

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.



ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
**ОСНОВЫ АНАТОМИИ, ФИЗИОЛОГИИ И БИОХИМИИ ЧЕЛОВЕКА**  
49.03.01 Физическая культура  
профиль: спортивная тренировка в избранном виде спорта

### 1.Паспорт фонда оценочных материалов по дисциплине (практике):

№ п/п	Темы дисциплины (модуля) / Разделы (этапы) практики* в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен, с указанием семестра)	Код и содержание контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного Средства (количество вариантов, заданий и т.п.)
1	2	3	4
1.	Анатомия и физиология опорно-двигательной системы	ОПК-1- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста  ПК-3- способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	Практическое занятие, реферат, экзамен
2.	Анатомия и физиология нервной и эндокринной систем	ОПК-1- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических	Практическое занятие, реферат, экзамен

		<p>особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p>ПК-3- способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</p>	
3.	Анатомия и физиология пищеварительной, дыхательной, мочеполовой систем	<p>ОПК-1- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	Практическое занятие, реферат, экзамен
4.	Анатомия и физиология кровеносной и лимфатической систем	<p>ОПК-1- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и</p>	Практическое занятие, реферат, экзамен

		возраста	
5.	Возрастные изменения показателей физического развития	ОПК-1- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Практическое занятие, экзамен
6.	Возрастные изменения ВНД и психики	ОПК-1- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Практическое занятие, экзамен
7	Физиологическое состояние спортсмена	ОПК-1- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Практическое занятие, экзамен

8	Физиологическая характеристика отдельных видов спорта	ОПК-1- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Практическое занятие, экзамен
9	Метаболизм отдельных групп веществ	ОПК-1- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Практическое занятие, экзамен
10	Биохимия мышечной деятельности	ОПК-1- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Практическое занятие, экзамен

11	Биохимические механизмы утомления, восстановления и адаптации к нагрузке	<p>ОПК-1- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p>ПК-8- способен проводить работу по предотвращению применения допинга</p> <p>ПК-3- способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</p>	Практическое занятие, кейс-задания, экзамен
12	Биохимические основы повышения работоспособности	<p>ОПК-1- способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	Практическое занятие, презентация, экзамен

	ПК-8- способен проводить работу по предотвращению применения допинга	
	ПК-3- способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа	

## 2. Виды и характеристика оценочных средств

Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии

№	Виды оцениваемой работы	Количество баллов	
		Текущий контроль	Промежуточный контроль
Зимняя сессия			
	Посещение лекций (12х0-1)	0-12	0-12
	Защита практических занятий (12х0-3)	0-36	0-36
	Выполнение заданий по СРС	0-52	0-52
	Итого:	0-100	0-100
Летняя сессия			
	Посещение лекций (12х0-1)	0-12	0-12
	Защита практических занятий (12х0-3)	0-36	0-36
	Выполнение заданий по СРС	0-52	0-52
	Итого:	0-100	0-100

### Перевод баллов в оценки (экзамен)

№	Баллы	Оценки
1.	60 и менее	неудовлетворительно
2.	61-75	удовлетворительно
3.	76-90	хорошо
4.	91-100	отлично

Студенты, набравшие по текущему контролю менее 61 баллов, а также студенты не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен в устной форме.

#### **Отчет по практическому занятию**

Отчет оформляется и защищается индивидуально или в малых группах, должен содержать следующие разделы:

- Результаты: (привести полученные результаты в форме цифровых таблиц, графиков, рисунков, схем).
- Выводы.

Максимальный балл выставляется в случае полноты и достоверности представленных результатов. Оценка снижается в пропорционально снижению качества отчета. При отсутствии отчета оценка не выставляется. При групповой работе оценивается вклад каждого студента.

#### **Реферат, презентация**

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Представлены темы рефератов. При оценивании реферата учитывается объем изученных источников, полнота и глубина раскрытия темы.

#### **Кейс**

Метод активного проблемно – ситуационного анализа, основанный на обучении путем решения конкретных задач-ситуаций. Представлены темы кейсов. Оценка в зависимости от количества верных ответов по заданной проблеме.

**Экзамен** в форме собеседования по вопросам.

#### **Критерии оценивания ответов при экзамене**

Отметка «отлично» ставится, если:

- знания студента отличаются глубиной, содержательностью и не содержит фактических ошибок;
- дается полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;
- студент способен к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе учебной и профессиональной деятельности;
- студент взаимодействовать с участниками образовательного процесса, демонстрирует умение вести диалог и вступать в научную дискуссию.

