

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Институт среднего профессионального образования им. К.Д. Ушинского

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ/ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОП.04 Физиология с основами биохимии

Специальность
49.02.01 Физическая культура

Москва
2022

1. **Наименование дисциплины:** ОП.04 Физиология с основами биохимии
2. **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины**

| Наименование трудового действия | Наименование Компетенции | Поэтапные результаты освоения дисциплины | Оценочные средства |
|---|---|--|-----------------------|
| Общие компетенции | | | |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Знать: <ul style="list-style-type: none"> • современные проблемы образования, тенденции его развития и направления его реформирования (модернизации), анализ их перспектив, преимущества, недостатки. | Контрольная работа, решение практических задач, тест | |
| | Уметь: <ul style="list-style-type: none"> • обосновывать социальную значимость своей профессии; • самодиагностировать и развивать профессиональную мотивацию. | | |
| | Иметь практический опыт: <ul style="list-style-type: none"> • демонстрирует значимые профессионально-личностные качества учителя. | | |
| ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | Знать: <ul style="list-style-type: none"> • методы и способы выполнения профессиональных задач; • основные понятия, характеризующие процессы самоорганизации и самоуправления; • необходимость и значимость самоорганизации и самоуправления; • свои основные индивидуальные потребности и психофизиологические возможности; | Контрольная работа, решение практических задач, тест | |

| | | |
|---|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • методы и средства самопознания, самоанализа, самоконтроля и самооценки. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • самостоятельно планировать и организовывать свою работу; • использует в деятельности понимание своих индивидуальных потребностей и психофизиологических возможностей. • выполняет самоанализ, самоконтроль и самооценку; • выполняет работу в заданные сроки. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организации собственной деятельности, определения методов решения профессиональных задач. | |
| <p>ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • алгоритм оптимальных действий в стандартных и особенности поведения в нестандартных ситуациях; • важность принятия решений в контексте социального взаимодействия. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опознавать нестандартные ситуации; • анализировать нестандартные ситуации; • обосновывать свои решения; • реагировать на нестандартные ситуации; • адаптироваться к новым ситуациям; • брать на себя ответственность за принятия решения. <p>Иметь практический опыт:</p> | <p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | - решения проблем, оценки рисков и приеме решения в нестандартных ситуациях. | |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные категории и понятия, описывающие получение, хранение, переработку информации; • современные технологии поиска, хранения и переработки информации; • основные принципы работы с информационными потоками; • основные характеристики первичной статистической обработки информации. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать базы данных в своей деятельности; • адекватно использовать известные носители информации, а также различные инструменты ее переработки; • предоставлять необходимую информацию в логичной, компактной, удобной форме в соответствии с поставленной задачей; • выбирать оптимальные методы поиска и отбора информации; • критически оценивать источники информации, классифицировать и обобщать первичные данные. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • поиска, анализа, выбора информационных ресурсов различного типа (текстовых, графических, числовых и т.п.), необходимых для постановки и решения профессиональных задач и личностного | Контрольная работа, решение практических задач, тест |

| | | |
|---|---|--|
| | роста. | |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Знать: | Контрольная работа, решение практических задач, тест |
| | <ul style="list-style-type: none"> • основные закономерности создания и функционирования информационных процессов в сфере образования; • методы и средства поиска, систематизации и обработки информации. | |
| | Уметь: | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • применять современные информационные технологии для эффективного поиска и обработки информации; • оформлять документы и проводить качественный анализ информации; • собирать и обрабатывать информацию, имеющую значение для реализации в соответствующих сферах профессиональной деятельности. | |
| | Иметь практический опыт: | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • эффективного использования информационно-коммуникационных технологий для совершенствования профессиональной деятельности. | |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения. | Знать: | Контрольная работа, решение практических задач, тест |
| | <ul style="list-style-type: none"> • закономерности основных процессов эффективного взаимодействия с коллегами, работы в коллективе; • теорию конфликтов и путей их разрешения; • основополагающие нормативно-организационные документы, регламентирующие деятельность (взаимодействие) с коллегами; | |
| | | |

| | | |
|--|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • основные методы управления персоналом и сплочения коллектива, создания благоприятного психологического климата в коллективе; • основы государственной политики и права в области народного художественного творчества, современное состояние законодательства о культуре, основные законодательные акты и другие нормативные документы, регулирующие трудовые отношения, права и обязанности работников социально-культурной – возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности. | |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • адаптироваться в коллективе, строить продуктивные отношения с коллегами; • вносить ощутимый вклад в работу коллектива; • поддерживать атмосферу эффективного сотрудничества и способствовать разрешению конфликтов; • инициировать и участвовать в принятии коллегиальных решений. | |
| | <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • организации коллективной (командной) работы. | |
| <p>ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • нормы морали, профессиональной этики и служебного этикета; • основные методы и приемы принятия решений; • основы психологии поведения. <p>Уметь:</p> | <p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • принимать эффективные решения, используя систему методов управления; • выполнять профессиональные задачи в соответствии с нормами морали, профессиональной этики и служебного этикета. | |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • постановки цели, мотивирования деятельности обучающихся, организации и контроля их работы. <p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. основные этические понятия и категории; 2. особенности профессиональной этики; 3. возможные пути (способы) разрешения нравственных конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить эффективные организационно-управленческие решения; • самостоятельно осваивать знания, необходимые для работы в конкретной деятельности; • оценивать факты и явления профессиональной деятельности с этической точки зрения. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • постановки задач профессионального и личностного развития, самообразования. | <p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p> |
| <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • специфику осуществления профессиональной деятельности в избранной сфере; • методiku организации и работы образовательных учреждений дошкольного | <p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>образования</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • быстро адаптироваться к изменяющимся условиям; • демонстрировать профессиональную мобильность. <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать функционированию учреждений дошкольного образования в условиях модернизации отечественного образования | |
| <p>ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основные здоровьесберегающие технологии; • способы и методы оказания первой помощи обучающимся в условиях чрезвычайных ситуаций; • гигиенические требования к осуществлению образовательной деятельности в дошкольных учреждениях; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выявлять угрозы жизни и здоровью обучающихся и сопутствующие риски, связанные с наступлением неблагоприятной ситуации; • осуществлять контроль за безопасностью в образовательной среде; • анализировать функционирование систем обеспечения безопасности в образовательном пространстве, оценивать системы принятых мероприятий и последовательность их выполнения; • организовывать профилактическую работу с обучающимися и их родителями (законными | <p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>представителями)</p> <p>Иметь практический опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирования единого профилактического пространства путем объединения усилий всех участников профилактической работы в образовательной организации; • создания системы информационно-методического сопровождения деятельности в профилактике детского травматизма и наступления чрезвычайных ситуаций • профилактики несчастных случаев с обучающимися в ходе образовательного процесса, а также при проведении различных мероприятий в рамках образовательного процесса; | |
| <p>ОК.12 Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности</p> | <p>Знать: виды и способы проведения занятий по физической культуре с учетом различий обучающихся по состоянию здоровья, возрасту и полу; основные методики проведения учебных занятий; классические комплексы упражнений и методику их применения; комплексы упражнений лечебной физической культуры и адаптивной физической культуры;</p> <p>Уметь: определять уровень физической подготовки обучающихся совместно с медицинским работником; распределять физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся;</p> | <p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p> |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | <p>контролировать текущее состояние здоровья обучающихся во время занятий физической культурой</p> <p>Иметь практический опыт:</p> <p>проведения занятий по физической культуре с использованием классических и современных методик;</p> <ul style="list-style-type: none"> оказания первой медицинской помощи обучающимся во время проведения занятий по физической культуре | | |
| Профессиональные компетенции | | | |
| А Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования | | | |
| А/01.6 Трудовая функция: Общепедагогическая функция. Обучение | | | |
| <p>Осуществление профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральным государственных образовательных стандартов дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего</p> | <p>ПК 1.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.</p> | <p>Знать:</p> <p>место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании;</p> <p>основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся;</p> <p>требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура";</p> <p>требования к современному уроку физической культуры;</p> <p>логику планирования при обучении предмету "Физическая культура";</p> <p>содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора;</p> | <p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p> |

| | | | |
|-------------|--|---|--|
| образования | | <p>Уметь: находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки к урокам физической культуры; использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся; подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств; применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию; определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре; применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; проведения диагностики физической</p> | |
|-------------|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | | <p>подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> | |
| <p>Планирование и проведение учебных занятий</p> | <p>ПК 1.2. Проводить учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.</p> | <p>Знать: место и значение предмета "Физическая культура" в общем образовании; основные концепции физического воспитания (физкультурного образования) обучающихся; требования образовательного стандарта и программы учебного предмета "Физическая культура"; требования к современному уроку физической культуры; содержание, методы, приемы, средства и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры, логику и критерии их выбора; приемы, способы страховки и самостраховки;</p> <p>Уметь: использовать различные методы и формы организации учебных занятий по физической культуре, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности обучающихся; подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития</p> | <p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | <p>физических качеств; применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися; проводить педагогический контроль на занятиях;</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): анализа учебно-тематических планов и процесса обучения физической культуре, разработки предложений по его совершенствованию; определения цели и задач, планирования и проведения, учебных занятий по физической культуре; применения приемов страховки и само страховки при выполнении физических упражнений; проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> | |
| <p>Организация, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и</p> | <p>ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных</p> | <p>Знать: методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры; основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках</p> | <p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>ИТОГОВЫХ результатов освоения основной образовательной программы обучающимися</p> | <p>занятиях.</p> | <p>физической культуры;</p> <p>Уметь: - проводить педагогический контроль на занятиях; оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки; осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении уроков; анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> | |
| <p>Систематический анализ эффективности учебных занятий и подходов к обучению</p> | <p>ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.</p> | <p>Знать: - методы и методики педагогического контроля на уроке физической культуры; основы оценочной деятельности учителя на уроке физической культуры, критерии выставления отметок и виды учета успеваемости учащихся на уроках физической культуры;</p> <p>Уметь: - оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на уроке, выставлять отметки; осуществлять самоанализ и самоконтроль при</p> | <p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p> |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | <p>проведении уроков; анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения предмету, корректировать и совершенствовать их;</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в наблюдения, анализа и самоанализа уроков, обсуждения отдельных уроков в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;</p> | |
| | ПК 1.5. Осуществлять набор и отбор для обучения по дополнительным общеобразовательным программам. | <p>Знать: -виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению.</p> | Контрольная работа, решение практических задач, тест |
| | | <p>Уметь: - вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре.</p> | |
| | | <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - ведения учебной документации.</p> | |
| А/02.6 Трудовая функция: Воспитательная деятельность | | | |
| Постановка воспитательных целей, способствующих развитию обучающихся, независимо от их способностей и | ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по физической культуре. | <p>Знать: сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий;</p> | Контрольная работа, решение практических задач, тест |

