

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Пономарева Светлана Викторовна  
Должность: Проректор по УР и НО  
Дата подписания: 04.03.2024 15:15:15  
Уникальный программный ключ:  
bb52f959411e64617366ef2977b97e87139b1a2d

Приложение к ФОС

**ОП.02 Физиология с элементами биохимии**  
**Карта тестовых заданий**

**Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:**

**Общие компетенции:**

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

**Профессиональные компетенции:**

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.

ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.

ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.

ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.

ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.

ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.

ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

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

#### **Личностные:**

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде

ЛР 14 Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения.

ЛР 15 Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта.

#### **Описание теста:**

1. Тест состоит из 70 заданий, которые проверяют уровень освоения компетенций обучающегося. При тестировании каждому обучающемуся предлагается 30 тестовых заданий по 15 открытого и закрытого типов разных уровней сложности.

2. За правильный ответ тестового задания обучающийся получает 1 условный балл, за неправильный ответ – 0 баллов. По окончании тестирования, система автоматически определяет «заработанный итоговый балл» по тесту, согласно критериям оценки

3 Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет – 100 баллов.

4. Тест успешно пройден, если обучающийся правильно ответил на 70% тестовых заданий (61 балл).

5. На прохождение тестирования, включая организационный момент, обучающимся отводится не более 45 минут. На каждое тестовое задание в среднем по 1,5 минуты.

6. Обучающемуся предоставляется одна попытка для прохождения компьютерного тестирования.

**Кодификатором** теста по дисциплине является раздел рабочей программы «4. Тематическое планирование»

### **Комплект тестовых заданий**

#### **Задания закрытого типа**

#### **Задания альтернативного выбора**

*Выберите **один** правильный ответ*

#### **Простые (1 уровень)**

**1. Спортивная физиология – это раздел физиологии человека, изучающий:**

а) количественную характеристику физиологических реакций всего организма для разных видов спортивной деятельности;

б) достижение высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсменов;

**в) изменения функций организма и их механизмы под влиянием мышечной деятельности и обосновывающий практические мероприятия по повышению ее эффективности;**

г) двигательную активность, физиологию мышечного сокращения и расслабления.

**2. Какие из перечисленных методов исследования являются эргометрическими?**

а) электроэнцефалография;

б) электромиография;

**в) степэргометрия;**

г) антропометрия.

**3. В чем заключается метод мышечной биопсии?**

- а) в извлечении мелкой мышцы;
- б) заборе столбика плотной ткани с помощью полрой трубки;
- в) введении в мышцу биопрепарата;
- г) **извлечении пункционной иглой кусочка ткани из брюшка мышцы**

**4. Общая физиологическая классификация физических упражнений может быть проведена на основе выделения таких основных характеристик:**

- а) продолжительность работы; преобладающие источники энергии; уровень энерготрат; 12
- б) **объем активной мышечной массы; тип мышечных сокращений (статический или динамический); сила или мощность сокращений;**
- в) мощность сокращений; предельное время работы; уровень энерготрат;
- г) стереотипность; сила сокращений; предельная продолжительность работы.

**5. В соответствии с зависимостью «сила-скорость» при динамическом сокращении все физические упражнения классифицируют:**

- а) на силовые; поздние; ситуационные;
- б) стереотипные, ситуационные, на выносливость;
- в) позы; циклические, ациклические;
- г) **силовые, скоростно-силовые (мощностные); на выносливость.**

**Средне –сложные (2 уровень)**

**6. В соответствии с типом сокращения основных мышц, все упражнения можно разделить:**

- а) на стереотипные; ситуационные;
- б) статические; динамические;
- в) позы; движения;
- г) **изотонические; изометрические**

**7. Нестандартные движения характеризуются:**

- а) **переменной мощностью, изменчивостью ситуации;**
- б) постоянной мощностью, изменчивостью ситуации;
- в) переменной мощностью, стандартностью ситуации;
- г) действиями противника, постоянной мощностью работы

**8. Работа, относящаяся к анаэробным алактатным нагрузкам:**

- а) большой мощности;
- б) умеренной;
- в) субмаксимальной мощности;
- г) **максимальной мощности.**

**9. Ведущие системы организма при работе в зоне максимальной мощности:**

- а) ЦНС и двигательный аппарат; кислородтранспортные системы;
- б) **ЦНС и двигательный аппарат;**
- в) кислородтранспортные системы и ЦНС;
- г) системы терморегуляции и ЦНС.

