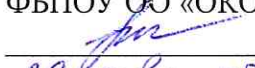




филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения
Омской области
«Омский колледж отраслевых технологий
строительства и транспорта»
Нововаршавское городское поселение

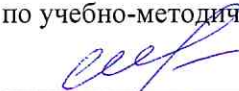
СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК
общепрофессиональных дисциплин и
профессиональных модулей
ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП


Иванова Т.В.
29 августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе


03 / 09 Г.В. Шульц
2020 г.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ**

за 5 семестр
по дисциплине Физиология с основами биохимии
по специальности 49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)

Форма проведения оценочной процедуры – текущий контроль

Контрольно-оценочные средства разработаны на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 08.02.07 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка) и программы учебной дисциплины Физиология с основами биохимии

Разработчик:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Чистякова А.В.
(ФИО)

1 Паспорт комплекта оценочных средств

Комплект контрольно-оценочных средств, входит в состав основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура (углубленная подготовка).

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физиология с основами биохимии.

КОС включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме текущего контроля.

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебные занятия.	- соответствие целей и задач теме учебного занятия, их обоснование; - обоснование выбора вида и формы занятия, методов образовательной деятельности; - отбор учебно-методического обеспечения; - построение поурочного плана; - грамотность оформления плана учебного занятия. - проверка и оценка разработанных обучающимися конспектов учебных занятий.
ПК 1.2. Проводить учебные занятия по физической культуре.	- реализация плана учебного занятия в соответствии с поставленными целями и задачами; - построение взаимоотношений с обучающимися в рамках педагогической этики; - соблюдение техники безопасности на занятии. - анализ и оценка занятия на педагогической практике.
ПК 1.3. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 1.4. Анализировать учебные занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.1. Определять цели и задачи, планировать внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.2. Проводить внеурочные мероприятия и занятия.	Наблюдение и оценка планов, конспектов мероприятий
ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности обучающихся.	- соответствие форм и методов контроля поставленным задачам занятия; - поэтапность и целесообразность контроля, аргументированность оценки и объективность выставления отметок обучающимся; - степень охвата контролем обучающихся. - оценка решения обучающимися педагогических и ситуационных задач,

	ситуаций, возникающих в процессе проведения учебного занятия.
ПК 2.5. Анализировать внеурочные мероприятия и занятия.	- полнота, поэтапность и объективность анализа и оценки учебного занятия в соответствии с заданными критериями. -оценка самоанализа и анализа учебного занятия обучающимся.
ПК 3.2. Систематизировать и оценивать педагогический опыт и образовательные технологии в области физической культуры на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.	-Уметь работать с профессиональной литературой; -Уметь оценивать педагогический опыт деятельности других педагогов. -Проверка и оценка подбора профессиональной литературы по физической культуре.
ПК 3.3. Оформлять педагогические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.	- готовить и оформлять отчеты, рефераты, конспекты; - проверка и оценка правильности выполнения отчётов, рефератов, конспектов.
ПК 3.4. Участвовать в исследовательской и проектной деятельности в области физического воспитания.	- уметь выполнять курсовые работы; - уметь проводить исследовательскую деятельность в области физического воспитания. -проверка и оценка правильности выполнения курсовых работ и исследовательскую деятельность.
Развиваемые общие компетенции:	Формы и методы контроля и оценки результатов сформированности ОК
ОК 1.Понимать сущность и значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес З1 Знает основные направления и функции осваиваемой профессиональной деятельности З2 Знает внешние и внутренние возможности для раскрытия своих профессиональных интересов (кружки, конкурсы, предметные декады) У1 Умеет выполнять профессиональные функции и реализовывать основные направления профессиональной деятельности У2 Умеет использовать внутренние и внешние ресурсы для реализации своих профессиональных интересов	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Самостоятельная работа по поиску информации по профессии (Интернет)
ОК 2.Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем З1 Знает решения типовых профессиональных задачами З2 Знает способы и критерии оценки эффективности и качества решения профессиональных задач У1 Умеет планировать собственную деятельность, подбирать ресурсы и методы решения типовых профессиональных задач	Рациональное планирование деятельности, исходя из целей и способов ее достижения. Наблюдение.