| | | | |
|---|---|--|--|
| характера | | <p>приемы, способы страховки и самостраховки;</p> <p>Уметь: - находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры; использовать различные методы и формы организации внеурочных мероприятий и занятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися;</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию; определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> | |
| Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности ребенка (учебной, | ПК 2.2. Проводить учебные занятия по физической культуре. | <p>Знать: сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> | Контрольная работа, решение практических задач, тест |

| | | | |
|---|--|--|--|
| игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.) | | <p>требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий; приемы, способы страховки и самостраховки; формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> | |
| | | <p>Уметь: находить и использовать методическую литературу и другие источники информации, необходимой для подготовки и проведения внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры; использовать различные методы и формы организации внеурочных мероприятий и занятий, строить их с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности; устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с обучающимися; мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; комплектовать состав кружка, секции, студии, клубного или другого детского объединения и сохранять состав обучающихся в течение срока</p> | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>обучения; планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими); подбирать, готовить к занятию и использовать спортивное оборудование и инвентарь; использовать различные методы и приемы обучения двигательным действиям, методики развития физических качеств, дозировать физическую нагрузку в соответствии с функциональными возможностями организма обучающихся при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных занятий; применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности на занятиях; организовывать, проводить соревнования и осуществлять судейство;</p> | |
| | | <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре; применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в</p> | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции; | |
| Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни | ПК 2.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения. | <p>Знать: формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как субъектами образовательного процесса; логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре;</p> <p>Уметь: мотивировать обучающихся, родителей (лиц, их заменяющих) к участию в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; планировать и проводить педагогически целесообразную работу с родителями (лицами, их заменяющими);</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): анализа планов и организации внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры, разработки предложений по их совершенствованию;</p> | Контрольная работа, решение практических задач, тест |
| Определение и принятие четких правил поведения обучающимися в | ПК 2.4. Анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения | <p>Знать: приемы, способы страховки и само страховки; формы и методы взаимодействия с родителями обучающихся или лицами, их заменяющими, как</p> | Контрольная работа, решение практических задач, тест |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации</p> | <p>предмету «Физическая культура».</p> | <p>субъектами образовательного процесса; логику, анализ внеурочных мероприятий и занятий по физической культуре; виды документации, требования к ее оформлению.</p> | |
| | | <p>Уметь: осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся на занятии; осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий; анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> | |
| | | <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности): проведения диагностики физической подготовленности обучающихся; наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции; ведения документации, обеспечивающей организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;</p> | |
| <p>Реализация воспитательных возможностей</p> | <p>ПК 2.6. Организовывать и проводить внеурочную работу и занятия в</p> | <p>Знать: сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы внеурочной работы и дополнительного</p> | <p>Контрольная работа, решение практических</p> |

| | | | |
|--|------------------------------|---|--|
| различных видов деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.) | области физической культуры. | образования в области физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; требования к планированию и проведению внеурочных мероприятий и занятий; | задач, тест |
| | | Уметь: осуществлять самоанализ и самоконтроль при проведении внеурочных мероприятий и занятий; анализировать внеурочные мероприятия и занятия, корректировать и совершенствовать процесс организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; | |
| | | Владеть (навыками и/или опытом деятельности): наблюдения, анализа и самоанализа внеурочных мероприятий и занятий физической культурой, обсуждения отдельных мероприятий или занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, учителями, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции; | |
| ПК 2.5. Вести документацию, обеспечивающую процесс обучения физической культуре. | | Знать: -виды учебной документации, требования к ее ведению и оформлению. | Контрольная работа, решение практических задач, тест |
| | | Уметь: - вести документацию, обеспечивающую организацию физкультурно-спортивной деятельности. | |
| | | Владеть (навыками и/или опытом деятельности): - ведения учебной документации. | |
| В. Обобщенная трудовая функция: Педагогическая деятельность по проектированию и | | | |

| реализации основных образовательных программ | | | |
|---|---|--|---|
| Трудовая функция В/03.6: Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования | | | |
| <p>Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и развития</p> | <p>ПК 3.1 Проводить педагогическое наблюдение и диагностику, интерпретировать полученные результаты</p> | <p>Знать: теоретические основы методической деятельности в области физического воспитания детей, подростков и молодежи; теоретические основы, методику планирования физического воспитания и требования к оформлению соответствующей документации; особенности современных подходов и педагогических технологий физического воспитания; концептуальные основы и содержание примерных программ по физической культуре; педагогические, гигиенические, специальные требования к созданию предметно-развивающей среды физического воспитания; источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта; Уметь: анализировать федеральные государственные образовательные стандарты и примерные основные образовательные программы; определять цели и задачи, планировать физическое воспитание обучающихся в образовательной организации; осуществлять планирование с учетом возрастно-половых, морфофункциональных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, уровня</p> | <p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p> |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | | <p>их физической подготовленности; определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения; адаптировать имеющиеся методические разработки; Владеть (навыками и/или опытом деятельности): анализа учебно-методических комплектов, разработки учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на основе федеральных государственных образовательных стандартов и примерных основных образовательных программ с учетом вида образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся; изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов;</p> | |
| <p>Определение на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальных (в том или ином предметном образовательном контексте) способов его обучения и</p> | <p>ПК 3.2. Проводить занятия с населением различных возрастных групп.</p> | <p>Знать: источники, способы обобщения, представления и распространения педагогического опыта; Уметь: определять педагогические проблемы методического характера и находить способы их решения; адаптировать имеющиеся методические разработки; готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты; Владеть (навыками и/или опытом деятельности): анализа учебно-методических комплектов, разработки учебно-методических материалов (рабочих программ, учебно-тематических планов) на</p> | <p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| развития | | <p>основе федеральных государственных образовательных стандартов и примерных основных образовательных программ с учетом вида образовательной организации, особенностей класса/группы и отдельных обучающихся;</p> <p>изучения и анализа педагогической и методической литературы по проблемам физической культуры, подготовки и презентации отчетов, рефератов, докладов;</p> | |
| <p>Формирование общекультурных компетенций и понимания места предмета в общей картине мира</p> | <p>ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.</p> | <p>Знать: основы организации опытно-экспериментальной работы в сфере образования.</p> <p>Уметь: с помощью руководителя определять цели, задачи, планировать исследовательскую и проектную деятельность в области физического воспитания детей, подростков и молодежи; использовать методы и методики педагогического исследования и проектирования, подобранные совместно с руководителем; оформлять результаты исследовательской и проектной работы; определять пути самосовершенствования педагогического мастерства;</p> <p>Владеть (навыками и/или опытом деятельности):: презентации педагогических разработок в виде отчетов, рефератов, выступлений; участия в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания;</p> | <p>Контрольная работа, решение практических задач, тест</p> |

Формы промежуточной аттестации: экзамен в пятом семестре

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Оценка качества освоения программы курса осуществляется посредством текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины. Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине.

Формы, системы оценивания, порядок проведения промежуточной аттестации, а также ее периодичность устанавливаются локальными нормативными актами организации.

Оценочные средства текущего контроля

Реферат – продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения.

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания

(максимум – 4,5 балла)

| Критерии | Показатели | Шкала оценивания |
|---------------------|---|------------------|
| Оформление реферата | Печатную форму. Документ должен быть создан в программе MicrosoftWord. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм. | 0,25 балла |
| | Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см. | 0,25 балла |
| | Шрифт основного текста – TimesNewRoman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный. | 0,25 балла |
| | Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры. | 0,25 балла |
| | Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2). | 0,25 балла |
| Содержание реферата | Информационная достаточность | 0,5 балла |
| | Соответствие материала теме и плану | 0,25 балла |
| | Стиль и язык изложения (целесообразное использование) | 0,5 балла |

| | | |
|--|---|-----------|
| | Терминологии, пояснение новых понятий, лаконичность | 0,5 балла |
| | Наличие выраженной собственной позиции | 0,5 балла |
| | Владение материалом | 0,5 балла |
| | Адекватность и количество использованных источников | 0,5 балла |

Тестирование - как метод оценки учебных достижений обучающихся вызван особенностями тестов, обеспечивающих объективность, быстроту, однозначность, технологичность оценивания и научную обоснованность результатов. Методика тестирования позволяет охватить большое количество критериев оценки и допускает компьютерную обработку данных. Как правило, предлагаемые тесты оценки компетенций делятся на психологические, квалификационные (в учебном процессе эту роль частично выполняет педагогический тест) и физиологические. Первые позволяют оценить личностные качества, вторые помогают определить степень квалификации, а третьи выявляют физиологические особенности участника оценки.

