

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИННОВАЦИОННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «НИК»

И.Б. Байсонгуров

Приказ № 134/1 от 08.05.2026

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

ОП. 02 Физиология с основами биохимии

для специальности

49.02.03 Спорт

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2026**

Оценочные материалы дисциплины разработаны в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 ФЗ № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 апреля 2021 г. № 193, приказом Минпросвещения России от 14.04.2023 N 272 «Об утверждении аккредитационных показателей, методики расчета и применения аккредитационных показателей по образовательным программам среднего профессионального образования».

Организация-разработчик: ПОАНО «Национальный инновационный колледж».

1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1.	Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?	а) да, в малом темпе. б) нет. в) да, под присмотром тренера. г) никогда
2	Главной причиной нарушения осанки является:	а) малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза. б) сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста. в) слабые мышцы спины г) малая подвижность в течение дня
3	В основу физиологической классификации физических упражнений положены:	а) некоторые признаки физиологии, характерные для определенной деятельности мышц, входящей в определенную группу. б) зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений. в) разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений г) зависимость полученного результата от силы и алгоритма выполнения упражнений.
4	Какие основные проблемы решает физиология спорта как научная дисциплина?	а) Только повышение спортивных результатов б) Только укрепление здоровья через физические упражнения в) Физиологическое обоснование укрепления здоровья и повышения устойчивости организма, а также достижение высоких спортивных результатов г) Только исследование генетических особенностей спортсменов
5	Какой основной физиологический механизм лежит в основе адаптации к физическим нагрузкам?	а) Появление новых функциональных явлений в организме б) Нервно-гуморальные механизмы и совершенствование имеющихся физиологических механизмов в) Изменение структуры ДНК спортсмена г) Увеличение количества мышечных клеток

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1.	При массовых обследованиях температуру тела измеряют обычно в
2	к механизмам теплообразования

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач

профессиональной деятельности.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Экскурсией грудной клетки называется:	а) разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. б) средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха. в) объем вдыхаемого воздуха г) объем выдыхаемого воздуха
2	Так называемое “второе дыхание” наступает:	а) когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам. б) когда мышцы входят в удобный ритм работы. в) когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода г) когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками
3	Каково основное значение витаминов для организма человека?	а) являются катализаторами для многих химических процессов в организме. б) являются источником питания и энергии. в) в принципе не нужны человеку. г) являются источником питания
4	Какая программа позволяет проводить поиск сходных последовательностей ДНК в базах данных размером более триллиона символов за несколько минут?	а) Pфam б) BLAST в) SF1 г) PDK1
5	Какой тип выравнивания последовательностей обычно используется компьютерными программами для сравнения участков ДНК или белков?	а) Глобальное выравнивание б) Локальное выравнивание в) Частичное выравнивание г) Полное выравнивание

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Согласно стандарту ВОЗ, ежедневно в организм взрослого человека, занимающегося умственным трудом, с пищей должно поступать жиров
2	Частота дыхания у взрослого человека в состоянии покоя равна ...

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:	а) сна. б) физических нагрузок.

		в) умственной деятельности г) бега
2	Здоровый образ жизни это:	а) отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха. б) физическая и умственная активность. в) закаливание организма и правильное питание г) закаливание организма
3	Венозные клапаны:	а) препятствуют обратному току крови б) подталкивают кровь к сердцу в) регулируют просвет сосудов г) направляют движение крови от сердца
4	Что является центральным элементом в биохимических исследованиях при физическом совершенствовании человека?	а) Анализ мышечной массы б) Изучение гомеостаза организма и его динамики в) Измерение скорости реакции г) Подсчет количества эритроцитов
5	Какие исследования необходимы при контроле работоспособности спортсмена с физиологической позиции?	а) Только базовые медицинские анализы б) Периодический осмотр у врача в) Систематический контроль функционального состояния с использованием современного оборудования г) Самооценка спортсмена

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Пассивный выдох происходит за счет
2.	Вдох – это ...