**10. При работе какой относительной мощности происходит самый большой суммарный расход энергии:**

- а) большой мощности;
- б) **умеренной;**

- в) субмаксимальной мощности;
- г) максимальной мощности

**11. Совокупность физиологических реакций, лежащих в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленных на сохранение относительного постоянства его внутренней среды, называется:**

- а) гомеостазом;
- б) профилактикой;
- в) физиологической адаптацией;**
- г) тренировкой

**12. В процессе приспособления организма к любым факторам среды выделяют два вида адаптации:**

- а) срочную и долговременную;**
- б) активную и пассивную;
- в) легкую и сложную;
- г) глобальную и местную.

**13. Физическая работоспособность – это:**

- а) способность выполнять любую работу;
- б) способность выполнять работу в заданных параметрах, в определенные сроки и с обратимыми функциональными изменениями в организме;**
- в) способность длительно выполнять любую работу;
- г) выполнять физическую работу постепенно.

**14. Уровень физической работоспособности человека определяется с помощью тестов:**

- а) умеренной мощности;
- б) максимальной мощности;
- в) большой мощности;
- г) субмаксимальной мощности.**

**15. Основой для тестирования физической работоспособности является:**

- а) соответствие уровня частоты сердцебиения физической подготовленности человека;
- б) снижение уровня сердцебиения прямо пропорционально физической подготовленности человека;
- в) учащение сердцебиения и увеличение артериального давления;
- г) учащение сердцебиения, связанное с обратно пропорциональной физической подготовленностью человека.**

**16. Основным резервами при работе максимальной мощности являются:**

- а) анаэробные процессы (запасы АТФ, КрФ, анаэробный гликолиз, скорость ресинтеза АТФ);**
- б) запасы мышечного и печеночного гликогена;
- в) пределы выносливости ЦНС (запасы гликогена и глюкозы и жиры);
- г) буферные системы организма (щелочные резервы крови).

**17. Различают следующие предстартовые изменения физиологических функций:**

- а) общие и частные;
- б) специфические и неспецифические;**
- в) сильные и слабые;
- г) лихорадочные и апатичные.

**18. Состояние боевой готовности характеризуется:**

- а) резко выраженным возбуждением;
- б) длительным предстартовым возбуждением, ведущим к повышению или понижению спортивной работоспособности;
- в) умеренным эмоциональным возбуждением;**
- г) преобладанием тормозных процессов.

**19. Положительный эффект разминки в том, что:**

- а) она повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров коры больших полушарий;
- б) усиливает деятельность всех звеньев кислородтранспортной системы;
- в) повышает температуру тела и усиливает кожный кровоток;
- г) все ответы верны.**

**20. За счет чего поддерживается нормогликемия при длительной физической работе?**

- а) адреналина
- б) глюкагона**
- в) инсулина
- г) кортизола

**21. К восстановительным мероприятиям можно отнести:**

- а) применение некоторых биостимуляторов и адаптогенов, относящихся к допингам;
- б) эмоциональный настрой;
- в) рациональный режим тренировок и отдыха, сбалансированное питание, оптимизацию эмоционального состояния;**
- г) активный отдых

**22. При выполнении упражнений постоянной аэробной мощности вслед за периодом вработывания следует период:**

- а) устойчивого состояния;**
- б) утомления;
- в) второго дыхания;
- г) восстановления.

### Сложные (3 уровень)

**23. Главным механизмом утомления при выполнении упражнений субмаксимальной мощности служит истощение таких запасов:**

- а) гликогена в работающих мышцах и печени;**
- б) глюкозы;
- в) внутримышечных запасов фосфагенов;
- г) кислорода

**24. К основным показателям тренированности относятся:**

- а) предел возможностей спортсмена;
- б) адаптация к физической активности;
- в) повышение мышечной силы;
- г) повышение функциональных возможностей спортсмена, увеличение экономичности его работы.**

**25. Снижение спортивных результатов, затруднение процессов восстановления, нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение сна, мнительность, слезливость, депрессия свидетельствуют о таком состоянии как:**