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания
(максимум – 3 балла)

| Критерии | Показатели | Шкала оценивания |
|---|-------------|------------------|
| Количество выполненных тестовых заданий | 55% и более | 1 балл |

Оценочные средства промежуточной аттестации

Экзамен - форма промежуточной аттестации, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбальной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

При определении уровня достижений обучающихся на зачете/экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной дисциплины и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах дисциплины, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию обучающегося;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

Описание показателей и критериев оценивания, шкал оценивания
(максимум – 5 баллов)

| Критерии | Показатели | Шкала оценивания |
|----------|------------|------------------|
|----------|------------|------------------|

| | | ия |
|--|--|-----------|
| Степень раскрытия учебного материала | Знание программного материала и структуры дисциплины, а также основного содержания и его элементов в соответствии с прослушанным лекционным курсом и с учебной литературой | 1 балл |
| | Логически корректное, непротиворечивое, последовательное и аргументированное построение ответа по вопросам | 0,5 балла |
| | Понимание взаимосвязей между проблемными вопросами дисциплины | 0,5 балла |
| | Отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области | 0,5 балла |
| | Понимание содержания проблемы и ее междисциплинарных связей в рамках предметной области | 0,5 балла |
| Умение применять теоретический материал при решении практических задач | Понимание существа обсуждаемых конкретных проблем, а также актуальности и практической значимости изучаемой дисциплины | 0,5 балла |
| | Владение методологией дисциплины, умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия | 1 балл |
| | Представление обоснованных выводов при решении практических задач | 0,5 балла |

Экзамен в виде комплексного теста (письменная форма) представляет собой совокупность разных тестовых заданий закрытой и открытой формы, соотношение которых должно составлять 50% : 50%. В этом случае результаты теста рекомендуется оценивать следующим образом:

| Оценка | % выполненных заданий/ полученных баллов |
|--------|--|
| 5 | 100% - 90% |
| 4 | 89% - 75% |
| 3 | 74% - 60% |
| 2 | Менее 60% |

4. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе их формирования

Текущий контроль успеваемости

Оценочное средство – реферат

Примерная тематика рефератов:

1. Вклад отечественных ученых в становление общей и возрастной физиологии
2. Онтогенез. Возрастная периодизация. Критические периоды
3. Становление эндокринного аппарата в онтогенезе
4. Сенсорные системы. Влияние зрительной депривации на развитие ребенка
5. Сенсорные системы. Влияние слуховой депривации на развитие ребенка
6. Развитие дыхания
7. Внутренняя среда организма. Гомеостаз

Оценочное средство – тестирование
Контрольная работа №1

1. Вариант

1. Дать характеристику раздражителей по биологическому значению.
2. Что такое оптимальные и пессимальные условия раздражения клеток.
3. Приведите примеры как изменяется ответная реакция клеток в зависимости от лабильности

2. Вариант

1. Дать характеристику раздражителей по силе.
2. Что такое абсолютная рефрактерность?
3. Благодаря какому свойству клетки способны реагировать на сигналы из окружающей среды?

3. Вариант

1. Дать характеристику раздражителей по изменениям в окружающей среде.
2. Что такое относительная рефрактерность?
3. Какова зависимость силы, частоты раздражения и ответной реакции?

4. Вариант

1. Что такое возбуждение и возбудимость?
2. Как заставить клетку отвечать на раздражитель быстрее?
3. В какую фазу прохождения волны возбуждения клетка способна проявить изменения на раздражители подпороговой силы

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА №2

Выберите правильный ответ:

1. *Из чего состоит серое вещество мозга?*
1) тела нервных клеток, 2) нервы, 3) нервные волокна.
2. *Сколько пар черепно-мозговых нервов отходят от головного мозга?*
1) 10, 2) 12, 3) 14.
3. *Воздействие каких нервов вызывает учащение сердцебиения, сужение сосудов?*
1) спинно-мозговых, 2) симпатических, 3) парасимпатических.
4. *Какая система органов осуществляет непосредственную связь с внешней средой?*
1) центральная нервная система, 2) периферическая нервная система, 3) органы чувств.

5. *Какая часть головного мозга осуществляет первичное восприятие с рецепторов органов зрения и слуха?*

1) продолговатый мозг, 2) мозжечок, 3) средний мозг.

6. *Какие органы совместно с вегетативной нервной системой управляют деятельностью внутренних органов?*

1) головной мозг, 2) спинной мозг, 3) железы внутренней секреции.

7. *Чем образовано белое вещество мозга?*

1) скоплениями тел нейронов, 2) нервными волокнами, 3) нервами.

8. *Какое нервное волокно отходит от рецептора?*

1) чувствительное; 2) двигательное, 3) смешанное.

9. *Каким периферическим нервам свойственна совокупность чувствительных, двигательных и смешанных функций?*

1) спинно-мозговым, 2) черепно-мозговым, 3) симпатическим.

10. *Как называется область соприкосновения нервных клеток друг с другом?*

1) рецептор, 2) синапс, 3) глия.

Установите соответствие:

А-ЦНС; Б-периферическая нервная система; В-нейрон; Г-нерв:

Д - нервное волокно; Е-спинной мозг; Ж-головной мозг; З-вегетативная нервная система; И- нервная ткань; К- глия.

1. Нервная клетка, состоящая из тела и отростков.

2. Часть нервной системы, представленная нервами, соединяющая ЦНС с сенсорными органами, рецепторами и эффекторами.

3. Шнуровидный тяж нервной ткани, состоящий из нервных волокон.

4. Отросток нервной клетки, покрытый миелиновой оболочкой, проводящий нервные импульсы.

5. Состоит из нервных клеток и нейроглии.

6. Отдел ЦНС, расположенный в спинномозговом канале.

7. Часть ЦНС, расположенная в черепе.

8. Часть нервной системы, регулирующая обмен веществ в организме, деятельность внутренних органов и систем.

9. Вспомогательные образования, окружающие нервные клетки в ЦНС.

10. Спинной и головной мозг.

Ответы: 1-1; 2-2; 3-2; 4-3; 5-3; 6-3; 7-2 ;9-2; 10-2.

Ответы: А-10; Б-2; В-1; Г-3; Д-4; Е-6; Ж-7; З- 8; И- 5; К-9.

5. Критерии оценивания заданий

«5» не менее 85%

«4» не менее 70%

«3» не менее 50%

Выберите правильный ответ:

1. Периферическая (рецепторная) часть зрительной сенсорной системы представлена:
 - 1) зрительным нервом, 2) глазом, 3) корой затылочной доли головного мозга.
2. Наружная оболочка глазного яблока построена из:
 - 1) плотной соединительной ткани, 2) радужной оболочки, 3) ресничной мышцы.
3. Собственно сосудистая оболочка содержит:
 - 1) плотную соединительную ткань, 2) светочувствительные клетки, 3) сосуды и пигмент.
4. Приспособление хрусталика к видению предметов, находящихся на разном расстоянии от глаза называется:
 - 1) анализирование, 2) аккомодация, 3) акселерация.
5. Радужная оболочка это:
 - 1) передняя часть сосудистой оболочки глазного яблока. 2) задняя часть белочной оболочки, 3) часть роговицы.
6. При увеличении количества пигмента в радужной оболочке цвет глаза
 - 1) становится светлее, 2) не изменяется. 3) становится темнее.
7. В темноте зрачок:
 - 1) сужается, 2) расширяется, 3) не изменяется.
8. Важнейшими элементами внутренней, сетчатой оболочки являются:
 - 1) стекловидное тело, 2) хрусталик, 3) палочки и колбочки.
9. Диск зрительного нерва это:
 - 1) место выхода зрительного нерва, 2) место нахождения хрусталика, 3) жёлтое пятно.
10. Хрусталик имеет форму:
 - 1) выпуклой линзы, 2) конусовидной линзы, 3) двояковыпуклой линзы.
11. Стекловидное тело располагается:
 - 1) перед хрусталиком, 2) за хрусталиком, 3) над хрусталиком.
12. Путь зрительной информации начинается:
 - 1) в белочной оболочке, 2) на сетчатке, 3) на слизистой оболочке глаза.
13. В первые три дня у новорожденных наблюдается:
 - 1) слепота, 2) близорукость, 3) дальновзоркость.
14. Путь зрительной информации заканчивается:
 - 1) в коре затылочной доли полушарий головного мозга,
 - 2) височной доли, в извилине около морского коня,
 - 3) в ножках среднего мозга.

«Зрение и его гигиена»

1. В какой последовательности расположены оболочки глазного яблока (в направлении снаружи вовнутрь)?

- 1) сосудистая с радужной, белочная с роговицей, сетчатка,
- 2) белочная с роговицей, сосудистая с радужной, сетчатка,

- 3) сетчатка, сосудистая с радужной, белочная с роговицей,
4) белочная с радужной, сосудистая с роговицей, сетчатка.

2. *Что такое зрачок?*

- 1) отверстие в роговице, 2) отверстие в радужной оболочке,
3) прозрачное тело, имеющее форму двояковыпуклой линзы,
4) черное пятнышко в центре радужной оболочки.

3. *В каких случаях происходит рефлекторное сужение зрачка?*

- 1) при ярком освещении, 2) при слабом освещении,
3) при рассматривании близких предметов, 4) при страхе, гневе.

4. *Где расположены рецепторы зрительного анализатора?*

- 1) в глазном яблоке, 2) в зрительной области коры больших полушарий,
3) в сетчатке, 4) в сосудистой оболочке.

5. *Какие образования составляют зрительный анализатор?*

- 1) глазное яблоко, зрительный нерв,
2) глазное яблоко, зрительный нерв, зрительная зона коры больших полушарий,
3) палочки и колбочки сетчатки, зрительный нерв, затылочная зона коры
больших полушарий, 4) правое и лево глазное яблоко.

6. *Какое изображение предмета возникает на сетчатке?*

- 1) уменьшенное прямое, 2) уменьшенное обратное, 3) увеличенное прямое,
4) увеличенное обратное.

7. *Какие рецепторы воспринимают цвет?*

- 1) палочки, 2) колбочки, 3) палочки и колбочки, 4) слепое пятно.

8. *Как называется место скопления колбочек на сетчатке?*

- 1) слепым пятном, 2) желтым пятном, 3) местом выхода зрительного нерва, 4)
зрачком.

9. *Где находится изображение предмета в близоруком глазу?*

- 1) на сетчатке, 2) перед сетчаткой, 3) за сетчаткой.

10. *Какие стекла нужны для очков дальнорезким людям?*

- 1) двояковогнутые, 2) двояковыпуклые, 3) цветные, 4) очки не нужны.

«Слуховая сенсорная система»

1. В каком отделе органа слуха расположены слуховые косточки: молоточек, стремечко и наковальня?

- 1) в наружном ухе, 2) в среднем ухе. 3) во внутреннем ухе, 4) в улитке
внутреннего уха.

2. В каком отделе органа слуха расположена улитка с рецепторами
воспринимающими звуковые раздражители?

- 1) в наружном ухе, 2) в среднем ухе, 3) во внутреннем ухе, 4) в улитке среднего
уха.

3. *Какие отделы различают в слуховом анализаторе?*

- 1) наружное ухо, среднее и внутреннее ухо,
2) барабанная перепонка, молоточек, наковальня, стремечко,
3) слуховые рецепторы, слуховой нерв, височная зона коры больших
полушарий,
4) полукружные каналы, круглый и овальный мешочки.