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Кровь в аорту поступает из:	а) из правого желудочка сердца б) левого предсердия в) левого желудочка сердца г) правого предсердия
2	Полые вены впадают в....	а) левое предсердие б) правое предсердие в) левый желудочек г) правый желудочек
3	Нервные центры, регулирующие сердечную деятельность, расположены в мозге:	а) спинном б) среднем в) промежуточном г) спинном и продолговатом
4	При формировании спортивной команды какой биохимический показатель является наиболее важным для оценки совместимости спортсменов?	а) Уровень гемоглобина б) Скорость восстановления после нагрузок в) Тип мышечных волокон г) Уровень тестостерона
5	Какой физиологический параметр	а) Тип нервной системы

необходимо учитывать при распределении ролей в спортивной команде?	б) Анаэробный порог в) Циркадные ритмы г) Мышечная масса
--	--

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1.	для поддержания постоянства альвеолярного воздуха, необходима
2	объём воздуха, вдыхаемый и выдыхаемый при спокойном дыхании - это

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Максимальным считается давление крови в:	а) верхней полой вене б) аорте в) лёгочной вене г) лёгочной артерии
2	Учащает работу сердца гормон:	а) тироксин б) адреналин в) норадреналин г) вазопрессин
3	Какая ткань обеспечивает жёсткость дыхательных путей:	а) костная б) железистый эпителий в) хрящевая и волокнистая г) мерцательный эпителий
4	Какой физиологический процесс происходит при восприятии устной речи?	а) Визуальное восприятие графических символов б) Акустическое восприятие речевых сигналов в) Тактильное восприятие г) Кинестетическая обработка информации
5	Чем отличается механизм кодирования информации при письменной коммуникации от устной?	а) При письме используются акустические сигналы, а при устной речи - графические б) При письме и устной речи используются одинаковые механизмы кодирования в) При письме используются графические знаки, а при устной речи - акустические сигналы г) Отличия отсутствуют, механизмы идентичны

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1.	количество воздуха, которое вентилируется через легкие за 1 минуту, называют
2.	раздражителем условных слюноотделительных рефлексов является

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и

укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Структурными единицами мышечного волокна являются:	а) полисахариды б) миофибриллы в) липопротеины г) биологические мембраны
2	Наибольший выход энергии достигается в:	а) гликолизе б) аэробном распаде глюкозы в) креатинкиназной реакции г) миокиназной реакции.
3	Сарколема представляет собой:	а) мембрану б) полипептид в) мультиэнзимный комплекс г) рибонуклеопротеиновый комплекс
4	Какие органические соединения необходимы для синтеза белков-ферментов в организме человека?	а) Витамины б) Жирные кислоты в) Углеводы г) Холестерин
5	Какое из перечисленных веществ является основным источником энергии для мышечной активности человека?	а) Белки б) Жиры в) Углеводы г) Витамины

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Жевание – это
2.	Основное всасывание воды и питательных веществ происходит в.....

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Толстые филаменты состоят из:	а) актина б) миоглобина в) миозина г) тропонина
2	Ведущую роль в мышечном сокращении играют катионы:	а) магния б) натрия в) калия г) кальция
3	Что такое диафрагма	а) Соединительно-тканное образование б) Мышца в) Плотный орган г) Костная ткань
4	Какая документация является основной при проведении спортивных мероприятий с точки зрения физиологического контроля?	а) Журнал учета физиологических показателей спортсменов б) Протоколы врачебного осмотра в) Дневники самоконтроля г) Справки о допуске к соревнованиям
5	Какие документы должны быть	а) Протокол исследования с указанием

	оформлены при проведении научных исследований в области спортивной физиологии?	физиологических параметров б) Список использованной литературы в) Анкета участника исследования г) Отчет о материально-техническом обеспечении
--	--	---

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	И.П. Павлов – это первый российский ученый, удостоенный нобелевской премии
2.	Измельчение, смачивание, формирование пищевого комка, является функцией

ПК 1.1. Планировать тренировочный процесс с занимающимися в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Где находятся альвеолы	а) В печени б) В головном мозге в) В лёгких г) В сердце
2	Какая часть организма активнее других снабжается кровью	а) Головной мозг б) Полости тела в) Бёдра г) Ноги
3	Что представляет собой печень	а) Соединительно-тканное образование б) Мышцу в) Орган, состоящий из специфических клеток г) Костная ткань
4	На каком принципе базируется планирование тренировочного процесса согласно биологическим законам?	а) Принцип суперкомпенсации мышечного гликогена б) Принцип неразрывного единства структуры и функции в) Принцип постепенного увеличения нагрузки г) Принцип цикличности тренировок
5	Какой период времени требуется для регенерации основных ферментов митохондрий?	а) 2-3 суток б) 4-5 суток в) 7-10 суток г) 12-14 суток

