



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.
15 января 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
18.01 Г.В. Шульц
2021 г.

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

за 6 семестр
по дисциплине Физиология с основами биохимии
по основной профессиональной образовательной программе специальности
49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)

Форма проведения оценочной процедуры – дифференцированный зачёт

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

Разработчик:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Чистякова А.В.
(ФИО)

1 Паспорт комплекта оценочных средств

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 социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. 3-1 Знает основные направления и функции осваиваемой профессиональной деятельности У-1 Умеет выполнять профессиональные функции и реализовывать основные направления профессиональной деятельности О-1 Имеет опыт качественного выполнения профессиональных функций 3-2 Знает социальную значимость и место на рынке труда осваиваемой профессии У-2 Умеет отслеживать перспективы развития осваиваемой профессии в современных социально-экономических условиях О-2 Имеет опыт презентации осваиваемой профессии 3-3 Знает внешние и внутренние возможности для удовлетворения своих профессиональных интересов и потребностей (кружки, конкурсы, предметные декады) У-3 Умеет использовать внутренние и внешние ресурсы для реализации своих профессиональных интересов и потребностей О-3 Имеет опыт демонстрации сущности, социальной значимости и устойчивости своего выбора (конкурсы профессионального мастерства, профориентационные мероприятия для школьников)	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Самостоятельная работа по поиску информации по профессии (Интернет)
ОК. 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. 3-1 Знает способы и методы решения типовых профессиональных задач У-1 Умеет планировать собственную профессиональную деятельность, подбирать ресурсы, способы и методы решения типовых профессиональных задач О-1 Имеет опыт решения типовых профессиональных задач 3-2 Знает понятия «эффективность» и «качество» У-2 Умеет сопоставить собственную деятельность с предложенными критериями эффективности и качества О-2 Имеет опыт оценки собственной деятельности в	Рациональное планирование деятельности, исходя из целей и способов ее достижения. Наблюдение.

соответствии с предложенными критериями эффективности и качества З-3Знает способы и критерии оценки эффективности и качества решения профессиональных задач У-3Умеет применять к собственной деятельности способы оценки эффективности и качества решения профессиональных задач О-3Имеет опыт объективного оценивания собственной деятельности при решении профессиональных задач	
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. З-1Знает различия стандартных и нестандартных ситуаций У-1Умеет различать стандартные и нестандартные ситуации О-1Имеет опыт различения стандартных и нестандартных ситуаций З-2Знает алгоритм принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях с учетом возможных рисков У-2Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с алгоритмом с учетом возможных рисков О-2Имеет опыт принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях с учетом возможных рисков З-3Знает меру ответственности за принятые решения У-3Умеет предвидеть и оценить ответственность за принятое решение О-3Имеет опыт аргументации принятого решения и несения ответственности (за него) З-4Знает направления и способы решения профессиональной проблемы в стандартных и нестандартных ситуациях У-4Умеет решать профессиональные проблемы в стандартных и нестандартных ситуациях О-4Имеет опыт решения профессиональных проблем в стандартных и не стандартных ситуациях З-5Знает виды и формы рисков при принятии решения У-5Умеет оценивать риски при принятии решения О-5Имеет опыт оценивания рисков при принятии решения	Выполнение проверочных, тестовых, самостоятельных, контрольных, зачетных работ
ОК. 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. З-1Знает источники информации и способы продуктивной работы с ними У-1Умеет осуществлять отбор источников информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-1Имеет опыт отбора источников информации для эффективного решения профессиональных задач,	Подготовка сообщений, презентаций по предмету.

профессионального и личностного развития З-2 Знает способы и средства поиска информации У-2 Умеет использовать способы и средства поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития О-2 Имеет опыт поиска информации для эффективного решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития З-3 Знает цели и направления профессионального развития У-3 Умеет находить информацию, необходимую для достижения целей профессионального развития О-3 Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей профессионального развития З-4 Знает цели и направления личностного развития У-4 Умеет находить информацию, необходимую для достижения целей личностного развития О-4 Имеет опыт применения найденной информации для достижения целей личностного развития З-5 Знает критерии анализа и оценки информации, необходимой для решения профессиональных задач и профессионального развития. У-5 Умеет анализировать и оценивать информацию, необходимую для решения профессиональных задач и профессионального развития. О-5 Имеет опыт анализа информации для решения профессиональных задач и профессионального развития	
ОК. 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. З-1 Знает виды и возможности информационно-коммуникационных технологий, применяемых в профессиональной деятельности У-1 Умеет рационально выбирать информационно-коммуникационные технологии в соответствии с задачами профессиональной деятельности О-1 Имеет опыт рационального выбора информационно-коммуникационных технологий в соответствии с задачами профессиональной деятельности З-2 Знает способы использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности У-2 Умеет выбирать способы использования информационно-коммуникационных технологий в зависимости от задач профессиональной деятельности О-2 Имеет опыт обоснованного (целесообразного) выбора способов применения информационно-коммуникационных технологий при решении задач профессиональной деятельности З-3 Знает специализированные аппаратно-программные средства для осуществления профессиональной деятельности У-3 Умеет использовать аппаратно-программные средства для осуществления профессиональной деятельности	Внеаудиторная самостоятельная работа