4. *Каким образом различаются звуки разной высоты?*

1) чем выше звук, тем ближе к основанию улитки возбуждаются рецепторы слухового анализатора. Низкие тона вызывают колебания основной пластинки, в соответствии с частотой возникает возбуждение слуховых рецепторов;

2) звуки разной частоты вызывают различные колебания барабанной перепонки, которые передаются через слуховые косточки на мембрану овального окна. С той же частотой колеблется и жидкость, заполняющая полость улитки внутреннего уха и возбуждает слуховые анализаторы;

3) чем выше звук, тем ближе к верхушке улитки возбуждаются слуховые рецепторы, низкие тона вызывают колебание всей основной пластинки и возбуждают расположенные на ней рецепторы;

4) высокие тона вызывают возбуждение рецепторов улитки, а низкие - вестибулярного аппарата.

«Вестибулярная, двигательная, тактильная, обонятельная, вкусовая сенсорные системы»

1. Какие отделы различают в вестибулярном анализаторе?

1) рецепторы, вестибулярный нерв, зоны органа равновесия коры больших полушарий,

2) круглый и овальный мешочки, полукружные каналы височной кости волосковые клетки полукружных каналов и отолитового аппарата, зона органа равновесия коры больших полушарий,

4) внутреннее ухо.

2. Что является рецепторами органа равновесия?

1) круглый и овальный мешочки, полукружные каналы внутреннего уха,

2) чувствительные волосковые клетки полукружных каналов и отолитового аппарата круглого и овального мешочков,

3) нейроны зоны органа равновесия коры больших полушарий головного мозга,

4) чувствительные клетки улитки.

3. Где расположены рецепторы мышечного чувства?

1) между мышечными волокнами в сухожилиях и связках,

2) между мышечными волокнами,

3) в чувствительной зоне коры больших полушарий,

4) в мышцах.

4. При раздражении каких кожных рецепторов ощущается боль?

1) рецепторов давления, 2) всех рецепторов при сильном раздражении,

3) специального болевого рецептора, 4) рецепторов внутренних органов

5. Когда вкусовой анализатор более чувствителен?

1) до обеда, 2) после обеда, 3) после мясной пищи, 4) после пищи, богатой углеводами.

5. Критерии оценивания заданий

«5» не менее 85%

«4» не менее 70%

«3» не менее 50%

Выберите правильный ответ:

1. Какие рефлексы связаны с первой сигнальной системой?
 - 1) безусловные, 2) условные, 3) таких не существует.
2. Где лежат центры условных рефлексов?
 - 1) спинной мозг, 2) ствол головного мозга, 3) кора больших полушарий.
3. Какая из форм торможения передаётся по наследству?
 - 1) внешнее, 2) внутреннее, 3) таких не существует.
4. Прямо перед школьником проехала машина. Он остановился как вкопанный, почему?
 - 1) сработало внешнее торможение, 2) сработало внутреннее торможение, 3) сработал условный рефлекс.
5. Школьник в аптеке выбирает лекарство для мамы от головной боли. Какой процесс происходит в его мозгу?
 - 1) угасательное торможение, 2) дифференцировочное торможение, 3) условный рефлекс.
6. Ежа принесли в дом, но он шипит и ничего не хочет есть. Почему?
 - 1) безусловный рефлекс, 2) условное торможение, 3) условный рефлекс.
7. Может ли условный рефлекс превратиться в безусловный?
 - 1) может, 2) не может, 3) может, но за очень длительное время.
8. Режим дня - это:
 - 1) условный рефлекс, 2) безусловный рефлекс, 3) динамический стереотип.
9. Чего нельзя увидеть в сновидениях?
 - 1) прошлое, 2) настоящее, 3) будущее.
10. Человек проспал 10 лет. Как это называется?
 - 1) лунатизм, 2) гипноз, 3) летаргия.

Ответы: 1-И, 2-З, 3-Л, 4-Б, 5-Е, 6-Г, 7-Ж, 8-В, 9-Д, 10-В.

5. Критерии оценивания заданий

- «5» не менее 85%
- «4» не менее 70%
- «3» не менее 50%

Вариант 1

1. Объясните почему условный рефлекс не может выработаться, если не будет соблюдаться условие «Множественное повторение»
2. Какой вид торможения проявляется, если условный рефлекс исчезает из-за воздействия посторонних раздражителей и почему?

Вариант 2

1. Объясните почему условный рефлекс не может выработаться, если не будет соблюдаться условие «Функциональный фон».

2. Какой вид торможения проявляется, если условный рефлекс исчезает из-за необходимости защитить организм, и почему?

Вариант 3

1. Объясните почему условный рефлекс не может выработаться, если не будет соблюдаться условие «Сила обоих раздражителей должна быть одинаковой».
2. Какой вид торможения проявляется, если условный рефлекс исчезает из-за ненужности рефлекса, и почему?

Вариант 4

1. Объясните почему условный рефлекс не может выработаться, если не будет соблюдаться условие «Определенный временной интервал»
2. Какой вид торможения проявляется, если условный рефлекс исчезает из-за необходимости приурочить реакцию к моменту важного события, и почему?

5. Критерии оценивания заданий

- «5» на все вопросы даны полные правильные ответы
- «4» на 1 вопрос дан правильный ответ
- «3» на 2 вопроса даны правильные, но не полные ответы.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 5

1. Венозной называется кровь:

- а) которая течёт в венах; б) которая течет от сердца; в) которая течет к сердцу; г) бедная кислородом; д) бедная питательными веществами;
- е) насыщенная вредными продуктами обмена веществ, подлежащими удалению из организма.

2. Химическое соединение, которое придает крови человека красный цвет:

- а) миоглобин; г) кератин;
- б) гемоглобин; д) гемоцианин.
- в) коллаген;

3. Химическое соединение, которое вводят людям в кровь при сильных кровопотерях:

- а) NaCl; г) KCl;
- б) CaCl₂ д) глюкоза;
- в) MgCl₂; е) фибрин.

4. Головной мозг может функционировать некоторое время после прекращения доступа к нему кислорода. Существенные и необратимые нарушения работы головного мозга после прекращения доступа кислорода начинаются через:

- а) 2-3 мин; в) 8-10 мин;
- б) 5-6 мин; г) 12-14 мин.

5. Какое из перечисленных химических веществ (соединений) образует с гемоглобином наиболее прочное соединение:

- а) кислород; б) углекислый газ; в) угарный газ.

6. Артериальной называется кровь:

а) которая течет в артериях; б) которая течет от сердца; в) которая течет к сердцу; г) насыщенная кислородом; д) насыщенная питательными веществами.

7. При свертывании крови образуется тромб, основу которого составляет белок:

- а) коллаген; г) актин;
 б) фибрин; д) тромбин;
 в) миозин; е) гемоглобин.

8. Заболевание, предотвратить которое у человека помогает прививка:

- а) ангина; г) дифтерия;
 б) гемофилия; д) аскаридоз.
 в) сахарный диабет;

9. Наследственное заболевание, которое характеризуется резко сниженной свертываемостью крови:

- а) анемия; в) сахарный диабет;
 б) гемофилия; г) малярия.

10. Эритроциты крови, находясь в растворе NaCl определенной концентрации, не меняют своей формы и размеров в течение нескольких часов. Назовите эту концентрацию раствора:

- а) 0,09%; г) 3%;
 б) 0,3%; д) 9%.
 в) 0,9%;

11. Укажите орган, в котором лимфоциты у взрослого человека НЕ образуются:

- а) селезенка; г) печень;
 б) вилочковая железа; д) лимфатические узлы.
 в) красный костный мозг.

12. Эти белки присутствуют и в лимфе, и в крови:

- а) только фибриноген, б) только антитела; в) фибриноген и антитела;
 г) фибриноген, антитела и гемоглобин; д) гемоглобин и фибриноген.

13. Возбудитель малярии поселяется в определенных клетках крови, человека, а именно в:

- а) эритроцитах; б) лейкоцитах; в) тромбоцитах.

14. Этот орган является местом хранения большого количества крови, которая при необходимости поступает в кровяное русло:

- а) скелетные мышцы; в) селезенка,
 б) красный костный мозг; г) почки.

15. Лимфа, оттекающая от одного из органов, содержит большое количество жиров. Этот орган:

- а) печень; г) скелетные мышцы;
 б) тонкая кишка; д) кожа.
 в) толстая кишка;

16. Объем крови в теле взрослого человека приблизительно равен:

- а) 3 л; в) 7 л;
 б) 5 л; г) 9 л.

17. Ученый, открывший фагоцитоз:

- а) И.М. Сеченов; г) Л. Пастер;
 б) И.П. Павлов; д) Э. Дженнер

в) И.И. Мечников;

18. У взрослых здоровых людей эритроциты образуются в:

- а) селезенке; г) почках;
- б) красном костном мозге; д) желтом костном мозге.
- в) печени;

19. Эритроциты крови в раствор NaCl определенной концентрации. Находясь в нем, эритроциты сначала набухли, а затем лопнули. Укажите концентрацию этого раствора:

- а) 0,09%; в) 3%.
- б) 0,9%; г) 9%.

20. Какая из перечисленных жидкостей перемещается в организме по замкнутой системе сосудов и непосредственно не сообщается с клетками разных органов:

- а) кровь, в) тканевая жидкость,
- б) лимфа; г) спинномозговая жидкость.

21. Слово «вакцина» в переводе означает:

- а) куриная, г) защищенная;
- б) коровья; д) невосприимчивая.
- в) прививка;

22. Назовите отдел сердца, имеющий самые толстые стенки:

- а) левое предсердие; в) правое предсердие;
- б) левый желудочек; г) правый желудочек.

23. Клапаны сердца выполняют следующую функцию:

- а) направляют движение крови;
- б) обеспечивают беспрепятственное движение крови;
- в) предотвращают обратное движение крови;
- г) обеспечивают своевременное поступление крови в разные отделы сердца.

24. Процесс свертывания крови начинается с высвобождения;

- а) протромбина; б) тромбопластина; в) витамина К

25. Лейкоциты образуются в:

- а) печени и лимфоузлах; б) селезенке и костном мозге; в) костном мозге и лимфоузлах.

26. Укажите НЕПРАВИЛЬНЫЙ ответ. Лимфа по составу отличается от плазмы крови:

- а) большим содержанием белков; б) меньшей вязкостью; в) отсутствием эритроцитов.