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	К питательным веществам относятся
2	Общее количество связанного кровью кислорода – это: В ответе 3 слова

ПК 1.2. Проводить тренировочные занятия с занимающимися по основным разделам спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Где работает гладкая мускулатура	а) Во внутренних органах и системах б) Осуществляет локомоторную

		функцию в) В сердце г) В легких
2	Какой орган вырабатывает желчь	а) Поджелудочная железа б) Печень в) Желчный пузырь г) Сердце
3	Какой отдел следует за грудным в позвоночнике человека?	а) поясничный б) крестцовый в) копчиковый г) шейный
4	Какой биохимический процесс обеспечивает работу максимальной мощности длительностью 10-20 секунд?	а) Гликолиз б) Креатинфосфокиназный процесс в) Аэробный процесс энергообразования г) Окислительное фосфорилирование
5	При какой частоте сердечных сокращений оптимально начинать новое упражнение в тренировочном процессе?	а) 100-110 уд./мин б) 120-130 уд./мин в) 140-150 уд./мин г) 160-170 уд./мин

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Разность между кислородным запросом и кислородным приходом – это ...
2	МПК – это величина, используемая для оценки

ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль и учёт, оценивать процесс и результаты деятельности занимающихся на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Сколько пар ребер у человека?	а) 10 пар б) 12 пар в) 6 пар г) 4 пары
2	Какая из перечисленных костей является трубчатой?	а) лопатка б) локтевая в) позвонок г) ребро
3	Чем скелетные мышцы отличаются от гладких?	а) способны сокращаться б) могут расслабляться в) выполняют произвольные движения г) совершают непроизвольные движения
4	Какой биохимический показатель крови является основным индикатором интенсивности аэробных процессов при педагогическом контроле физической нагрузки?	а) Уровень лактата б) Содержание глюкозы в) Уровень мочевины г) Содержание гемоглобина
5	При проведении педагогического	а) Только частоту сердечных сокращений

контроля в спорте, какие физиологические показатели необходимо измерять для оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы?	б) Артериальное давление и частоту сердечных сокращений в) Электрокардиограмму г) Только артериальное давление
---	--

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	В суточном рационе пловца белка должно быть
2	Количество кислорода, которое необходимо организму для полного удовлетворения энергетических потребностей за счет аэробных процессов – это:

ПК 1.4. Анализировать тренировочный процесс и соревновательную деятельность занимающихся в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	В каком случае у людей вырабатывается искусственный пассивный иммунитет?	а) при введении сыворотки б) при введении вакцины в) после перенесенного заболевания г) при рождении
2	Вакцина – это	а) жидкость, содержащая готовые антитела б) жидкость, содержащая форменные элементы крови в) жидкость, содержащая ослабленные микробы г) жидкость, вводимая при возникновении заболевания
3	С наибольшей скоростью кровь движется в	а) легочных артериях б) капиллярах в) венах г) аорте
4	Какой тип гипертрофии мышц преимущественно развивается при тренировке на выносливость?	а) Саркоплазматический тип б) Миофибрилярный тип в) Смешанный тип г) Кортикальный тип
5	При каком типе мышечной деятельности наблюдается ложное устойчивое состояние?	а) При упражнениях максимальной мощности б) При упражнениях субмаксимальной мощности в) При упражнениях большой мощности г) При упражнениях умеренной мощности

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Какой кишечник длиннее?
2	Являются ли межрёберные мышцы частью дыхательной системы.

ПК 1.5. Организовывать соревновательную деятельность занимающихся по избранному виду спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Ритмичные колебания стенок артерий – это	а) пульс б) артериальное давление в) автоматизм сердца

		г) инфаркт
2	Геном человека состоит из:	а) 46 хромосом б) 48 хромосом в) 52 хромосом г) 44 хромосомы
3	Многослойный эпителий присутствует	а) в пальце б) в слизистой оболочке пищевода в) в ноге г) в сердце
4	Что является основной задачей физиологии спорта при организации соревновательной деятельности?	а) Контроль за питанием спортсменов б) Изучение физиологических механизмов адаптации организма к физическим нагрузкам в) Организация восстановительных мероприятий г) Разработка тренировочного процесса
5	Какие методы исследования используются в физиологии спорта для определения функционального состояния спортсмена во время соревнований?	а) Только лабораторные методы б) Только натурные методы в) Натурные и лабораторные методы в комплексе г) Методы психологического тестирования

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	В какой полости находится селезёнка
2	Какие клетки крови борются с кровотечением