- а) перетренированность;
- б) острое перенапряжение;
- в) хроническое перенапряжение;
- г) переутомление

### Задания на установление соответствия

*Установите соответствие между левым и правым столбцами.*

#### Простые (1 уровень)

**26. Установите соответствие:**

- А – вырабатывает гормон инсулин
- Б – длина этой кишки 12-15 см, она заканчивается сфинктером
- В – отдел, следующий за желудком
- Г – вырабатывает желчь
- Д – соединяет ротовую полость и глотку с желудком
- Е – всасывается вода, минеральные вещества
- Ж – делится на 12-перстную, тощую и подвздошную
- З – отдел следующий за пищеводом

- 1) Пищевод
- 2) Печень
- 3) Желудок
- 4) Тонкая кишка
- 5) Прямая кишка
- 6) 12-перстная кишка
- 7) Поджелудочная железа
- 8) Толстая кишка

**А-7,Б-5,В-6,Г-2,Д-1,Е-8,Ж-4,З-3.**

**27. Установите соответствие между видами мышц и их функциями: (1Б, 2В, 3А)**

1) гладкие	Обеспечение движения крови по сосудам
2) скелетные	Регуляция давления в сосудах
3) сердечные	терморегуляторная

#### Средне-сложные (2 уровень)

**28. Найти соответствие: (1Б, 2А, 3В)**

1. Лейкоцитоз	а) пожирание чужеродных веществ
2. Фагоцитоз	б) увеличение количества лейкоцитов в крови
3. Лейкемия	в) пониженное содержание лейкоцитов в крови

**29. Найти соответствие: (1А, 2В, 3Б)**

1. Снижение работоспособности в начале мышечной работы	а) «Мертвая точка»
--	--------------------

2. Состояние организма перед тренировкой или соревнованием называется	б) восстановление
3. Состояние организма после мышечной работы называется	в) предстартовое состояние

**30. Найти соответствие: (1Б, 2В, 3А)**

1. Комплекс физических упражнений перед основной мышечной работой	а) второе дыхание
2. Снижение работоспособности организма в результате мышечной работы	б) разминка
3. Повышение работоспособности организма после состояния «Мертвая точка»	в) утомление

**31. Найти соответствие: (1Б, 2В, 3А)**

1. Разные системы организма вработываются неодновременно	а) истинное устойчивое состояние
2. Снижение работоспособности организма в начале длительной мышечной работы	б) гетерохронность
3. Состояние организма при соответствии кислородного запроса и потребления кислорода	в) мертвая точка

**32. Найти соответствие: (1Б, 2А, 3В)**

1. Комплекс физических упражнений перед основной мышечной работой	а) вработывание
2. Повышение работоспособности организма в начале работы	б) разминка
3. Снижение работоспособности организма в результате мышечной работы	в) утомление

**33. Найти соответствие: (1А, 2В, 3Б)**

1. Адаптация организма к физической нагрузке	а) тренированность
2. Состояние организма в результате неправильной организации тренировочного процесса	б) тренируемость
3. Способность организма развивать тренированность	в) перетренированность

**34. Найти соответствие: (1В, 2Б, 3А)**

1. ЦНС возбуждена до нужного уровня	а) предстартовая апатия
2. ЦНС перевозбуждена	б) предстартовая лихорадка
3. ЦНС возбуждена ниже нужного уровня	в) боевая готовность

**Сложные (3 уровень)**

**35. Установите соответствие между двигательными единицами и их характеристиками (А-2,3,6,7; Б-1,4,5,8)**

А. Быстрые двигательные единицы	1) малые
Б. Медленные двигательные единицы	2) большие
	3) состоит из большого мотонейрона, иннервирующего большое число мышечных



	волокон
	4) состоит из маленького мотонейрона, иннервирующего небольшое число мышечных волокон
	5) устойчивы к утомлению
	6) быстро утомляются
	7) развивают большую силу
	8) развивают небольшое усилие

### Задания открытого типа

#### Задания на дополнение

*Напишите пропущенное слово.*

#### Простые (1 уровень)

36. Физиология – это наука, изучающая \_\_\_\_\_ организма.

функции

37. Биохимия изучает \_\_\_\_\_ процессы, происходящие в живых системах.