27. Тромбоз - это:

- а) уменьшение количества тромбоцитов в крови;
- б) внутрисосудистое свертывание крови;
- в) повышение содержания тромбоцитов в крови.

28. Самые мелкие клетки крови:

- а) эритроциты; б) лейкоциты в) тромбоциты.

29. Кровь - это ткань:

- а) эпителиальная; б) соединительная; в) нервная; г) мышечная.

30. Кровь людей ГУ группы можно перелить людям, имеющим:

- а) II группу крови; в) IV группу крови;

- б) III группу крови; г) I группу крови.
31. По этим венам течет артериальная кровь:
- а) нижняя полая вена; в) легочная вена;
 б) верхняя полая вена; г) подключичная вена.
32. Выкуривание сигареты влияет на диаметр кровеносных сосудов следующим образом:
- а) не изменяет его; в) увеличивает просвет;
 б) уменьшает просвет;
33. При артериальном кровотечении следует:
- а) наложить жгут на конечность выше раны;
 б) наложить жгут на конечность ниже раны;
 в) забинтовать рану без наложения жгута.
34. Фаза сердечного цикла, во время которой створчатые клапаны открыты:
- а) сокращение предсердий; б) сокращение желудочков.
35. Скорость движения крови в полых венах:
- а) 0,5-1,2 мм/с; в) 0,5 мм/с;
 б) 0,2 мм/с; г) 5 мм/с.
36. Из перечисленных кровеносных сосудов наименьшая скорость движения крови в:
- а) аорте; г) нижней и верхней полых венах;
 б) мелких артериях; д) капиллярах;
 в) артериях среднего размера; е) венах среднего размера.
37. Наиболее высокое давление крови в:
- а) нижней полой вене; б) капиллярах; в) верхней полой вене; г) аорте.
38. Под влиянием адреналина сердечные сокращения:
- а) ослабляются; в) учащаются;
 б) не изменяются; г) становятся реже.
39. Пульс вызывается:
- а) прохождением отдельных порций крови по артериям;
 б) прохождением отдельных порций крови по венам;
 в) волной колебаний, распространяющихся по стенкам артерий;
 г) волной колебаний, распространяющихся по стенкам вен.
40. Отрицательное влияние на сердце и сосуды оказывают:
- а) прогулки на свежем воздухе; б) физические упражнения; в) регулярные занятия физическим трудом; г) курение и употребление спиртных.

Ответы: 1-г, 2-б, 3-а, 4-а, 5-в, 6-г, 7-б, 8-г, 9-б, 10-в, 11-г, 12-в, 13-а, 14-в, 15-б, 16-б, 17-в, 18-б, 19-а, 20-а, 21-б, 22-б, 23-в, 24-б, 25-в, 26-а, 27-б, 28-в, 29-б, 30-в, 31-в, 32-б, 33-а, 34-б, 35-а, 36-д, 37-г, 38-а, 39-в, 40-г.

5. Критерии оценивания заданий

- «5» не менее 85%
 «4» не менее 70%
 «3» не менее 50%

1. Источник энергии для организма:
 - а) окисление органических веществ; б) восстановление органических веществ; в) окисление минеральных веществ; г) восстановление минеральных веществ.
2. При вдохе воздух проходит следующий путь:
 - а) легкие-бронхи-трахея-гортань-носовая полость;
 - б) носовая полость-трахея-гортань-бронхи-легкие;
 - в) носовая полость-гортань-трахея-бронхи-легкие;
 - г) носовая полость-гортань-бронхи-трахея-легкие.
3. Температура воздуха в носовой полости даже в сильные холода приближается температуре тела, так как:
 - а) она обильно снабжается кровью; б) она выстлана слизистой оболочкой;
 - в) она покрыта слизью; г) клетки слизистой оболочки имеют реснички.
4. В носу имеются воздухоносные полости:
 - а) лобная; б) клиновидная; в) решетчатая; г) гайморова.
5. Тембр голоса человека определяется системой резонаторов - это
 - а) глотка; б) голосовая щель; в) голосовые связки; г) ротовая полость.
6. Ткань, образующая плевру:
 - а) соединительная; б) эпителиальная; в) мышечная; г) все перечисленные.
7. В глубоком выдохе участвуют мышцы:
 - а) внутренние межреберные; б) брюшные; в) диафрагма; г) наружные межреберные.
8. Возбуждение дыхательного центра происходит при:
 - а) повышении концентрации углекислого газа;
 - б) понижении концентрации углекислого газа.
9. Альвеолы построены из:
 - а) многослойного эпителия; б) соединительной ткани; в) однослойного эпителия; г) всего вышеперечисленного.
10. Трубка, состоящая из хрящевых полуколец длиной 9-11 см – это
 - а) бронх; б) гортань; в) пищевод; г) трахея.
11. Воздух попадает в легкие благодаря:
 - а) разной концентрации газов в легких и в воздухе;
 - б) отрицательному давлению в плевральной полости;
 - в) разной плотности газов в легких и в окружающем воздухе;
 - г) положительному давлению в плевральной полости.
12. Человек в спокойном состоянии вдыхает и выдыхает:
 - а) 500 см³ воздуха; б) 1000см³ воздуха; в) 200 см³ воздуха; г) 100 см³ воздуха.
13. В норме за I минуту человек делает дыхательных движений:
 - а) 10-15; б) 11-12; в) 12-16, г) 15-20.
14. Реснитчатый эпителий выстилает:
 - а) гортань; б) носовую полость; в) альвеолы; г) бронхи.
15. Дыхательный центр находится в:
 - а) среднем мозге; б) промежуточном мозге; в) продолговатом мозге.
16. Легкие никогда не спадаются, так как:
 - а) в них всегда есть воздух; б) в их стенках есть хрящи, в) защищены межреберными мышцами; г) защищены ребрами.

17. К инфекционным болезням, передающимся воздушно-капельным путем, относится:

а) инфаркт миокарда; б) СПИД; в) малокровие; г) туберкулез.

18. При ранениях в грудь и разрыве плевры легкое перестает следовать за стенками грудной полости, так как:

- а) давление воздуха в легком становится больше, чем снаружи;
- б) давление воздуха снаружи становится больше, чем в легком;
- в) давление воздуха на легкое становится одинаковым снаружи и изнутри;
- г) давление воздуха на легкое становится очень большим.

19. Газообмену в легких способствует:

- а) высокая концентрация углекислого газа в капиллярах;
- б) быстрое движение крови по капиллярам,
- в) многослойный эпителий легочных пузырьков;
- г) наличие в легких воздуха.

20. Плевральная жидкость;

- а) защищает легкие от повреждений; б) участвует в газообмене;
- в) уменьшает трение легких о стенки грудной полости; г) удаляет из легких продукты распада.

21. Химическое соединение, которое осуществляет гуморальную регуляцию дыхания,

влияя на активность дыхательного центра головного мозга:

- а) кислород; б) углекислый газ; в) глюкоза; г) гемоглобин.

22. Участок стенки трахеи, в котором отсутствуют хрящи:

- а) задняя стенка; б) боковые стенки; в) передняя стенка.

23. После этой экспериментальной процедуры человек сначала непроизвольно задержал дыхание, а затем сделал резкий выдох:

- а) сделал подряд несколько быстрых и глубоких дыхательных движений;
- б) долго и непрерывно дул; в) быстро погрузился в холодную воду;
- г) вдохнул резко пахнущее вещество.

24. При быстром подъеме водолаза с большой глубины в его крови образуются пузырьки газа, что служит причиной развития кессонной болезни. Назовите этот газ:

- а) кислород; б) азот; в) углекислый газ.

25. Орган, который НЕ участвует в образовании стенок грудной полости:

- а) ребра, б) грудина; в) диафрагма; г) околосердечная сумка.

26. В момент глотания происходят следующие дыхательные движения:

- а) только вдох; б) только выдох; в) вдох и выдох; г) задержка дыхания.

27. Прохождение воздуха через легкие называют:

- а) дыхательными движениями; б) вдохом и выдохом; в) вентиляцией;
- г) газообменом

28. Представители этого пола имеют более длинные голосовые связки:

- а) мужского; б) женского.

29. Процесс, посредством которого осуществляется перемещение кислорода из альвеол в кровь:

- а) диффузия; б) пиноцитоз; в) активный транспорт; г) дыхание;
- д) вентиляция.

30. При выполнении тяжелой физической работы происходит учащение и углубление дыхания. У тренированных людей усиление дыхания происходит за счет одного из этих параметров:

а) частоты дыхания; б) глубины дыхания;

Ответы: 1-а, 2-в, 3-а, 4-г, 5-г, 6-а, 7-б, 8-а, 9-в, 10-г, 11-б, 12-а, 13-в, 14-б, 15-в, 16-а, 17-г, 18-в, 19-а, 20-в, 21-б, 22-а, 23-г, 24-б, 25-г, 26-г, 27-в, 28-а, 29-а, 30-б.

5. Критерии оценивания заданий

«5» не менее 85%

«4» не менее 70%

«3» не менее 50%

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 7

Вариант 1

1. Указать ферменты слюны:

1) секретин, 2) эрепсин, 3) мальтоза.

2. Указать конечные продукты расщепления углеводов:

1) жирные кислоты, глицерин, 2) моносахариды, 3) дисахариды.

3. Где начинают расщеляться белки:

1) желудок, 2) ротовая полость, 3) тонкий кишечник.

4. Какой фермент расщепляет жиры:

1) липаза, 2) лактоза, 3) амилаза.

5. Каким методом пользовались для установления гуморальной регуляции желудка:

1) эзофаготамии, 2) изолированного малого желудка,

3) введение в вены голодной собаке крови нормально накормленной собаки.

6. Что влияет на выделение поджелудочного сока:

1) гастрин, 2) секретин, 3) амилаза.

7. Какое вещество способствует усвоению жирных кислот:

1) желчные кислоты, 2) билирубин, 3) энтерокиназа.

8. Где происходит всасывание белков:

1) тонкий кишечник, 2) полость рта, 3) желудок.

9. Где происходит переваривание клетчатки:

1) ворсинки тонкого кишечника, 2) толстый кишечник, 3) печень.

10. Как регулируется отделение поджелудочного сока:

1) механически, рефлекторно, гуморально, 2) гуморально, рефлекторно,

3) механически, гуморально.