О-3Имеет опыт эффективного применения аппаратно-программных средств для осуществления профессиональной деятельности З-4Знает направления совершенствования профессиональной деятельности через применение информационно-коммуникационных технологий У-4Умеет отбирать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности О-4Имеет опыт применения информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности с целью ее совершенствования	
ОК. 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами З-1Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством, коллегами, партнерами У-1Умеет выбирать стиль общения с руководством, коллегами, партнерами О-1Имеет опыт соблюдения этических норм в процессе делового общения в коллективе и команде, с руководством, коллегами, партнерами З-2Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У-2Умеет подбирать формы и методы индивидуального и группового взаимодействия в зависимости от решаемых профессиональных задач О-2Имеет опыт взаимодействия в группе, коллективе, команде для решения профессиональных задач З-3Знает средства и процедуры деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами У-3Умеет использовать средства и соблюдать процедуру деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами О-3Имеет опыт установления деловой коммуникации с руководством, коллегами, партнерами	Самостоятельные работы в группах, парах. Наблюдение.
ОК. 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. З-1Знает степень собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся У-1Умеет оценить степень собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся О-1Имеет опыт оценивания собственной ответственности за качество образовательного процесса и деятельность обучающихся З-2Знает способы целеполагания для организации деятельности обучающихся	Самостоятельные работы в группах, парах. Наблюдение.

У-2 Умеет ставить цели для организации деятельности обучающихся О-2 Имеет опыт целеполагания при организации деятельности обучающихся З-3 Знает средства и приемы мотивации обучающихся У-3 Умеет мотивировать обучающихся на продуктивную деятельность О-3 Имеет опыт мотивирования обучающихся на продуктивную деятельность при выполнении заданий З-4 Знает способы организации и контроля работы обучающихся У-4 Умеет организовывать и оценивать работу обучающихся О-4 Имеет опыт организации и оценки работы обучающихся	
ОК. 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. З-1 Знает современные требования к профессиональным и личностным качествам специалистов У-1 Умеет анализировать свои личностные и профессиональные качества в соответствии с требованиями профессионального стандарта О-1 Имеет опыт определения направления профессионального и личностного развития З-2 Знает возможности саморазвития профессиональной компетентности через самообразование и повышение квалификации У-2 Умеет обоснованно выбирать формы и методы профессионального и личностного развития через повышение квалификации и самообразование О-2 Имеет опыт обоснования выбора форм и методов профессионального и личностного развития через самообразование и повышение квалификации З-3 Знает алгоритм проектирования индивидуальной программы профессионального и личностного развития У-3 Умеет проектировать программу индивидуального профессионального и личностного развития О-3 Имеет опыт проектирования программы индивидуального профессионального и личностного развития	Внеаудиторная самостоятельная работа
ОК. 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. З-1 Знает приоритетные направления обновления целей профессиональной деятельности в современных условиях У-1 Умеет определять, обновлять, корректировать цели профессиональной деятельности в современных условиях	Внеаудиторная самостоятельная работа