У2 Умеет сопоставить собственную деятельность с предложенными критериями эффективности и качества О3 Имеет опыт оценки собственной деятельности при решении профессиональных задач	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. 31 Знает различия стандартных и нестандартных ситуациях 32 Знает алгоритм принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях У1 Умеет различать стандартные и нестандартные ситуации У2 Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с алгоритмом О2 Имеет опыт принятия решения стандартных и нестандартных ситуаций	Выполнение проверочных, тестовых, самостоятельных, контрольных, зачетных работ
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач 31 Знает источники информации 32 Знает способы и средства поиска информации У1 Умеет осуществлять отбор источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О1 Имеет опыт отбора источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития	Подготовка сообщений, презентаций по предмету.
ОК 5. Использовать информационно-коммуникативные технологии в профессиональной деятельности 31 Знает виды и возможности ИКТ, применяемых в профессиональной деятельности 32 Знает способы использования ИКТ в профессиональной деятельности У1 Умеет рационально выбирать ИКТ в соответствии с задачами профессиональной деятельности	Внеаудиторная самостоятельная работа
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами 31 Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством и клиентами 32 Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У1 Умеет выбирать стиль общения с коллегами, руководством и клиентами О2 Имеет опыт взаимодействия для решения	Самостоятельные работы в группах, парах. Наблюдение.

профессиональных задач ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. З1 Знает степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчинёнными) З2 Знает обязанности каждого члена команды (подчинённого) З3 Знает возможные последствия некачественного выполнения задания членами команды (подчинёнными) У1 Умеет оценить степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчинёнными) У2 Умеет оценить качество исполнения обязанностей членом команды (подчинённым) при выполнении задания У3 Умеет прогнозировать последствия некачественного выполнения задания членами команды (подчинёнными) О1 Имеет опыт оценивания собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчинёнными) О2 Имеет опыт аргументированной оценки качества исполнения обязанностей каждым членом команды (подчинёнными) при выполнении задания	Самостоятельные работы в группах, парах. Наблюдение.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. З1 Знает современные требования к профессиональным и личностным качествам специалистов З2 Знает возможности повышения профессиональной компетентности через самообразование и повышение квалификации У1 Умеет анализировать личностные и профессиональные качества в соответствии с профессиональной деятельностью У2 Умеет обоснованно выбирать формы и методы профессионального и личностного развития, осознанно планировать повышение квалификации и самообразования. О1 Имеет опыт определения направления профессионального и личностного развития	Внеаудиторная самостоятельная работа
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. З1 Знает условия частой смены технологий в профессиональной деятельности У1 Умеет находить актуальную информацию о	Внеаудиторная самостоятельная работа

современных технологиях в профессиональной деятельности У2 Умеет подбирать инновационные технологии для осуществления профессиональной деятельности О1 Имеет опыт презентации информации об инновационных технологиях в профессиональной деятельности	
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. З-1. Знает способы профилактики травматизма, и обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). У-1. Умеет планировать способы профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). О-1. Имеет опыт демонстрация способностей вести профилактику травматизма и пропаганду здорового образа	Внеаудиторная самостоятельная работа
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности З-1 Знает контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм, лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; З-2 Знает простейшие приемы самомассажа и релаксации; У-1 Умеет выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; У-2 Умеет проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; У-3 Умеет преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; О-1 Имеет опыт демонстрации профессионально значимыми двигательными действиями	Внеаудиторная самостоятельная работа
Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
-умение измерять и оценивать физиологические показатели организма человека;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - решение обучающимися проблемных задач
-умение оценивать функциональное состояние человека и его работоспособность, в том числе с помощью лабораторных методов;	анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - решение обучающимися проблемных задач
-умение оценивать факторы внешней среды с точки	- анализ результатов своей самостоятельной

зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;	работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач
-умение использовать знания биохимии для определения нагрузок при занятиях физической культурой;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - решение обучающимися проблемных задач
-умение применять знания по физиологии и биохимии при изучении профессиональных модулей;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия)
знать:	
-физиологические характеристики основных процессов жизнедеятельности организма человека;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - оценка практической работы; - оценка подготовленных докладов, презентаций
-понятия метаболизма, гомеостаза, физиологической адаптации человека;	- анализ результатов своей самостоятельной работы по теме (рефлексия); - контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - анализ и оценка конспектов занятий и мероприятий; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций
-регулирующие функции нервной и эндокринной систем;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - оценка подготовленных докладов, презентаций
-роль центральной нервной системы в регуляции движений;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля
-особенности физиологии детей, подростков и молодежи;	-- контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач
-взаимосвязи физических нагрузок и функциональных возможностей организма;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач
-физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач
-механизмы энергетического обеспечения различных видов мышечной деятельности;	контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач
-биохимические основы развития физических качеств;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций
-биохимические основы питания;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций
-общие закономерности и особенности обмена веществ при занятиях физической культурой;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля; - оценка подготовленных докладов, презентаций
-возрастные особенности биохимического состояния организма;	- контроль выполнения самостоятельной работы; - организация письменного и устного контроля;

2 Описание правил оформления результатов оценивания

Формой промежуточной аттестации по дисциплине согласно учебному плану является *текущий контроль*.

Оценивание обучающихся осуществляется по результатам выполнения учебных элементов, предусмотренных программой по данной теме:

- практических занятий;

- при наличии текущих оценок за выполнение тематических тестов, за работу на теоретических занятиях и выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.

Общая оценка получается как средняя арифметическая имеющихся оценок. Полученный результат текущего контроля выставляется в зачетной книжке обучающегося, в аттестационной ведомости и журнале учета теоретического обучения.

Задания для текущего контроля.

Вариант 1

1. Какие ионы преобладают внутри клеток?
а) Na^+ ; б) PO_4^{3-} ; в) Cl^- ; г) K^+ .
2. Основные запасы гликогена сосредоточены в:
а) печени; б) крови;
в) почках; г) сердце;
д) мышцах.
3. К резервным липидам относятся:
а) фосфолипиды; б) гликолипиды;
в) триглицериды; г) стериды.
4. Какие аминокислоты называют незаменимыми?
а) Аминокислоты, не синтезируемые в организме, а поступающие в него с пищей;
б) аминокислоты, синтезируемые в организме в достаточном количестве.
5. Как называется небелковая часть сложного фермента, отвечающая за катализ?
а) Кофермент; б) апофермент.
6. Какой витамин имеет физиологическое название антианемический?
а) С; б) А; в) B_{12} ; г) D; д) B_2 .
7. Пиридоксол, пиридоксаль, пиридоксамин - это витамин:
а) B_1 ; б) B_3 ; в) B_5 ; г) B_6 ; д) B_{12} ; е) К.
8. Совокупность всех химических реакций в клетке - это:
а) анаболизм; б) катаболизм;
в) конденсация; г) метаболизм.
9. Процесс распада гликогена называется:
а) гликогенолиз; б) глюконеогенез;
в) гликолиз; г) гликогеногенез.
10. Процесс отщепления аммиака называется:
а) дезаминирование; б) дегидрирование;
в) декарбоксилирование; г) дегидратация.
11. К макроэргическим соединениям относятся все, кроме:
а) АДФ; б) карбомилфосфата;
в) глюкозо-6-фосфата; г) креатинфосфата;

- д) фосфоенолпировиноградной кислоты.
- 12.** Вода, поступающая в организм человека из окружающей среды, называется:
- а) прочносвязанной; б) экзогенной;
в) эндогенной; г) иммобилизованной.
- 13.** Какой элемент участвует в регуляции водного обмена в организме?
- а) Кальций; б) натрий;
в) алюминий; г) барий.
- 14.** Суммарный энергетический эффект цикла Кребса:
- а) 4 моль АТФ; б) 2 моль АТФ;
в) 6 моль АТФ; г) 12 моль АТФ.
- 15.** Энергетически наиболее выгоден обмен углеводов, идущий по пути:
- а) гликогенолиза; б) брожения;
в) дыхания; г) гликолиза;
д) глюконеогенеза.
- 16.** Структурными единицами мышечного волокна являются:
- а) полисахариды; б) миофибриллы;
в) липопротеины; г) биологические мембраны.
- 17.** Ведущую роль в мышечном сокращении играют катионы:
- а) магния; б) натрия;
в) калия; г) железа;
д) кальция.
- 18.** Первым резервом ресинтеза АТФ в мышцах является:
- а) гликолиз;
б) креатинкиназная реакция;
в) миокиназная реакция;
г) аэробный распад глюкозы.
- 19.** Как изменяется концентрация гормона инсулина во время мышечной работы?
- а) Повышается; б) понижается; в) не изменяется.
- 20.** Разность между кислородным запросом и кислородным приходом – это:
- а) суперкомпенсация; б) кислородный долг;
в) кислородный дефицит; г) кислородная емкость крови.
- 21.** При окислении 1 г белков выделяется:
- а) 9,3 ккал; б) 4,1 ккал;
в) 4,8 ккал; г) 9,5 ккал.