ПК 1.6. Вести первичную учётно-отчётную документацию, обеспечивающую тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Расшифруйте аббревиатуру ЦНС	а) центральная нервная система б) цельная нервная система в) цепная нервная система г) ничего не означает
2	Расшифруйте аббревиатуру ДНК	а) дезоксирибонуклеиновая кислота б) рибонуклеиновая кислота в) ничего не означает г) деорибонуклеиновая кислота
3	Какое значение имеет 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
4	Какой из показателей, регулярно фиксируемых в учетно-отчетной документации спортсмена, является ключевым для оценки интенсивности тренировочной нагрузки?	а) Частота сердечных сокращений (ЧСС) б) Количество выполненных упражнений в) Время тренировки г) Уровень потоотделения
5	В учетно-тренировочной документации обязательно	а) ЧСС после нагрузки восстанавливается до исходного уровня за 60 секунд

фиксируется состояние спортсмена после нагрузки. Какое из перечисленных состояний требует немедленной корректировки тренировочного процесса?	б) Временное снижение работоспособности в) Повышение артериального давления г) Апатия и расстройство мышечной координации
--	---

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Какой орган располагается в плевральной полости
2	К соединительной ткани относятся

ПК 1.7. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Сколько кислорода содержится в выдыхаемом воздухе?	а) 21% б) 16 % в) 0,04% г) 78%
2	Что происходит при вдохе с диафрагмой?	а) опускается б) поднимается в) не изменяется г) приобретает форму купола
3	Что является причиной туберкулеза легких?	а) нахождение в сыром помещении, недоедание б) курение в) простудные заболевания г) флюорография
4	Какие критерии спортивного отбора относятся к медико-биологическим?	а) Состояние здоровья и биологический возраст б) Психическая надежность в соревнованиях в) Техничко-тактическая подготовленность г) Моторная обучаемость и координационные возможности
5	Сколько этапов включает в себя спортивный отбор?	а) Три б) Четыре в) Пять г) Шесть

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Атмосферный воздух при вдохе попадает в первую очередь в..
2	Вилочковая железа (тимус) достигает максимального размера в ...

ПК 1.8. Проводить мероприятия по антидопинговой подготовке спортсменов.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Что происходит при вдохе с диафрагмой?	а) опускается б) поднимается

		в) не изменяется г) приобретает форму купола
2	Что является причиной туберкулеза легких?	а) нахождение в сыром помещении, недоедание б) курение в) простудные заболевания г) флюорография
3	Что происходит в толстой кишке?	а) окончательное переваривание пищи б) всасывание питательных веществ в) всасывание воды г) расщепление жиров
4	Какое соединение имеется между плечевой костью и костями предплечья?	а) неподвижное б) подвижное в) полуподвижное г) шов
5	Где находится красный костный мозг?	а) в надкостнице б) в компактном веществе в) в губчатом веществе г) в полости кости

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Гипоталамус служит.....
2	Кость растёт в длину за

ПК 1.9. Осуществлять профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Под действием какого вещества начинается переваривание крахмала?	а) птиалина б) пепсина в) желчи г) соляной кислоты
2	Какая ткань образует средний слой желудка?	а) гладкая мышечная б) поперечнополосатая мышечная в) соединительная г) эпителиальная
3	В какой части зуба находятся нервы и кровеносные сосуды?	а) в дентине б) в эмали в) в цементе г) в пульпе
4	Какие фундаментальные исследования необходимы для совершенствования физической подготовки спортсменов?	а) Изучение только генетической предрасположенности б) Исследования функций организма в ситуациях нормального распорядка жизни в) Исследования функций организма при экстремальных нагрузках г) Только биохимический анализ крови
5	Что является основой для разработки технологий использования скрытых резервов	а) Регулярные тренировки без изменений б) Мониторинг физического развития и функционального состояния

организма в спорте?	в) Анализ спортивных достижений г) Изучение только биомеханических показателей
---------------------	---

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Синартрозы – это
2	Нейрон – это