химические

38. Физиологическая функция - проявления жизнедеятельности \_\_\_\_\_ и его частей, имеющие приспособительное значение и направленные на достижение полезного результата.

организма

39. Гомеостаз - относительное динамическое постоянство \_\_\_\_\_ и устойчивость физиологических функций организма.

внутренней среды

40. Физиологической основой циклических движений является \_\_\_\_\_ стереотип.

динамический

41. Пульс на дистанциях от 100 до 400 м колеблется от 170 до \_\_\_\_ в мин.

190

42. При работе субмаксимальной мощности дыхательная функция нарастает до \_\_\_\_\_.

максимума

#### Средне-сложные (2 уровень)

43. Выносливость - это способность организма сопротивляться утомлению во время \_\_\_\_\_ выполнения спортивных упражнений.

длительного

44. Быстрота - способность человека совершать \_\_\_\_\_ действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

двигательное

45. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт \_\_\_\_\_ усилий (напряжений).

мышечных

46. Гибкость – это способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Выделяют \_\_\_\_\_ и пассивную гибкость.

активную

47. Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных \_\_\_\_\_ задач.

двигательных

48. Сущность процесса возбуждения заключается в том, что все клетки организма имеют электрический заряд, обеспечиваемый неодинаковой концентрацией анионов и \_\_\_\_\_ внутри и вне клетки.

катионов

49. Кровообращение – один из важнейших физиологических процессов, поддерживающих \_\_\_\_\_, обеспечивающих непрерывную доставку всем органам и клеткам организма необходимых для жизни питательных веществ и кислорода, удаление углекислого газа и других продуктов обмена, процессы иммунологической защиты и гуморальной регуляции физиологических функций.

гомеостаз

50. У спортсменов ЧСС в покое ниже, чем у нетренированных людей, и составляет 60-\_\_\_ ударов в мин.

75

51. Какие форменные элементы крови участвуют в свертывании крови?

тромбоциты

52. Инсулин синтезируется в \_\_\_\_\_ железе.

поджелудочной

53. Как называются самые мелкие сосуды, толщина стенок которых очень часто равна толщине одной клетки?

капилляры

54. Гормоны – биологически активные вещества, которые в организме регулируют деятельность \_\_\_\_\_.

органов

55. Рефлексом называют ответную реакцию организма на раздражение из внешней или внутренней среды при участии \_\_\_\_\_ нервной системы.

центральной

56. К функциям, выполняемым органами пищеварения, относятся обеспечение организма \_\_\_\_\_ веществами.

питательными

57. Двигательный навык – это привычные движения, элементы которых выполняются \_\_\_\_\_.

автоматически

**58. Как называются нейроны, по которым передаются импульсы от рецепторов в спинной мозг?**

чувствительные

**59. Недостаточное поступление витаминов в организм – это \_\_\_\_\_.**

гиповитаминоз

**60. Расщепление углеводов начинается в \_\_\_\_\_ полости.**

ротовой

**61. В организме человека белки расщепляются на \_\_\_\_\_.**

аминокислоты

**62. понятие «тренированность» связывают с функциональными и морфологическими изменениями, происходящими в организме под воздействием \_\_\_\_\_ нагрузок.**

тренировочных

**63. Центры условных рефлексов лежат в коре \_\_\_\_\_ полушарий.**

больших

**64. Источником энергии для организма является окисление \_\_\_\_\_ веществ.**

органических

**65. Двигательный аппарат — система \_\_\_\_\_, сухожилий, связанных с ними нервных центров и проводящих (афферентных и эфферентных) путей (активная часть), а также пассивные части скелета (пассивная часть).**

мышц

**66. Двигательная единица состоит из мотонейрона, его аксона и иннервируемой им группы \_\_\_\_\_ волокон.**

мышечных

### Сложные (3 уровень)

**67. Физическая терморегуляция - это совокупность физиологических процессов, ведущих к изменению уровня \_\_\_\_\_.**

теплоотдачи

**68. Авитаминоз – это \_\_\_\_\_ состояние, возникающее при нехватке в человеческом организме одного или нескольких витаминов.**

патологическое

**69. Энергетический баланс - состояние равновесия между энергией, поступающей с пищей и затратами энергии на различные процессы \_\_\_\_\_ организма.**