О-1Имеет опыт формулирования, обновления, корректировки целей профессиональной деятельности в современных условиях З-2Знает нормативные основания обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях У-2Умеет определять направления обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях О-2Имеет опыт обновления содержания профессиональной деятельности в современных условиях З-3Знает условия и направления смены технологий в профессиональной деятельности У-3Умеет находить актуальную информацию о современных технологиях в профессиональной деятельности, применять ее на практике О-3Имеет опыт применения инновационных технологий в профессиональной деятельности	
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). З-1Знает требования нормативных документов к мероприятиям в области охраны жизни и здоровья обучающихся У-1Умеет организовывать мероприятия, направленные на охрану жизни и здоровья обучающихся О-1Имеет опыт разработки плана мероприятий, направленных на охрану жизни и здоровья обучающихся З-2Знает способы профилактики травматизма обучающихся У-2Умеет осуществлять профилактику травматизма обучающихся О-2Имеет опыт осуществления профилактики травматизма обучающихся	Внеаудиторная самостоятельная работа
ОК. 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. З-1Знает нормативно-правовой порядок построения профессиональной деятельности У-1Умеет строить профессиональную деятельность с соблюдением необходимых правовых норм О-1Имеет опыт построения продуктивной профессиональной деятельности с соблюдением необходимых правовых норм З-2Знает действующие нормативно-правовые акты, регулирующие профессиональную деятельность У-2Умеет применять нормативно-правовые акты при решении профессиональных задач О-2Имеет опыт применения нормативно-правовых актов при решении профессиональных задач	Внеаудиторная самостоятельная работа
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности З-2 Знает простейшие приемы самомассажа и релаксации; У-2 Умеет проводить самоконтроль при занятиях	Внеаудиторная самостоятельная работа

физическими упражнениями; О-1 Имеет опыт демонстрации профессионально значимыми двигательными действиями	
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 зрения влияния на функционирование и развитие организма человека в детском, подростковом и юношеском возрасте;	- анализ результатов своей самостоятельной 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	- контроль выполнения самостоятельной работы;

качеств;	- 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; - решение обучающимися проблемных задач; - оценка подготовленных докладов, презентаций

2 Описание правил оформления результатов оценивания

Оценивание результатов сформированности знаний и умений по дисциплине «Физиология с основами биохимии», необходимых для овладения профессиональными и общими компетенциями осуществляется в два этапа:

1 этап – 100 % выполнение практических работ, предусмотренных программой дисциплины

2 этап – выполнение зачетных заданий.

Зачётное задание состоит из двух частей: первая часть – теоретический вопрос, вторая часть – практическое задание.

Критерии оценки:

Оценивание производится по 5-ти балльной шкале.

"отлично" ставится студентам, которые при ответе:

- обнаруживают всестороннее систематическое и глубокое знание программного материала;
- демонстрируют знание современной учебной и научной литературы;
- способны творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- владеют понятийным аппаратом;
- демонстрируют способность к анализу и сопоставлению различных подходов к решению заявленной в билете проблематики;
- подтверждают теоретические постулаты примерами из практики.

"хорошо" ставится студентам, которые при ответе:

- обнаруживают твёрдое знание программного материала;
- усвоили основную и наиболее значимую дополнительную литературу;
- способны применять знание теории к решению задач профессионального характера;
- допускают отдельные погрешности и неточности при ответе.

"удовлетворительно" ставится студентам, которые при ответе:

- в основном знают программный материал в объёме, необходимом для предстоящей работы по профессии;
- в целом усвоили основную литературу;
- допускают существенные погрешности в ответе на вопросы экзаменационного билета.

"неудовлетворительно" ставится студентам, которые при ответе:

- обнаруживают значительные пробелы в знаниях основного программного материала;
- допускают принципиальные ошибки в ответе на вопросы экзаменационного билета.

3 Условия выполнения задания

3.1 Место выполнения: учебный кабинет

3.2 Максимальное время выполнения: 80 минут

3.3 Перечень материалов, разрешенных для использования на зачете.

Учебно-дидактический материал для подготовки к ответу:

- 1.Таблицы по анатомии, физиологии.
- 2.Муляжи по анатомии.
- 3.Материал для выполнения практических заданий.

Комплект оценочных средств

2.1. Теоретические вопросы:

