сравнению с кровеносными:
1. одинаков
2. меньше
3. незначительно больше
4. больше во много раз

25. Тканевое дыхание - это
1. газообмен между кровью и тканями
2. газообмен между атмосферным и альвеолярным воздухом
3. утилизация кислорода и выделение углекислого газа клетками
4. газообмен между альвеолярным воздухом и кровью

26. Жизненная емкость легких составляет
1. 1500-2000 мл
2. 300-700 мл
3. 3000-4000 мл
4. 6000-8000 мл

27. Внешнее дыхание - это
1. газообмен между кровью и тканями
2. газообмен между атмосферным и альвеолярным воздухом
3. утилизация кислорода и выделение углекислого газа клетками
4. газообмен между альвеолярным воздухом и кровью

28. В нижний носовой ход открывается
1. гайморова пазуха
2. лобная пазуха
3. клиновидная пазуха
4. носослезный канал

29. Правое легкое
1. имеет три доли
2. имеет две доли
3. имеет 4 доли
4. имеет 5 долей

30. Альвеолы выстланы
1. мерцательным эпителием
2. кубическим эпителием
3. плоским респираторным эпителием
4. переходным эпителием

31. Легочные артерии и вены участвуют
1. в питании паренхимы легких
2. в газообмене

3. в питании трахеи
4. в питании плевры

32. Человек в состоянии покоя вдыхает и выдыхает воздуха в пределах:
1. до 300 мл
2. 300-700 мл
3. 700-1100 мл
4. 1100-1500 мл

33. Резервный объем выдоха равен в покое:
1. 500-1000 мл
2. 1000-1500 мл
3. 1500-2000 мл
4. 2000-2500 мл

34. Остаточный объем легких составляет:
1. 500-1000 мл
2. 1000-1500 мл
3. 1500-2000 мл
4. 2000-2500 мл

35. Частота дыхания у взрослого человека в норме составляет:
1. 5-11 циклов/мин
2. 12-18 циклов/мин
3. 19-25 циклов/мин
4. 26-32 циклов/мин

36. Уменьшение частоты дыхания менее 12 циклов/мин - это:
1. тахипноэ
2. апноэ
3. брадипноэ
4. диспноэ

37. Увеличение частоты дыхания более 18 циклов/мин - это:
1. тахипноэ
2. эйпноэ
3. апноэ
4. гиперпноэ

38. Остановка дыхания - это:
1. эйпноэ
2. апноэ
3. диспноэ
4. брадипноэ

39. Наиболее важной эндокринной железой является:
1. надпочечник;
2. гипофиз;
3. эпифиз;
4. щитовидная железа.

40. Смешанной эндокринной железой является:
1. надпочечник;
2. гипофиз;
3. эпифиз;
4. поджелудочная железа.

41. Гормон адреналин, норадреналин являются представителями:
1. глюкокортикоиды;
2. минералкортикоиды;
3. половые гормоны;
4. катехоламины.

42. Стимулирует адаптацию и повышает сопротивляемость организма к стрессу

гормон:

1. кортизон;
2. альдостерон;
3. андрогены;
4. дезоксикортикостерон

43. Стимулирует развитие мужских вторичных половых признаков, влияет на половую

функцию и размножению гормон:

1. кортикостерон;
2. дезоксикортикостерон;
3. тестостерон;
4. эстрогены.

4 4 . Вызывает гипертрофию слизистой оболочки матки в первую половину менструального

цикла гормон:

1. лютропин;
2. кортикостерон;
3. прогестерон;
4. эстрогены.

45. Одной из главных функций гемоглобина является:

1. Ферментативная
2. Дыхательная
3. Питательная
4. Защитная

46. В норме в крови человека не должен находиться:

1. Оксигемоглобин
2. Восстановленный гемоглобин
3. Карбгемоглобин
4. Карбоксигемоглобин

47. Одним из основных свойств лейкоцитов является:

1. Выработка антител
2. Выработка Ферментов
3. Диапедез
4. Выработка антитоксинов

48. Основная функция тромбоцитов - это:

1. Дыхательная
2. Буферная
3. Антитоксическая
4. Свёртывающая

49. Время полного свёртывания капиллярной крови в норме составляет:

1. 1-3 мин
2. 3-5 мин
3. 5-7 мин
4. 7-9 мин

50. Структурно-функциональной единицей почки является:

1. Доля
2. Сегмент
3. Нефрон
4. Долька

Краткие методические указания

Студент должен изучить основные и дополнительные источники литературы по теме выбрать один правильный ответ из предложенных.

Шкала оценки

Критерии оценки результатов

Оценка	Баллы	Описание
5	20	выставляется студенту, если студент правильно выполнил все задания
4	10	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 80 % заданий, либо в ответах допу щены существенные ошибки
3	5	выставляется студенту, если студент выполнил не менее 60 % заданий, либо в ответах допу щены существенные ошибки
2	2	выставляется студенту, если студент не выполнил более 40 % заданий, при этом в ответах д опущены грубые ошибки
1	0 – 1	выставляется студенту, если студент не выполнил более 10 % заданий, при этом в ответах д опущены грубые ошибки