11. Кто впервые осуществил операцию наложения фистулы желудка животных:

1) Павлов И.П., 2) Разенков И.П., 3) Басов В.А.

12. Где расположен центр глотания:

1) крестцовый отдел спинного мозга, 2) промежуточный мозг, 3) продолговатый мозг.

13. Функции желудка:

1) барьерная, пищеварительная, гликогенообразовательная, 2) всасывательная,

двигательная, 3) защитная, пищеварительная, двигательная.

Ответы: 1-В, 2-Б, 3-А, 4-А, 5-В, 6-Б, 7-А, 8-А, 9-Б, 10-Б, 11-В, 12-В, 13-В.

Вариант 2

1. Указать фермент поджелудочного сока:

1) пепсин, 2) секретин, 3) билирубин

2. Указать конечные продукты расщепления жиров:

1) аминокислоты, 2) глицерин, жирные кислоты, 3) дисахариды.

3. Где начинают расщепляться углеводы:

1) желудок, 2) тонкий кишечник, 3) полость рта.

4. Какой фермент расщепляет белки:

1) амилаза, 2) липаза, 3) трипсин.

5. Каким опытом пользовались для установления механического и химического влияния пищи на отделение желудочного сока:

1) эзофаготомии, 2) фистулы слюнных желез, 3) выкраивание изолированного желудка.

6. Что влияет на выделение желчи:

1) гастрин, наполнение желудка пищей, 2) амилаза, мальтоза, 3) альбумозы, пептоны, секретин.

7. Где происходит основное всасывание питательных веществ:

1) тонкий кишечник, 2) желудок, 3) полость рта.

8. Где всасываются жиры:

1) слизистая желудка, 2) ворсинки слизистой тонкого кишечника, 3) слизистая тонкого кишечника.

9. Где образуется гликоген:

1) толстый кишечник, 2) печень, 3) легкие.

10. При какой операции можно получить чистый желудочный сок:

1) эзофаготомии, 2) фистула слюнных желез, 3) изолированный малый желудочек.

11. Каким путем регулируется отделение желудочного и поджелудочного сока:

1) рефлекторным, гуморальным, 2) гуморальным, 3) рефлекторным.

12. Где располагаются центры слюноотделения, отделения желудочного и поджелудочного сока:

1) поясничный отдел спинного мозга, 2) продолговатый мозг, 3) промежуточный мозг.

13. Функции печени:

1) защитная, пищеварительная, двигательная,

2) всасывательная, пищеварительная, двигательная,

3) барьерная, пищеварительная, гликогенообразовательная.

Ответы: 1-А, 2-Б, 3-В, 4-В, 5-В, 6-В, 7-А, 8-Б, 9-Б, 10-А, 11-А, 12-Б, 13-В.

Вариант 3

1. Указать ферменты поджелудочной железы:

1) трипсиноген, амилаза, мальтоза, липаза, лактоза, 2) энтерокиназа,

3) желчь, билирубин, желчные кислоты.

2. Указать конечные продукты расщепления белков:

- 1) дисахариды, моносахариды, 2) аминокислоты, 3) глицерин, жирные кислоты.
3. Где начинают расщепляться эмульгированные жиры:
1) полость рта, 2) желудок, 3) толстый кишечник.
4. Какой фермент расщепляет углеводы:
1) мальтоза, 2) пепсин, 3) трипсин.
5. Каким методом пользовались для установления рефлекторного влияния на отделение желудочного сока:
1) эзофаготомии, 2) фистулы слюнных желез, 3) изолированного малого желудка.
6. Что влияет на отделение желудочного сока:
1) гастрин, 2) секретин, 3) желчь.
7. Где происходит всасывание воды:
1) полость рта, 2) желудок, 3) толстый кишечник.
8. Куда всасываются углеводы:
1) лимфатический сосуд ворсинки, 2) капилляры ворсинки, 3) крипты.
9. Где образуется жир из всасывающихся глицерина и жирных кислот:
1) ворсинки тонкого кишечника, 2) печень, 3) слизистая толстого кишечника.
10. Каким путем осуществляется регуляция деятельности слюнных желез:
1) гуморальным, рефлекторным, 2) условно и безусловно рефлекторным, 3) гуморальным.
11. Кто автор операции – эзофаготомии:
1) Павлов И.П., 2) Разенков И.П., 3) Басов В.А.
12. Где располагается центр акта дефекации:
1) поясничный отдел спинного мозга, 2) продолговатый мозг, 3) промежуточный мозг.
13. Указать значение поджелудочной железы:
1) пищеварительная, гормонообразовательная,
2) двигательная, пищеварительная, защитная,
3) барьерная, пищеварительная.
- Ответы: 1-А, 2-Б, 3-Б, 4-А, 5-А, 6-А, 7-В, 8-Б, 9-А, 10-Б, 11-А, 12-А, 13-А.

5. Критерии оценивания заданий

- «5» не менее 85%
- «4» не менее 70%
- «3» не менее 50%

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 8

Вариант 1

1. Обмен белков и его регуляция.
2. Что такое энергетический баланс и как его сохранить.
3. Что такое авитаминозы? Как предупредить авитаминозы?

Вариант 2

1. Обмен жиров и его регуляция.
2. Дать характеристику метода прямой калориметрии при измерении затрат энергии.
3. Что такое гипогликемия? Чем сопровождается, когда может возникнуть?

Вариант 3

1. Обмен углеводов и его регуляция.
2. Каковы основные принципы при организации питания.
3. Какова роль витаминов в организме? Почему при мышечной работе повышается потребность в витаминах?

Вариант 4

1. Водно-солевой обмен и его регуляция.
2. Дать характеристику метода непрямой калориметрии при измерении затрат энергии.
3. Как сказывается недостаток белков в организме? С какой пищей поступают белки?

5. Критерии оценивания заданий

- «5» на все вопросы даны полные правильные ответы
- «4» на 2 вопроса даны правильные ответы
- «3» на 2 вопроса даны правильные, но не полные ответы.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 9

Вариант 1

1. Понятие о пойкилотермии и гомойотермии.
2. Характеристика эмоционального потоотделения.
3. Физическая терморегуляция.
4. Функции почек.

Вариант 2

1. Значение терморегуляции.
2. Потоотделение при мышечной работе.
3. Химическая терморегуляция.
4. Регуляция мочеобразования и мочевыделение

5. Критерии оценивания заданий

- «5» на все вопросы даны полные правильные ответы
- «4» на 2 вопроса даны правильные ответы
- «3» на 2 вопроса даны правильные, но не полные ответы,

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 10

Вариант 1.

1. Характеристика двигательных единиц и их разновидностей.
2. Каковы формы механической реакции при разных режимах ее деятельности.
3. Утомление мышц. Назвать факторы снижающие и повышающие утомление.

2 Вариант

1. Что понимают под двигательным аппаратом?
2. Какими факторами определяется сила мышцы?
3. Как влияет темп и величина нагрузки на уровень работоспособности мышц

5. Критерии оценивания заданий

- «5» на все вопросы даны полные правильные ответы
- «4» на 2 вопроса даны правильные ответы

«3» на 2 вопроса даны правильные но не полные ответы,

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 11

Вариант 1

Выберите правильный ответ:

1. Предстартовые состояния возникают:

А - перед соревнованиями;

Б - за много часов перед соревнованиями;

В - на соревнованиях.

2. По механизму возникновения предстартовые состояния являются:

А - безусловными рефлексам;

Б - ориентировочными рефлексам;

В - условными рефлексам.

3. Что является безусловным раздражителем возникновения предстартовых реакций:

А - вид украшенного стадиона;

Б - сама мышечная работа;

В - зрители.

4. Предстартовые состояния обусловлено, прежде всего, изменениями в:

А - работе сердца;

Б - работе центральной нервной системы;

В - работе лёгких.

5. Состояние психологической готовности характеризуется:

А - спортсмен настроен на борьбу;

Б - спортсмен не настроен на борьбу;

В - неправильно оценивает свои возможности.

6. В состоянии предстартовой лихорадки:

А - возбудимость центральной нервной системы повышена;

Б - возбудимость центральной нервной системы снижена;

В - возбудимость центральной нервной системы наилучшая.

7. Предстартовая апатия характеризуется:

А - спортсмен готов к работе;

Б - возбудимость центральной нервной системы снижена;

В - чрезмерной возбудимостью центральной нервной системы.

8. У спринтера перед стартом пульс равен 60 ударов в мин. Что это за предстартовое состояние. Какую разминку дать этому спортсмену?

А - боевая готовность, дать разминку обычной интенсивности;

Б - предстартовая лихорадка, дать разминку умеренной интенсивности;

В - предстартовая апатия, дать интенсивную разминку.

9. У спортсменов с каким типом нервной системы чаще возникает предстартовая лихорадка?

А – с сильным типом нервной системы,

Б – у легковозбудимых, у которых преобладает возбуждение,

В – у уравновешенных, у которых преобладает торможение.

10. Каков эффект правильной разминки в предстартовом состоянии:

А – уравнивает возбуждение и торможение в центральной нервной системе;

Б - снимает торможение;

В - усиливает возбуждение.

Вариант 2

Выберите правильный ответ:

1. Стартовые состояния возникают:

А) за несколько часов перед соревнованиями;

Б) за несколько суток перед соревнованиями;

В) перед соревнованиями.

2. По механизму возникновения стартовые реакции являются:

А) защитными рефлексами;

Б) условными рефлексами;

В) оборонительным рефлексом.

3. Что является безусловным раздражителем возникновения стартовых реакций:

А) вызов участников на старт;

Б) вид соперника;

В) мышечная работа.

4. Стартовые состояния зависят прежде всего:

А) от состояния сердца;

Б) от обмена веществ;

В) от состояния центральной нервной системы.

5. В состоянии боевой готовности:

А) спортсмен вялый;

Б) спортсмен правильно оценивает свои возможности;

В) спортсмен переволновался.

6. В состоянии стартовой лихорадки:

А) возбуждение и торможение уравновешены;

Б) возбуждение преобладает над торможением.

7. Стартовая апатия характеризуется:

А) спортсмен готов к работе;

Б) в центральной нервной системе преобладают тормозные процессы;

В) возбуждение преобладает над торможением.

8. У лыжника перед стартом наблюдается дрожь. Что это за предстартовое состояние? Какие меры лучше принять?