ПК 1.10. Организовывать судейство спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Где образуется первичная моча?	а) в капиллярном клубочке б) в канальце в) в мочеточниках г) в мочевом пузыре
2	Как называется наружный слой кожи?	а) дерма б) эпидермис в) гиподерма г) эктодерма
3	Кто является возбудителем чесотки?	а) бактерия б) грибок в) клещ г) вирус
4	Какие критерии спортивных результатов относятся к объективным?	а) Выраженные в физических единицах измерения (метры, секунды, килограммы) б) Выраженные в безразмерных величинах (очки, баллы, ранги) в) Сочетающие в себе объективные и субъективные оценки г) Основанные на впечатлениях судей
5	В каких видах спорта применяется смешанная система судейства?	а) Спортивная гимнастика и фигурное катание б) Прыжки на лыжах с трамплина и игровые виды спорта в) Плавание и легкая атлетика г) Тяжелая атлетика и конькобежный спорт

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Сосцевидные отростки имеются у
2	Атлант – это

ПК 2.1. Планировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Что происходит с сосудами при повышении температуры	а) суживаются б) расширяются

	окружающей среды?	в) лопаются г) изменений не происходит
2	Куда выделяют железы внутренней секреции свои секреты?	а) в кровь б) в полость органа в) наружу г) в пищеварительный тракт
3	Какая железа не относится к эндокринной системе?	а) слюнная б) половая в) щитовидная г) надпочечники
4	При планировании занятий физической культурой педагог должен учитывать биологические закономерности роста и развития организма. Какой из перечисленных принципов является ключевым при составлении программы тренировок?	а) Принцип максимального нагрузочного воздействия б) Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок в) Принцип постоянной интенсивности г) Принцип равномерного распределения мышечной активности
5	Какие факторы необходимо учитывать при планировании учебно-воспитательного процесса с позиции физиологии?	а) Только возраст и пол занимающихся б) Только климатические условия и время года в) Биологические закономерности роста, возрастные особенности, факторы окружающей среды и климатические условия г) Только физическую подготовку и состояние здоровья

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Лизоцим – это
2	Пищеварительная система – это ...

ПК 2.2. Проводить и анализировать учебные занятия по дополнительным общеобразовательным программам.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Какая железа непосредственно связана с головным мозгом?	а) щитовидная б) гипофиз в) поджелудочная г) слезная
2	Какие симптомы характерны для базедовой болезни?	а) очень быстрый рост б) замедленный обмен веществ в) раздражительность, пучеглазие г) кома
3	Единицей нервной системы является	а) нефрон б) нерв в) нейрон г) синапс
4	В каком возрасте у детей и подростков наблюдается наиболее	а) 7-9 лет б) 10-12 лет

	интенсивное увеличение мышечной массы?	в) В период полового созревания (12-13 лет у девочек, 14-15 лет у мальчиков) г) 16-17 лет
5	Почему у детей и подростков при выполнении мышечной работы содержание сахара в крови снижается быстрее, чем у взрослых?	а) Из-за меньших запасов углеводов в печени б) Из-за особенностей регуляции углеводного обмена в) Из-за недостаточной мобилизационной способности печени к выделению сахара в кровь г) Из-за меньших запасов углеводов в печени, из-за особенностей регуляции углеводного обмена, из-за недостаточной мобилизационной способности печени к выделению сахара в кровь

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	У взрослого человека скелет состоит примерно из (указать количество)
2	Скелет головы — череп состоит из двух частей:

ПК 2.3. Организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Ответная реакция организма на воздействие окружающей среды с участием нервной системы	а) раздражимость б) инстинкт в) рефлекс г) запечатление
2	Какие центры расположены в затылочной доле больших полушарий головного мозга?	а) кожно-мышечной чувствительности б) слуховые в) двигательные г) зрительные
3	Где располагается спинной мозг?	а) в черепной коробке б) в позвоночном канале в) в центральном канале г) в копчиковом отделе позвоночника
4	Какой физиологический процесс происходит в организме человека во время правильно организованного досуга?	а) Накопление молочной кислоты в мышцах б) Усиление окислительных процессов в клетках в) Повышение уровня кортизола г) Активация парасимпатической нервной системы
5	Какое биохимическое изменение происходит в организме при активном досуге с элементами физической нагрузки?	а) Снижение уровня глюкозы в крови б) Увеличение концентрации мочевой кислоты в) Выброс эндорфинов в кровь г) Повышение кислотности желудочного сока

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1 приносит артериальную кровь для питания самой печени
2	Лимфатическая система - это