Отметка «хорошо» ставится, если:

- знания имеют достаточный содержательный уровень, однако отличаются слабой структурированностью;
- в ответе имеют место несущественные фактические ошибки, которые студент способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу;
- недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов билета;
- недостаточно логично построено изложение вопроса;

Отметка «удовлетворительно» ставится, если:

- знания имеют фрагментарный характер, отличаются поверхностностью и малой содержательностью, имеются неточности при ответе на основные вопросы билета;
- программные материалы в основном излагаются, но допущены фактические ошибки;
- студент не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты;
- нарушена логика изложения, отсутствует осмысленность представляемого материала;

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части предмета;
  - допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;
- на большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзамена студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.

### 3. Оценочные средства

Темы практических занятий

Зимняя сессия

**Тема Анатомия и физиология опорно-двигательной системы**

Практическое занятие 1-2

**Тема Анатомия и физиология нервной и эндокринной систем**

Практическое занятие 3

**Тема Анатомия и физиология пищеварительной, дыхательной, мочеполовой систем**

Практическое занятие 4

**Тема Анатомия и физиология кровеносной и лимфатической систем**

Практическое занятие 5-6

Летняя сессия

**Тема Физиологическое состояние спортсмена**

Практическое занятие 7

**Тема Физиологическая характеристика отдельных видов спорта**

**Тема Метаболизм отдельных групп веществ**

Практическое занятие 8-9

**Тема Биохимия мышечной деятельности**

Практическое занятие 10-11

**Тема. Биохимические основы повышения работоспособности**

Практическое занятие 12

### Примерные темы рефератов

1. Онтогенез опорно – двигательной системы.
2. Врожденные и приобретенные патологии опорно - двигательной системы.
3. Онтогенез пищеварительной системы.
4. Онтогенез дыхательной системы.
5. Онтогенез сердечно - сосудистой системы.
6. Онтогенез выделительной системы.
7. Онтогенез половой системы.

8. Онтогенез вегетативной нервной системы.
9. Онтогенез соматической нервной системы.
10. Онтогенез спинного мозга.
11. Онтогенез основных отделов головного мозга.
12. Детский травматизм, разновидности, причины роста. Профилактика.
13. Вредные привычки как факторы риска заболеваний.
14. Злоупотребление алкоголем и алкоголизм.
15. Употребление наркотиков и одурманивающих веществ.
16. Биологические проблемы формирования здорового образа жизни.
17. Социальные проблемы формирования здорового образа жизни.

#### **Темы для кейс-заданий**

1. Особенности проведения занятий по физической культуре для дошкольников
2. Особенности проведения занятий по физической культуре для младших школьников.
3. Особенности проведения занятий по физической культуре для школьников среднего звена.
4. Особенности проведения занятий по физической культуре для учащихся старших классов.
5. Особенности проведения занятий по физической культуре для взрослых.
6. Особенности проведения занятий по физической культуре для пожилых.

#### **Темы презентаций**

1. Антидопинговые правила
2. Спорт и наркотики несовместимы
3. Использование кровяного допинга в спорте
4. Проблема применения стимуляторов в спорте
5. Вещества и методы, запрещенные к применению в спорте.
6. Причины спортивного травматизма.
7. Профилактика спортивного травматизма
8. Основы техники безопасности на занятиях спортом и физкультурой
9. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
10. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
11. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.
12. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
13. Общие требования безопасности при проведении занятий по стрельбе из пневматической винтовки.
14. Тренировочный массаж
15. Предварительный массаж
16. Восстановительный массаж
17. Массаж при спортивных травмах