А) предстартовая апатия, необходима успокаивающая беседа тренера;

Б) предстартовая лихорадка, необходимо успокоиться, полезна ободряющая и успокаивающая беседа тренера;

В) боевая готовность, субъективно необходимо поддерживать взятый настрой на борьбу, сделать несколько глубоких дыхательных движений.

9. У спортсменов с каким типом нервной системы чаще возникает стартовая апатия:

А) с сильным типом нервной системы;

- Б) у неуравновешенных, преобладают тормозные процессы;
 - В) у легковозбудимых, у которых преобладает возбуждение.
10. Как влияет на стартовое состояние правильное словесное воздействие:
- А) регулирует предстартовые состояния;
 - Б) усиливает торможения;
 - В) снимает возбуждение.

Задания для самоконтроля знаний

1. У спринтера перед стартом пульс равен 60 уд/мин. Что это, предстартовое состояние? Какую разминку надо дать этому спортсмену.

- 1) Боевая готовность. Дать разминку обычной интенсивности.
- 2) Предстартовая лихорадка. Дать разминку умеренной интенсивности.
- 3) Боевая готовность. Дать интенсивную кратковременную разминку.
- 4) Предстартовая апатия. Дать интенсивную кратковременную разминку.

2. Что является критериями достаточности разминки для спортсмена?

- 1) Начало усиления потоотделения; разминка не должна вызывать чувство усталости
- 2) Повышение частоты сердечных сокращений 90/100 уд/мин. Начало усиления потоотделения.
- 3) Появления чувства субъективной усталости: повышение систолического артериального давления до 130 - 150 мм.рт.ст.
- 4) Начало усиления потоотделения, появление чувства субъективной усталости, повышение ЧЧС до 30-100 уд/мин.

3. У спортсмена перед соревнованиями появляется сильная дрожь. Назовите вид предстартового состояния. Какие меры необходимо предпринять?

- 1) Боевая готовность. Субъективно необходимо поддерживать взятый настрой на борьбу, сделать массаж обычной интенсивности, перед стартом сделать несколько глубоких дыхательных движений.
- 2) Предстартовая лихорадка. Необходимо успокоиться, полезна ободряющая и успокаивающая беседа тренера, сделать успокаивающий массаж, растирание, поглаживание и т.д., теплый душ.
- 3) Предстартовая апатия. Необходимо настроиться на борьбу, полезна ободряющая беседа тренера, сделать интенсивный массаж, поколачивания, разминания и т.п., контрастный душ.
- 4) Предстартовая лихорадка. Необходимо субъективно настроиться на борьбу, полезна ободряющая беседа тренера сделать интенсивный массаж, перед стартом сделать несколько глубоких дыхательных движений.

4. Какой основной фактор определяет длительность вработывания? Что может способствовать ускорению этого процесса?

- 1) Длительность и интенсивность разминки. Массаж и другие процедуры.
- 2) Мощность выполняемой разминки адекватна нагрузке.
- 3) разновидность и выраженность предстартового состояния. Предстартовое состояние адекватно проведенной разминке.

4) Тренированность спортсмена. Адекватная разминка и физиопроцедуры.

5. Как называется состояние, при котором потребление кислорода во время работы равно кислородному запросу? В какой зоне относительной мощности оно возникает?

1) Истинное устойчивое состояние. В зоне умеренной мощности.

2) «Второе дыхание». В зоне умеренной мощности.

3) Ложное устойчивое состояние. В зоне большой мощности.

4) «Второе дыхание». В зоне субмаксимальной мощности.

6. Чем характеризуется компенсированное или скрытое утомление?

1) Умеренным снижением работоспособности и сменой форм координации движений.

2) Возникновением чувства усталости и падением экономичности работы.

3) Сохранением высокой работоспособности организма и снижением экономичности работы.

4) Возникновением чувства усталости и умеренным снижением работоспособности.

7. В какую по уровню работоспособности фазу в периоде восстановления необходимо назначать повторные нагрузки для воспитания выносливости? Для наиболее быстрого роста тренированности?

1) В конце фазы повышенной работоспособности. В середине фазы пониженной работоспособности.

2) В начале фазы повышенной работоспособности. В конце фазы пониженной работоспособности.

3) В конце фазы пониженной работоспособности. В начале фазы повышенной работоспособности.

4) В конце фазы пониженной работоспособности. В середине фазы повышенной работоспособности.

8. Какие из перечисленных ниже средств Вы будете применять для ускорения процессов восстановления в перерыве матча в спортивных играх (хоккей, футбол)? После прохождения спортсменом марафонской дистанции?

1) Вдыхание богатых кислородом газовых смесей, массаж, кофеин, фенамин. Активный отдых, витамины, панангин, оротат калия, сухое вино.

2) Витамины, панангин, оротат калия, глюкозу, препараты женьшеня и элеутерококка. Вдыхание богатых кислородом газовых смесей, водные процедуры, массаж.

3) Активный отдых, массаж, глюкозу, янтарную и аспарагиновую кислоты. Усиленное питание, витамины, панангин, оротат калия, препараты женьшеня и элеутерококка, гормоны коры надпочечников.

4) Массаж, активный отдых, вдыхание богатых кислородом газовых смесей. Витамины, янтарную и аспарагиновую кислоты, панангин, оротат калия, препараты элеутерококка и женьшеня.

5. Критерии оценивания заданий

«5» не менее 85%

«4» не менее 70%

«3» не менее 50%

Промежуточная аттестация Оценочное средство – экзамен

Примерная тематика экзаменационных вопросов

1. Предмет «Физиология человека» и её задачи. Методы физиологических исследований.
2. Основные физиологические признаки живых структур. Понятие о раздражении, раздражителях, возбудимости, лабильности и функциональной подвижности.
3. Формы физиологической активности: возбуждение, торможение относительный покой.
4. Биологическая активность клетки - основа функциональной деятельности человека. Физиологические механизмы формирования мембранного потенциала и потенциала действия клетки.
5. Механизмы регуляции функций в организме человека. Гуморальная регуляция. Общая регуляция желез внутренней секреции. Факторы, обеспечивающие формирование биотоков.
6. Онтогенез. Возрастная периодизация. Показатели развития.
7. Общие закономерности роста и развития.
8. Физическое развитие детей и подростков и его показатели.
9. Биологический и календарный возраст.
10. Акселерация и ретардация. Причины их возникновения.
11. Эндокринные железы и их характеристика.
12. Нейросекреторная функция гипоталамуса и его связь с гипофизом.
13. Особенности строения и функции гипофиза.
14. Функции гормонов щитовидной и паращитовидных желез.
15. Функция поджелудочной железы.
16. Функции половых гормонов.
17. Гормоны надпочечников, их роль в адаптации к физическим нагрузкам.
18. Что такое стресс и стрессовые раздражители?
19. Нейрон - как структурная и функциональная единица нервной системы, виды нейронов, особенности их строения и свойства. Мякотные и безмякотные нервные волокна.
20. Синапсы, их строение и функции.
21. Понятие о рефлексе, рефлекторной дуге, рефлекторном кольце, морфо - функциональные различия соматического и вегетативного рефлекса.
22. Нервный центр и его физиологические свойства.
23. Центральное торможение и его сущность. Виды торможения.
24. Спинной мозг. Роль передних и задних корешков спинного мозга.
25. Функции продолговатого мозга.
26. Основные функции среднего мозга.
27. Структура и функции промежуточного мозга.
28. Структурно-функциональная организация коры головного мозга.

29. Сенсорные системы. Общая характеристика структуры и функций.

30. Учение И.М. Сеченова и И.П. Павлова о рефлекторном принципе формирования психики и поведения деятельности человека и животных. Понятие о безусловных и условных рефлексах.

31. Виды торможения условных рефлексов и их становление в процессе онтогенеза.

32. Физиологическое определение памяти, её виды и механизмы их формирования.

33. Внутренняя среда организма. Гомеостаз. Система крови, её функции.

34. Плазмы крови и ее физико-химические свойства.

35. Реакция крови. Назначение буферных систем крови.

36. Особенности структуры, количества и функций клеток крови.

37. Группы крови. Понятие об антигенах и антителах. Резус-фактор.

38. Процесс свертывания крови.

39. Иммуитет, его виды. Развитие иммунных свойств у детей и подростков.

40. Сердечно-сосудистая система. Особенности строения сердца.

41. Структура проводящей системы сердца.

42. Механическая работа сердца: цикл сердечного сокращения и его фазы.

43. Физиологические свойства сердечной мышцы.

44. Функциональные показатели сердечной деятельности и методы их регистрации.

45. Виды кровеносных сосудов и особенности их строения и функций. Круги кровообращения.

46. Законы движения крови по сосудам. Объемная и линейная скорости кровотока.

47. Кровяное давление и его виды.

48. Механизмы регуляции деятельности сердца и кровеносных сосудов.

49. Система дыхания, ее значение. Этапы дыхания. Особенности строения.

50. Механизм вдоха и выдоха. Значение плевральной полости.

51. Функциональные показатели внешнего дыхания.

52. Газообмен. Газовый состав атмосферного, альвеолярного и выдыхаемого воздуха, величина в них парциального давления кислорода и углекислого газа.

53. Газообмен, осуществляемый между альвеолами и кровью. Транспорт газов кровью. Обмен газов между тканями и кровью.

54. Механизмы регуляции дыхания.

55. Показатели внешнего дыхания и их регистрация.

56. Анатомо-физиологическая характеристика опорно-двигательного аппарата. Понятие о двигательной единице (ДЕ).

57. Развитие скелетной мускулатуры. Макро и микроструктура мышечного волокна скелетной мышцы.

58. Механизмы сокращения и расслабления мышечного волокна.

59. Общие понятия о химизме и энергетике мышечного сокращения. Характеристика фосфагенной энергетической системы, её мощность и ёмкость.

60. Особенности функционирования гликолитической (лактоцидной) системы. Её энергетическая мощность и ёмкость.

61. Окислительная (кислородная) энергетическая система, её энергетические компоненты, мощность и ёмкость.

62. Формы и типы мышечного сокращения. Физиологические основы режимов сокращения скелетных мышц.

63. Физиологические критерии классификации физических упражнений и видов спорта.

64. Изменение функций при статических усилиях. Понятие о феномене - Линдгарда – Верещагина.