1.	Предмет и задачи физиологии. Классификация физиологических дисциплин, связь с другими науками. Методы физиологических исследований. Основные этапы развития физиологии.
2.	Раздражимость, раздражение. Классификация раздражителей.
3.	Нервный механизм регуляции. Рефлекторный принцип нервной регуляции. Рефлекторная дуга. Классификация рефлексов
4.	Нервное волокно как элемент рефлекторной дуги. Проведение возбуждения по нервным волокнам. Нервные центры. Синапс. Передача возбуждения через синапс.
5.	Характеристика гормональной регуляции. Гормоны. Виды влияний гормонов. Системный принцип регуляции. Типы регуляции функции организма.
6.	Структурно-функциональная характеристика скелетной мышцы и механизм ее сокращения. Источники энергии для мышечной работы.
7.	Функции ЦНС. Классификация нейронов, их медиаторы и рецепторы. Свойства нервных центров.
8.	Роль спинного мозга в осуществлении движений. Рефлексы спинного мозга.
9.	Кровь как внутренняя среда организма. Гомеостаз. Состав крови. Плазма крови. Форменные элементы крови.
10.	Изменения в крови при мышечной деятельности.
11.	Движение крови по сосудам. Сердце. Цикл сердечной деятельности. Особенности свойств сердечной мышцы и ее энергообеспечения.
12.	Влияние мышечной работы на кровообращение. Лимфатическая система. Функции лимфатической системы.
13.	Значение дыхания. Внешнее дыхание. Транспорт газов кровью. Регуляция дыхания.
14.	Дыхание при мышечной деятельности. Жизненная емкость легких. Легочная вентиляция.
15.	Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительного аппарата. Печень. Ее значение и функции
16.	Пищеварение в желудке. Гидролиз. Регуляция желудочной секреции. Пищеварение в толстой кишке. Акт дефекации.
17.	Понятие об обмене веществ. Обмен белков. Обмен жиров. Обмен углеводов. Обмен воды и минеральных веществ.
18.	Обмен энергии. Основной обмен. Рабочий обмен. Потребность организма в энергии. Энергозатраты при различных видах мышечной деятельности.
19.	Последовательность появления признаков полового созревания.
20.	Химический состав мышечной ткани. Источники энергии для мышечной работы.
21.	Мобилизация энергетических ресурсов организма при мышечной работе. Потребление кислорода при мышечной деятельности.
22.	Биохимические основы методов подготовки спортсменов. Понятие о компонентах выносливости
23.	Изменение интенсивности процессов функционального и пластического обмена. Биохимические особенности растущего организма. Реакции детского и юношеского организма на физические нагрузки.

24.	Биохимические особенности стареющего организма.
25.	Пластическая, энергетическая и регуляторная функция питания. Основные принципы питания спортсменов.
26.	Отличие питания спортсменов от питания лиц, занимающихся умственным и физическим трудом.
27.	Роль и соотношение белков, жиров и углеводов в пищевом рационе спортсменов.
28.	Биохимические причины «углеводной ориентации» питания спортсменов.
29.	Витамины и микроэлементы. Пути повышения работоспособности спортсменов с помощью факторов питания.
30.	Возрастные особенности выделения и терморегуляции.

2.2. Практические задания.

1.	Высшая нервная деятельность – это деятельность высших отделов нервной системы, которая обеспечивает индивидуальное приспособление организма высших животных и человека к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды. Составьте рекомендации для учителя физической культуры по работе с детьми младшего школьного возраста со слабым типом ВНД.
2.	Высшая нервная деятельность – это деятельность высших отделов нервной системы, которая обеспечивает индивидуальное приспособление организма высших животных и человека к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды. Составьте рекомендации для учителя физической культуры по работе с детьми младшего школьного возраста с сильным, неуравновешенным типом ВНД.
3.	Высшая нервная деятельность – это деятельность высших отделов нервной системы, которая обеспечивает индивидуальное приспособление организма высших животных и человека к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды. Составьте рекомендации для учителя физической культуры по работе с детьми младшего школьного возраста с сильным, уравновешенным, подвижным типом ВНД.
4.	Высшая нервная деятельность – это деятельность высших отделов нервной системы, которая обеспечивает индивидуальное приспособление организма высших животных и человека к изменяющимся условиям внешней и внутренней среды. Составьте рекомендации для учителя физической культуры по работе с детьми младшего школьного возраста с сильным, уравновешенным, малоподвижным типом ВНД.
5.	Менструация – это результат созревания особых зародышевых клеток, поступления яйцеклетки в матку и образования в яичнике жёлтого тела. Если оплодотворение яйцеклетки не наступает, то жёлтое тело отмирает, что сопровождается кровотечением. Составьте рекомендации для учителя физической культуры по работе с девочками – подростками с учётом физиологических и психологических особенностей женского организма.
6.	Физические упражнения, рациональный двигательный режим - залог здоровья людей пожилого возраста. Учитывая снижение у пожилых людей предельных возможностей функций дыхания и кровообращения, составьте примерный комплекс занятия физической культурой для «Группы здоровья». Обоснуйте.
7.	Старость – это закономерно наступающий этап индивидуального развития. Составьте тезисы выступления о физиологических особенностях организма людей среднего и пожилого возраста для участников «Группы здоровья» (56-74 лет).
8.	Спортивное совершенствование юных спортсменов должно происходить в условиях строгого учёта возрастных изменений двигательных и вегетативных функций, физической работоспособности. Составьте примерный комплекс занятия физической