ПК 2.4. Проводить набор и отбор в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Основу непрерывности физического воспитания составляет	а) отсутствие интервалов отдыха; б) взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями; в) сочетание занятий оздоровительной и развивающей направленности; г) разнообразие форм занятий
2	В каком году в нашей стране был введён предмет «физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?	а) 1901 б) 1910 в) 1911 г) 1929
3	Какой процент детей, по данным исследований, обладает потенциалом для занятий спортом на высоком уровне?	а) 1-3% б) 3-5% в) 5-7% г) 7-10%
4	Какие физиологические показатели обязательно измеряются при первичном отборе спортсменов?	а) Частота сердечных сокращений в покое и при нагрузке б) Уровень гемоглобина и лимфоцитов в) Тип мышечных волокон и их соотношение г) Частота сердечных сокращений в покое и при нагрузке, уровень гемоглобина и лимфоцитов, тип мышечных волокон и их соотношение
5	В каком возрасте рекомендуется проводить углубленное биохимическое тестирование спортсменов?	а) С 14-15 лет б) С 16-17 лет в) После 18-20 лет г) После 25 лет

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	В слюне содержатся ферменты — амилаза, расщепляющая крахмал до мальтозы; мальтаза, расщепляющая дисахариды до глюкозы и ..., ...
2	Грудная клетка образована грудными позвонками, , или грудиной.

ПК 2.5. Проводить мероприятия по обеспечению безопасности и профилактике травматизма.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским	а) основная, подготовительная, специальная б) основная, специальная, лечебная в) подготовительная, основная, спортивная г) спортивная, специальная,

	группам	подготовительная
2	Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это	а) физическое развитие б) физическое воспитание в) физическая культура г) комплекс физических упражнений
3	Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять	а) 2-4 часа б) 4-7 часа в) 6-9 часов г) 8-12 часов
4	Какие виды повреждений тканей организма относятся к физическим?	а) Ожоги и отморожения б) Повреждения от воздействия кислот и щелочей в) Повреждения от бактериальных токсинов г) Травмы от испуга и стресса
5	Какие основные направления включает программа профилактики производственного травматизма?	а) Разработка политики и программ профилактики, расширение мер защиты работников, содействие органам власти в области охраны труда б) Только разработка новых технологий безопасности в) Только проведение инструктажей по технике безопасности г) Только медицинское обследование работников

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	За счёт деления клеток внутреннего слоя надкостницы
2	Газообмен между атмосферным воздухом и кровью, благодаря которому венозная кровь превращается в артериальную кровь, богатую кислородом - это

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение спортивной подготовки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Формами руководства физической культурой и спортом в России являются	а) общественная б) общественно-самодеятельная в) административная г) государственная
2	Умственное утомление это	а) объективное состояние организма человека б) субъективное ощущение человека в) психофизиологическая особенность человека
3	При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходит	а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга б) сужение сосудов внутренних органов в) расширение периферических сосудов

		конечностей г) расширение сосудов внутренних органов
4	Что является ключевым элементом научно-методического обеспечения спортивной подготовки?	а) Планирование тренировочного процесса б) Комплексный контроль в) Медико-биологическое сопровождение г) Психологическая подготовка
5	Какие основные цели преследует научно-методическое обеспечение подготовки спортивного резерва?	а) Только повышение спортивных результатов б) Обеспечение индивидуализации подготовки и повышение управляемости тренировочного процесса в) Только контроль здоровья спортсменов г) Организация восстановительных мероприятий

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Физиологический кифоз бывает двух видов: и
2	Каждый позвонок состоит из и

ПК 3.2. Измерять и оценивать физическую и функциональную подготовленность занимающихся в циклах тренировки.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	В процессе продолжительной умственной работы происходит	а) увеличение времени реакции б) уменьшение времени реакции в) снижение устойчивости внимания г) повышение сосредоточения внимания
2	Факторами, влияющими на улучшение умственной работоспособности, являются	а) пониженная температура воздуха б) хорошее состояние здоровья в) тишина г) шум
3	Рассеянное внимание, частая смена поз, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов являются признаками	а) незначительное утомление б) значительное утомление в) резкое утомление г) отсутствие утомления
4	Какой из перечисленных биохимических показателей является ключевым при оценке анаэробной работоспособности спортсмена?	а) Уровень лактата в крови б) Концентрация гемоглобина в) Содержание общего белка в плазме г) Уровень холестерина
5	При проведении функциональной пробы на выносливость, какой из перечисленных показателей наиболее информативен для оценки физической работоспособности спортсмена?	а) Максимальное потребление кислорода (МПК) б) Частота сердечных сокращений в покое в) Время восстановления после нагрузки г) Артериальное давление до нагрузки