#### **Перечень вопросов к экзамену** Зимняя сессия

1. Охарактеризовать типы тканей.
2. Классификация и характеристика костей.
3. Кости скелета верхней конечности.
4. Кости скелета нижней конечности.
5. Суставы: классификация соединений, формы, виды.
6. Классификация и характеристика скелетных мышц.
7. Перечислите мышцы верхних и нижних конечностей.
8. Перечислите мышцы живота, груди.
9. Перечислите мышцы спины, шеи.
10. Отделы системы дыхания. Нейроны дыхательного центра.
11. Функции дыхательной системы.
12. Охарактеризовать внешнее, тканевое и клеточное дыхание.
13. Роль углекислого газа в организме.
14. Характеристика циркуляторной системы.
15. Состав крови, типы кровяных клеток и их функции.
16. Общая характеристика кровяной система и лимфатической системы.
17. Система кровообращения: работа сердца, классификация сосудов.
18. Свойства сердечной мышцы.
19. Рефлекторные влияния на деятельность сердца и сосудов.
20. Схема работы сердца.
21. Лимфатические протоки и их функция.
22. Перечислите лимфатическую ткань.
23. Перечислите лимфатические узлы.
24. Функции циркуляторной системы.
25. Из каких фаз состоит сердечный цикл.
26. Причины высокого и низкого артериального давления.
27. Строение пищеварительного тракта.
28. Что такое сфинктер. Где находятся кардиальный сфинктер, илеоцекальный сфинктер и сфинктер привратника.
29. Охарактеризуйте отделы тонкого кишечника.
30. С каким отделом кишечника соединяется желчный пузырь и поджелудочная железа.
31. К какому отделу кишечника и к какой кишке прикреплен аппендикс.
32. Печень и ее функции.
33. Функции поджелудочной железы.
34. Почки и их функции.
35. Характеристика гормонов выделительной системы.
36. Органы эндокринной системы.
37. Перечислите гормоны гипоталамо-гипофизарной системы.
38. Перечислите железы внутренней секреции.
39. Что является связующим звеном между нервной и эндокринной системой.
40. Эндокринная система: регуляция, контроль.
41. Перечислите гормоны передней доли гипофиза.
42. Когда и где происходит распад гормонов.
43. При каких условиях может нарушиться гормональный баланс.
44. Какая эндокринная железа имеет в запасе большое количество вырабатываемых гормонов.
45. В чем выражаются нарушения организма при недостатке гормонов паращитовидных желез.
46. Основная функция инсулина.
47. Основная функция глюкагона.

48. Какие гормоны играют важную роль в адаптации организма к чрезвычайным напряжениям и стрессам.
49. Характеристика и функции надпочечников.
50. Перечислите органы с эндокринной функцией клеток.
51. Перечислите одиночные гормонообразующие клетки.
52. Гормоны желез внутренней секреции.
53. Функции эндокринной системы.
54. Какие гормоны входят в состав группы стероидов.
55. К какой группе относятся гормоны аденогипофиза.
56. Какие гормоны причисляются к гонадотропным гормонам.
57. Отделы нервной системы: характеристика, функции.
58. Главные отличия симпатической нервной системы от парасимпатической.
59. Основная структурная единица нервной системы, ее функция.
60. Роль мозжечка.
61. Роль гипоталамуса.
62. В каком отделе головного мозга находятся центры дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
63. В каких долях головного мозга находятся моторная, ассоциативная, слуховая и зрительная зоны.
64. Строение спинного мозга.
65. Функции нервной системы.
66. Опишите рефлекторную функцию спинного мозга.

#### Летняя сессия

67. Химический состав и функции углеводов.
68. Химический состав и функции белков.
69. Химический состав и функции липидов.
70. Что является запасной (резервной) формой глюкозы и где локализованы ее основные запасы.
71. Определите факторы утомления.
72. При каких условиях нарушается жировой обмен в организме.
73. На что влияет недостаток белка в организме человека.
74. Что такое метаболизм.
75. Что такое анаболизм и катаболизм.
76. Обмен веществ в организме человека: белков, углеводов, жиров.
77. Понятие «Макроэргическая клетка».
78. Определение «Биоэнергетика», ее функции.
79. Понятие реакции фосфорилирования.
80. Этапы биологического окисления.
81. Основные пути ресинтеза АТФ.
82. Последовательность ресинтеза АТФ при мышечной деятельности.
83. Зоны относительной мощности мышечной работы.
84. За счет окисления каких веществ расходуется энергия при длительных и кратковременных физических нагрузках.
85. Возможные трансформации белков, жиров и углеводов. В каком случае, и пути.
86. Физическая работоспособность человека. От чего она зависит.
87. Фазы восстановления после мышечной работы.
88. Каков нормативный период выведения молочной кислоты из организма после физических нагрузок.
89. Определение суперкомпенсации.

90. Какие используются в настоящее время в практике физической культуры и спорта средства, ускоряющие восстановительные процессы.
91. Механизм адаптации организма при физической активности.
92. Что собой представляет антиоксидантная система защиты организма.
93. Охарактеризуйте иммунитет человека при различных физических нагрузках.
94. Принципы базового питания.
95. Что включает понятие «эргогенная диететика».
96. Понятие «Полноценное и сбалансированное питание» в рационе спортсмена.
97. Соотношение различных продуктов питания у спортсменов в дневном рационе.
98. Суточная норма белков, жиров и углеводов.
99. Причины отсроченной болезненности мышц после физической нагрузки.
100. Общая характеристика витаминов и минеральных веществ.
101. Общая характеристика фармакологических средств повышения работоспособности.
102. Виды спортивного массажа.
103. Основы техники безопасности на занятиях спортом и физкультурой.
104. Профилактика спортивного травматизма