	культурой для школьников подросткового возраста. Обоснуйте.
9.	При оценке тренированности большое значение имеют специально проводимые испытания – тесты. Приведите примеры тестирования физической работоспособности при стандартной работе.
10.	При оценке тренированности большое значение имеют специально проводимые испытания – тесты. Приведите примеры тестирования физической работоспособности при предельной работе.
11.	Состояние перетренированности характеризуется снижением работоспособности, вызванным неправильной организацией тренировочного процесса, неоправданным увеличением применяемых нагрузок. Предложите способы предупреждения перетренированности.
12.	Составьте суточный пищевой рацион спортсмена по формуле сбалансированного питания при умеренной физической нагрузке.
13.	Напишите структурную формулу трипептида, в состав которого входит аланин, глутамин и тирозин. Объясните, что понимают под первичной структурой белка?
14.	Напишите структурную формулу трипептида, в состав которого входит валин, серин и фенилаланин. Объясните, что понимают под вторичной структурой белка?
15.	Напишите структурную формулу трипептида, в состав которого входит аспарагиновая кислота, лизин и цистеин. Объясните, что понимают под третичной структурой белка?
16.	Напишите структурную формулу трипептида, в состав которого входит глутаминовая кислота, метионин и глицин. Объясните, что понимают под четвертичной структурой белка?
17.	Самым богатым источником этого класса соединений служат растения. В организмах животных и человека представителей этого класса значительно меньше. О каком классе соединений идёт речь? Дайте характеристику представителям этого класса, входящим в состав организма человека.
18.	Эти вещества в структурном отношении являются сложными эфирами жирных кислот и разнообразных спиртов. Перечислите основные биологические функции представителей этого класса соединений.
19.	Предстартовое состояние, вызывающее изменение функций организма, может возникать как непосредственно на старте, так и задолго перед началом выступления на соревнованиях. Оно проявляется перед учебно-тренировочными занятиями, контрольными прикидками, а также при трудовой деятельности. Охарактеризуйте три разновидности предстартовых реакций. Дайте рекомендации учителям физической культуры старших классов по регулированию предстартового состояния.
20.	Под разминкой понимают определенную мышечную деятельность, которую осуществляется перед началом соревнований или основной работой в тренировочном занятии. Предложите комплекс упражнений для общей части разминки на уроках физкультуры в младших классах.
21.	Под разминкой понимают определенную мышечную деятельность, которую осуществляется перед началом соревнований или основной работой в тренировочном занятии. Предложите комплекс упражнений для специальной части разминки на уроках физкультуры в младших классах.
22.	Под утомлением понимают временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы. Предположите, каковы будут проявления утомления у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры. Как снизить факторы, приводящие к утомлению.

23.	Под утомлением понимают временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы. Охарактеризуйте средства ускоряющие процессы восстановления организма.
24.	В процессе спортивного совершенствования под влиянием физических упражнений организм спортсмена приобретает особое состояние, которое называется тренированностью. Подготовьте тезисы выступления по теме: «Тренированность. Виды тренированности. Спортивная форма».
25.	Родители хотят, чтобы их ребёнок посещал секцию лёгкой атлетики и занимался бегом. Расскажите им о влиянии данного вида спорта на физиологические параметры организма. Дайте рекомендации родителям, исходя из состояния здоровья и возраста ребёнка.
26.	Родители хотят, чтобы их ребёнок посещал бассейн и занимался плаванием. Расскажите им о влиянии данного вида спорта на физиологические параметры организма. Дайте рекомендации родителям, исходя из состояния здоровья и возраста ребёнка.
27.	Родители хотят, чтобы их ребёнок занимался велосипедным спортом. Расскажите им о влиянии данного вида спорта на физиологические параметры организма. Дайте рекомендации родителям, исходя из состояния здоровья и возраста ребёнка.
28.	Родители хотят, чтобы их ребёнок занимался гребным спортом. Расскажите им о влиянии данного вида спорта на физиологические параметры организма. Дайте рекомендации родителям, исходя из состояния здоровья и возраста ребёнка.
29.	Родители хотят, чтобы их ребёнок занимался спортивной гимнастикой. Расскажите им о влиянии данного вида спорта на физиологические параметры организма. Дайте рекомендации родителям, исходя из состояния здоровья и возраста ребёнка.
30.	Родители хотят, чтобы их ребёнок занимался спортом и посещал секцию бокса. Расскажите им о влиянии данного вида спорта на физиологические параметры организма. Дайте рекомендации родителям, исходя из состояния здоровья и возраста ребёнка.