65. Физиологическая характеристика стандартных циклических движений. Классификация упражнений по мощности их выполнения.

66. Физиологическая характеристика динамической циклической работы максимальной мощности.

67. Особенности функционального и энергетического обеспечения работы спортсмена в зоне субмаксимальной мощности.

68. Механизмы адаптации спортсмена, выполняющего работу в зоне большой мощности.

69. Особенности адаптации функций и энергетического обеспечения спортсмена, выполняющего работу в зоне умеренной мощности.

70. Особенности изменения функций в организме при выполнении стандартных ациклических упражнений.

71. Физиологические основы нестандартных (ситуационных) упражнений.

72. Динамика физиологического состояния организма при спортивной деятельности. Виды физиологических состояний.

73. Психофизиологическая характеристика предстартового (стартового) состояния. Значение эмоций, их виды.

74. Характеристика разминки и её значение. Виды разминки, их значение.

75. Состояние «вработывание», его фазы и их продолжительность. Особенности периода вработывания.

76. Особенности развития состояний: «мёртвой точки» и «второго дыхания». Факторы, вызывающие их.

77. Понятие об «устойчивом состоянии». Физиологические особенности его возникновения при выполнении динамических циклических упражнений. Виды устойчивого состояния, их характеристика. Понятие о «Дрейфе функций».

78. Определение состояния «усталости» и «утомления». Современные представления о локализации и механизмах утомления.

79. Механизмы развития утомления в центральной нервной системе.

80. Развитие утомления в результате изменения эндокринной регуляции функций.

81. Причины развития утомления в работающих мышцах.

82. Характеристика восстановительных процессов и восстановительного периода.

83. Фазы восстановления физической работоспособности, их значение в развитии тренированности.

84. Характеристика периодов восстановления функций.

85. Физиологические мероприятия по ускорению процессов восстановления.

86. Физиологическая сущность применения «активного отдыха».

87. Физиология развития физических качеств.

88. Анатомо-физиологические основы развития максимальной силы (МС).

89. Произвольная сила мышц (МПС) и силовой дефицит. Факторы, определяющие развитие МС и МПС.

90. Рабочая гипертрофия мышц и ее виды. Роль стероидных гормонов в развитии статической и динамической силы.

91. Физиологические основы развития быстроты. Физиологическая сущность «взрывной силы».

92. Физиологические основы развития выносливости. Виды выносливости. Характеристика общей выносливости.

93. Специфичность выносливости и ее виды. Показатели и критерии выносливости.

94. Структурные и функциональные основы развития ловкости и гибкости. Сенситивные периоды развития этих качеств у школьников.

95. Фазы формирования двигательного навыка. Двигательная память и автоматизация движений.

96. Значение формирования динамического стереотипа и экстраполяции в спортивных двигательных навыках.

99. Особенность системных механизмов управления движениями. Роль афферентного синтеза и акцептора результатов действия в формировании двигательного навыка.

100. Возрастные особенности развития двигательных навыков. Роль физических упражнений в развитии двигательной функции у детей разного школьного возраста.

101. Понятие об адаптации к различным факторам среды. Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам. Виды адаптации.

102. Роль эндокринной системы в адаптации к физическим нагрузкам. Адаптация кардиореспираторной системы. Приспособление опорно-двигательного аппарата к физическим нагрузкам.

103. Физиологические механизмы развития тренированности. Генетические основы тренируемости. Тренированность и спортивная форма.

104. Два основных тренировочных эффекта. Диагностика тренированности. Показатели тренированности в состоянии относительного покоя, при выполнении стандартной и предельной нагрузки.

105. Физиологическое обоснование принципов обучения спортивной технике. Спортивная техника и энергетическая экономичность выполнения упражнения.

106. Физиологические основы физического воспитания школьников. Половые различия в энергетическом обеспечении мышечной работы.

107. Урок физической культуры. Физиологическая эффективность школьного урока физической культуры. Моторная плотность урока. «Кривая пульса урока»

108. Двигательная активность – необходимое условие физического и психического здоровья учащихся. Нормы и методы определения двигательной активности детей и подростков. Гипокинезия и предупреждение ее с помощью физических упражнений.

109. Физическая работоспособность как интегральный показатель уровня физической и функциональной готовности школьников к выполнению определенного объема физической нагрузки. Методы определения и оценки физической работоспособности у детей и подростков.

Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации

1. Физиология изучает....

- а) строение организма человека...
- б) функции организма человека.....
- в) внешние формы и пропорции...

2. Живая клетка, как сложная функциональная система обладает рядом свойств (дополните ответ):

1-обмен веществ; 2-рост; 3-движение; 4-раздражимость; 5-.....

3. Возбудимыми являются ткани, способные генерировать потенциал действия (возбуждаться) — это.....

- а) эпителиальная и соединительная ткани..
- б) хрящевая и кровь...в) нервная и мышечная.....г) ретикулярная и костная..

4. Сущность процесса возбуждения заключается в том, что...

- а) все клетки организма имеют электрический заряд, обеспечиваемый неодинаковой концентрацией анионов и катионов внутри и вне клетки.....
- б) все клетки организма имеют электрический заряд, обеспечиваемый одинаковой концентрацией анионов и катионов внутри и вне клетки..
- в) кальций в свободном состоянии находится в основном вне клетки...
- г) K^+ из клетки выходит в значительно большем количестве..

5. Рефлекс — это...

- а) ответная реакция на внешние и внутренние раздражения.....
- б) полная невозбудимость клетки..
- в) это скорость протекания одного цикла возбуждения..
- г) это наименьшая сила раздражителя, способная вызвать возбуждение...

6. Лабильность, или функциональная подвижность (Н. Е. Введенский) — это....

- а) повышение тонуса сосудов вследствие повышения возбудимости нервно-мышечных элементов...
- б) это скорость протекания одного цикла возбуждения, то есть ПД.....
- в) это наименьшая сила тока, способная вызвать импульсное возбуждение..
- г) наименьшее время, в течение которого должен действовать раздражитель пороговой силы, чтобы вызвать возбуждение..

7. Количество спинномозговых сегментов у человека?

- а) 12 пар...б) 24 пары..в) 31 пара....г) 7 пар...

8. Что происходит при нарушении деятельности мозжечка?

- а) нарушение координации движений.....
- б) понижение чувствительности вкусовых рецепторов..
- в) потеря зрения...г) потеря слуха...

9. Временно господствующая рефлексорная система называется

- а) синапсом...б) автономной..в) доминантой....г) рецессивой..

10. Крыша, покрывка, ножки, водопровод – образования отдела головного мозга..

- а) средний мозг....б) продолговатый мозг..в) промежуточный мозг..
г) конечный мозг..

11. Перечислите из чего состоит нервно-мышечный синапс (ответ укажите на схеме, сверху вниз)

12. Как называется участок спинного мозга с 4-мя корешками, 2-мя спинномозговыми узлами, 2-мя спинномозговыми нервами?

- а) синапс..б) сегмент....в) гипофиз..г) отрывок...

13. Какой основной фактор определяет длительность вработывания? Что может способствовать ускорению этого процесса?

- 1) Длительность и интенсивность разминки. Массаж и другие процедуры.
- 2) Мощность выполняемой разминки адекватна нагрузке.
- 3) разновидность и выраженность предстартового состояния. Предстартовое состояние адекватно проведенной разминке.
- 4) Тренированность спортсмена. Адекватная разминка и физиопроцедуры.

13. Как называется состояние, при котором потребление кислорода во время работы равно кислородному запросу? В какой зоне относительной мощности оно возникает?

- 1) Истинное устойчивое состояние. В зоне умеренной мощности.
- 2) «Второе дыхание». В зоне умеренной мощности.
- 3) Ложное устойчивое состояние. В зоне большой мощности.
- 4) «Второе дыхание». В зоне субмаксимальной мощности.

14. Чем характеризуется компенсированное или скрытое утомление?

- 1) Умеренным снижением работоспособности и сменой форм координации движений.
- 2) Возникновением чувства усталости и падением экономичности работы.
- 3) Сохранением высокой работоспособности организма и снижением экономичности работы.
- 4) Возникновением чувства усталости и умеренным снижением работоспособности.

15. Стартовые состояния возникают:

- А) за несколько часов перед соревнованиями;
- Б) за несколько суток перед соревнованиями;
- В) перед соревнованиями.

16. По механизму возникновения стартовые реакции являются:

- А) защитными рефлексами;
- Б) условными рефлексами;
- В) оборонительным рефлексом.

17. Что является безусловным раздражителем возникновения стартовых реакций:

- А) вызов участников на старт;
- Б) вид соперника;
- В) мышечная работа.

18. Стартовые состояния зависят прежде всего:
- А) от состояния сердца;
 - Б) от обмена веществ;
 - В) от состояния центральной нервной системы.
19. В состоянии боевой готовности:
- А) спортсмен вялый;
 - Б) спортсмен правильно оценивает свои возможности;
 - В) спортсмен перевозился.
20. В состоянии стартовой лихорадки:
- А) возбуждение и торможение уравновешены;
 - Б) возбуждение преобладает над торможением.

Открытые вопросы

1. Дать характеристику раздражителей по биологическому значению.
2. Что такое оптимальные и пессимальные условия раздражения клеток.
3. Приведите примеры как изменяется ответная реакция клеток в зависимости от лабильности
3. Дать характеристику раздражителей по силе.
4. Что такое абсолютная рефрактерность?
5. Благодаря какому свойству клетки способны реагировать на сигналы из окружающей среды?
6. Дать характеристику раздражителей по изменениям в окружающей среде.
7. Что такое относительная рефрактерность?
8. Какова зависимость силы, частоты раздражения и ответной реакции?
9. Что такое возбуждение и возбудимость?
11. В какую фазу прохождения волны возбуждения клетка способна проявить изменения на раздражители подпороговой силы
12. Характеристика двигательных единиц и их разновидности.
13. Каковы формы механической реакции при разных режимах ее деятельности.
14. Утомление мышц. Назвать факторы снижающие и повышающие утомление.
15. Что понимают под двигательным аппаратом?
16. Какими факторами определяется сила мышцы?
17. Как влияет темп и величина нагрузки на уровень работоспособности мышц
18. Охарактеризуйте физическую терморегуляцию.
19. Перечислите функции почек.
20. Что такое энергетический баланс и как его сохранить.