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Сердечно-сосудистая система – это

2	Мышцы обеспечивают все
---	------------------------------

ПК 3.3. Систематизировать передовой опыт физкультурно-спортивной работы на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности тренеров.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют	а) «ритмики» б) «аритмики» в) «синхронники» г) «ипохондрики»
2	Наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается в дни	а) понедельник, вторник, среда б) суббота, воскресенье, понедельник в) вторник, среда, четверг г) понедельник, среда, четверг
3	Снижение работоспособности происходит быстрее	а) в весеннем семестре б) в осеннем семестре в) зимой г) летом
4	Какие современные методы исследования применяются для оценки работоспособности спортсменов в рамках передовых технологий спортивной подготовки?	а) Только визуальный контроль тренера б) Эргометрия, пульсометрия, газометрия и лактатометрия в) Опрос спортсменов об их самочувствии г) Измерение только пульса и давления
5	Какие три основные группы восстановительных средств выделяют в современной спортивной науке согласно передовому опыту?	а) Только педагогические и психологические б) Только медицинские и педагогические в) Педагогические, психологические и медицинские г) Физические, химические и биологические

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	... обладают способностью к спонтанной автоматической деятельности (мышцы желудка, кишечника, желчного пузыря, мочеточников)
2	Анализаторами называют системы, которые состоят из

ПК 3.4. Оформлять методические материалы, в том числе с использованием информационных технологий.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Снижение двигательной активности вызывает состояние	а) гипоксии б) гиподинамии в) гипокинезии г) гипертензии
2	В физкультурную паузу следует включать	а) позотонические упражнения б) статические упражнения в) упражнения на развитие аэробной выносливости

		г) упражнения на развитие ловкости
3	По мнению А.А. Гужаловского сложнокоординационными видами спорта следует начинать заниматься в возрасте	а) 7 лет б) 9 лет в) 12 лет г) 10 лет
4	Какие основные группы дисциплин связаны с физиологией спорта в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту?	а) Фундаментальные науки (биология, химия, физика) б) Анатомия, биохимия, биомеханика, гигиена и психология в) Теория и методика физической культуры, педагогика, спортивная медицина г) Фундаментальные науки (биология, химия, физика), анатомия, биохимия, биомеханика, гигиена и психология, теория и методика физической культуры, педагогика, спортивная медицина
5	Какие методы исследования функционального состояния спортсмена являются наиболее актуальными в современной физиологии спорта?	а) Классические методы физиологии б) Экспресс-методы с использованием компьютерной обработки данных в) Лабораторные эксперименты на животных г) Только натурные исследования

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1	Скелет – это
2	Пищевод представляет собой

ПК 3.5. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физической культуры и спорта.

Задания закрытого типа

№ задания	Формулировка задания	Варианты заданий
1	Возрастным периодом (по А.А. Гужаловскому) для начала занятий «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.) является возраст	а) 7 лет б) 9 лет в) 10 лет г) 8 лет
2	По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть	а) ниже б) выше в) одинаковой г) превышать на 1 час
3	Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени	а) бегун – стайер б) прыгун и метатель в) прыгун на лыжах с трамплина г) лыжник
4	Какой тип проекта направлен на исследование влияния физической культуры на организм человека с точки зрения биохимических процессов?	а) Информационный проект б) Исследовательский проект в) Продукционный проект г) Проект инсценировки

5	Какие основные категории проектов выделяют при организации проектной деятельности на уроках физической культуры?	а) Только информационные и исследовательские б) Только производственные и инсценировки в) Информационные, исследовательские, обзорные, производственные г) Только обзорные и информационные
---	--	--

Задания с развёрнутым ответом

№	Вопрос
1 - орган пищеварительной системы, выделяющий панкреатический сок, который содержит пищеварительные ферменты, необходимые для переваривания белков, жиров и углеводов (вставьте два слова)
2	Трубчатая кость состоит из

Критерии оценки экзамена

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавший умение применять теоретические сведения для решения практических задач, умеющий находить необходимую информацию и использовать ее.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по учебной дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется обучающимся, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Критерии оценки зачета

Оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно излагает материал по вопросам изученного материала, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с решением практических задач и способен обосновать принятые решения, не допускает существенных неточностей при ответах

Оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не раскрыл основное содержание материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания.