жизнедеятельности

**70. Гипогликемия – состояние, характеризующееся сниженным уровнем \_\_\_\_\_ в крови. Сахара**

### Карта учета тестовых заданий (вариант 1)

Компетенция	<p>Общие компетенции:</p> <p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания и смены технологий.</p> <p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья занимающихся.</p> <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.</p> <p>ОК 12. Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Профессиональные компетенции:</p> <p>ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.2. Проводить учебно-тренировочные занятия.</p> <p>ПК 1.3. Руководить соревновательной деятельностью спортсменов.</p> <p>ПК 1.4. Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты деятельности спортсменов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.</p> <p>ПК 1.5. Анализировать учебно-тренировочные занятия, процесс и результаты руководства соревновательной деятельностью.</p> <p>ПК 1.6. Проводить спортивный отбор и спортивную ориентацию.</p> <p>ПК 1.7. Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.</p> <p>ПК 1.8. Оформлять и вести документацию, обеспечивающую учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов.</p> <p>ПК 2.1. Определять цели, задачи и планировать физкультурно-спортивные мероприятия и занятия с различными возрастными группами населения.</p> <p>ПК 2.2. Мотивировать население различных возрастных групп к участию в физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>ПК 2.3. Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.</p> <p>ПК 2.4. Осуществлять педагогический контроль в процессе проведения</p>
-------------	--

физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ПК 2.5. Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 2.6. Оформлять документацию (учебную, учетную, отчетную, сметно-финансовую), обеспечивающую организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК 3.1. Разрабатывать методическое обеспечение организации учебно-тренировочного процесса и руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта.

ПК 3.2. Разрабатывать методическое обеспечение организации и проведения физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами населения.

ПК 3.3. Систематизировать педагогический опыт в области физической культуры и спорта на основе изучения профессиональной литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

ПК 3.4. Оформлять методические разработки в виде отчетов, рефератов, выступлений.

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

Личностные:

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к труду человека, осознающий ценность собственного труда и труда других людей. Экономически активный, ориентированный на осознанный выбор сферы профессиональной деятельности с учетом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, российского общества. Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни Демонстрирующий позитивное отношение к регулированию трудовых отношений. Ориентированный на самообразование и профессиональную переподготовку в условиях смены технологического уклада и сопутствующих социальных перемен. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»

ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение,

	употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде ЛР 14 Принимающий и транслирующий ценности физической культуры и спорта, этические нормы в области физической культуры и спорта, соблюдающий и пропагандирующий культуру спортивной безопасности и антидопингового поведения. ЛР 15 Проявляющий активную позицию в развитии физической культуры и спорта, участвующий в деятельности Студенческого спортивного клуба, волонтерском движении в области физической культуры и спорта и других объединениях, а также мероприятиях, деятельность которых ориентирована на развитие и популяризацию физической культуры и спорта.			
Дисциплина	Физиология с элементами биохимии			
Уровень освоения	Тестовые задания			Итого
	Закрытого типа		Открытого типа	
	Альтернативный выбор	Установление соответствия/последовательности	На дополнение	
1.1.1 (20%)	5	2	7	14
1.1.2 (70%)	17	7	24	48
1.1.3 (10%)	3	1	4	8
Итого:	25 шт.	10 шт.	35 шт.	70 шт.

## Критерии оценивания

### Критерии оценивания тестовых заданий

Критерии оценивания: правильное выполнение одного тестового задания оценивается 1 условным баллом, неправильное – 0 баллов.

Максимальная общая сумма баллов за все правильные ответы составляет наивысший балл – 100 баллов.

**Шкала оценивания результатов компьютерного тестирования обучающихся (рекомендуемая)**

Оценка	Процент верных ответов	Баллы
«удовлетворительно»	70-79%	61-75 баллов
«хорошо»	80-90%	76-90 баллов
«отлично»	91-100%	91-100 баллов

## Ключи ответов

№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа	№ тестовых заданий	Номер и вариант правильного ответа
1		36	
2		37	
3		38	
4		39	
5		40	
6		41	
7		42	
8		43	
9		44	

10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	

45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	
53	
54	
55	
56	
57	
58	
59	
60	
61	
62	
63	
64	
65	
66	
67	
68	
69	
70	