Вариант 2

- 1.** Как называют молекулы (или их части) растворимые в воде?
- а) Амфифильные; б) гидрофильные; в) гидрофобные.
- 2.** Свободная глюкоза в организме человека в основном находится в:
- а) печени; б) крови;
в) почках; г) сердце;
д) мышцах.
- 3.** Главными липидами мембран являются:
- а) триглицериды; б) гликолипиды;
в) воски; г) фосфолипиды.
- 4.** Какой участок полипептидной цепи считается ее началом?
- а) С - конец; б) N – конец.
- 5.** К какому классу относятся ферменты, катализирующие процессы изменения геометрической или пространственной конфигурации молекул?
- а) Гидролазы; б) трансферазы;
в) оксидоредуктазы; г) изомеразы.
- 6.** Какой витамин имеет физиологическое название антиксерофтальмический?

- а) С; б) А; в) В₁₂; г) D; д) В₂.
7. Никотиновая кислота и никотинамид - это витаминеры витамина:
- а) В₁; б) В₃; в) В₅; г) В₆; д) В₁₂; е) К.
8. Процессы синтеза сложных молекул из более простых, сопровождающиеся потреблением энергии, называются:
- а) анаболизмом; б) катаболизмом;
в) конденсацией; г) полимеризацией.
9. Синтез глюкозы из неуглеводных источников называется:
- а) гликогенолиз; б) глюконеогенез;
в) гликолиз; г) гликогеногенез.
10. Процесс отщепления оксида углерода (IV) называется:
- а) дезаминирование; б) дегидрирование;
в) декарбоксилирование; г) дегидратация.
11. Макроэргической называется химическая связь, при разрыве которой изменение уровня свободной энергии составляет:
- а) 10 кДж/моль; б) 15 кДж/моль;
в) 20 кДж/моль; г) 30 кДж/моль.
12. Образование эндогенной воды во время мышечной работы:
- а) увеличивается; б) уменьшается.
13. В образовании активной формы инсулина принимают участие катионы:
- а) Na⁺; б) Zn²⁺; в) Fe²⁺; г) Mg²⁺; д) Cu²⁺.
14. Универсальным аккумулятором, донором и трансформатором энергии в организме является:
- а) ГТФ; б) АТФ;
в) ЦТФ; г) глюкозо-6-фосфат.
15. Энергетический эффект β-окисления ВЖК можно выразить формулой:
- а) (15n - 2) АТФ; б) (12n - 6) АТФ; в) (17n - 6) АТФ.
16. Тонкие филаменты в основном состоят из:
- а) актина; б) миоглобина;
в) миозина; г) тропонина.
17. Запасным источником энергии в мышце является:
- а) холестерин; б) гликоген;
в) молочная кислота; г) глюкоза;
д) креатинфосфат.
18. При выраженном мышечном утомлении включается:
- а) гликолиз;
б) креатинкиназная реакция;
в) миокиназная реакция;
г) аэробный распад глюкозы.
19. Как изменяется концентрация гормона адреналина во время мышечной работы?
- а) Повышается; б) понижается; в) не изменяется.
20. Общее количество связанного кровью кислорода – это:
- а) кислородный запрос; б) кислородный долг;
в) кислородный дефицит; г) кислородная емкость крови.
21. По формуле сбалансированного питания спортсменов соотношение белков : жиров : углеводов равно (в %):
- а) 14:30:56; б) 25:25:50;
в) 15:15:70; г) 20:20:60.

Эталон ответа.

№ вопроса	Вариант 1	Вариант 2
1	б, г	б
2	а	б
3	в	г
4	а	б
5	а	г
6	в	б
7	г	в
8	г	а
9	а	б
10	а	в
11	в	г
12	б	а
13	б	б
14	г	б
15	в	в
16	б	а
17	д	б
18	б	в
19	б	а
20	в	г
21	б	а