Критерии оценки практических заданий

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он свободно справляется с практическими заданиями, причем не затрудняется с ответом, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он правильно применяет теоретические положения при решении практических заданий, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний, умений по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практических заданий. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Критерии оценки тестовых заданий

Для оценки результатов тестирования предусмотрена следующая система оценивания учебных достижений студентов: за каждый правильный ответ ставится 1 балл, за неправильный ответ – 0 баллов.

«отлично» - от 85% до 100% правильных ответов

«хорошо» - от 70 % до 84% правильных ответов

«удовлетворительно» - от 51% до 69% правильных ответов

«неудовлетворительно» - менее 50 % правильных ответов

Критерии оценки контрольных вопросов

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и

прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с вопросами, причем не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении вопросов, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Критерии оценки разноуровневых задач и заданий

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он свободно справляется с разноуровневыми задачами и заданиями, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения разноуровневых задач и заданий по формированию компетенций.

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он правильно применяет теоретические положения при решении разноуровневых задач и заданий владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний, умений по дисциплине.

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении разноуровневых задач и заданий и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.

Критерии и шкала оценивания уровня освоения компетенции

Шкала оценивания	Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
-------------------------	-------------------------------------	----------------------------

отлично	зачтено	высокий	студент, овладел элементами компетенции «знать»», «уметь» и «владеть», проявил всесторонние и глубокие знания программного материала по дисциплине, освоил основную и дополнительную литературу, обнаружил творческие способности в понимании. изложении и практическом использовании усвоенных знаний.
хорошо		достаточный	студент овладел элементами компетенции «знать» и «уметь», проявил полное знание программного материала по дисциплине, освоил основную рекомендованную литературу. обнаружил стабильный характер знаний и умений и проявил способности к их самостоятельному применению и обновлению в ходе последующего обучения и практической деятельности.
удовлетворительно		базовый	студент овладел элементами компетенции «знать», проявил знания основного программного материала по дисциплине в объеме, необходимом для последующего обучения и предстоящей практической деятельности, изучил основную рекомендованную литературу, допустил неточности в ответе на экзамене, но в основном обладает необходимыми знаниями для их устранения при корректировке со стороны экзаменатора.
неудовлетворительно	не зачтено	Компетенция не сформирована	студент не овладел ни одним из элементов компетенции, обнаружил существенные пробелы в знании основного программного материала по дисциплине, допустил принципиальные ошибки при применении теоретических знаний, которые не позволяют ему продолжить обучение или приступить к практической деятельности без дополнительной подготовки по данной дисциплине.

Процедура оценивания знаний и умений, навыков характеризующих этапы и уровни формирования компетенций

Разноуровневые задания и задачи позволяют оценить уровень знаний студентами практического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте не менее 20. Отведенное аудиторное время на подготовку - 60 мин.

Тестовые задания - стандартный способ проверки знаний через ответы на вопросы с вариантами ответов. Тестовые задания могут включать вопросы теоретического и практического материала. Осуществляется на бумажных носителях в нескольких вариантах. Количество вопросов в каждом варианте не менее 20. Отведенное время на подготовку - 60 мин.

Практические задания - позволяют оценивать знания, умения, применять полученные знания и умения для решения практических задач по теме или разделу учебного материала. Количество вопросов в каждом задании - не более 5. Отведенное время на подготовку – до 35 мин.

Контрольные задания - позволяют оценить уровень знаний студентами практического материала по дисциплине. Осуществляется на бумажных носителях по вариантам. Количество вопросов в каждом варианте - 3. Отведенное аудиторное время на подготовку – до 45 мин.

Контрольные вопросы - средство, позволяющее оценивать знания и умения изученного материала, правильно использовать понятия в рамках определенного раздела дисциплины. Количество вопросов - не более 5. На подготовку ответа на одного студента отводится до 15 мин.

Зачет является формой промежуточной аттестации по дисциплине и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Зачет проходит в устной форме в виде собеседования по вопросам итогового контроля. При выставлении результата по зачету учитывается уровень приобретенных знаний и умений обучающегося. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку, составляет 15-20 мин.

Дифференцированный зачет является формой промежуточной аттестации по дисциплине и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Аудиторное время, отведенное студенту на подготовку - 15-20 мин.

Экзамен является формой промежуточной аттестации и проводится в установленные сроки проведения промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом. Экзамен проводится по экзаменационным билетам в устной или письменной форме преподавателем, которые вели данную дисциплину в течение учебного года (семестра). На подготовку и сдачу экзамена на одного студента отводится до 30 мин.