Министерство просвещения Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова» (ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Естественно-географический факультет

Кафедра биологии человека и основ медицинских знаний

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой биологии человека и основ медицинских

знаний 🥒

Л.Д. Назаренко

«12» октября 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

ФИЗИОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Программа учебной дисциплины медико-биологического модуля

основной профессиональной образовательной программы высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (с одним профилем подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

заочная форма обучения

Составитель: Марчик Л.А., к.б.н., доцент кафедры биологии человека и основ медицинских знаний

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «18» октября 2021 г. №2

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физиология физической культуры и спорта» включает совокупность оценочных средств, предназначенных для измерения уровня достижения студентом установленных результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине, и способов их оценивания при проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Компетенция и	Образовательные результаты дисциплины		
индикаторы ее	(этапы формирования дисциплины)		
достижения в	знает	умеет	владеет
дисциплине			
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			
ОПК-1.1. Оперирует	ОР-1 анатомо-		
знаниями анатомо-	морфологические,		
морфологических,	особенности		
психологических	занимающихся		
особенностей	различного возраста и		
занимающихся	пола и их связь с		
различного возраста и	функциональными		
пола.	особенностями		
	организма		
ОПК-1.2.		OP-2	
Демонстрирует умение		умеет	
использовать		использовать	
полученные		полученные	
анатомические знания		анатомические	
для оценки физического		знания для	
развития с учетом пола и		оценки	
возраста		физического	
		развития с	
		учетом пола и	
ОПК-9. Способен		возраста	
осуществлять контроль с			
использованием методов измерения и оценки			
измерения и оценки физического развития,			
технической развития,			
телпической И	L		

физической		
подготовленности,		
психического состояния		
занимающихся.		
ОПК-9.1. Применяет	ОР-3 методы	
знания об особенностях	определения и оценки	
организации	физического развития,	
педагогического	физической	
наблюдения, других	подготовленности и	
методов диагностики	функционального	
физического развития,	состояния организма	
технической и		
физической		
подготовленности,		
психического состояния		
занимающихся.		
ОПК-9.2. Владеет	ОР-4 роль	ОР-5 методами
методами диагностики	педагогического	определения и
физического развития,	контроля в	оценки
определения	целесообразной	физического
технической и	организации	развития,
физической	тренировочного и	технической и
подготовленности,	образовательного	физической
психического состояния	процесса,	подготовленности,
занимающихся.	необходимость его	психического
	взаимосвязи с медико-	состояния
	биологическим	занимающихся.
	контролем.	

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-3 Тестовые задания (ОПК-1.1, ОПК -1.2, ОПК-9.1, ОПК-9.2)

Вопросы закрытого типа:

1. Теория о функциональной системе организации поведенческого акта разработана

- а И.М.Сеченовым
- б И.П. Павловым
- в П.К.Анохиным
- г Н.Е.Вернадским
- 2. Освоенные и упроченные действия, осуществляемые без участия сознания (автоматически), обеспечивающие оптимальное решение двигательных задач...
- а двигательный навык
- б двигательный динамический стереотип
- в двигательный условный рефлекс
- г нет правильного ответа
- 3. Назовите процесс, в ходе которого предшествующий двигательный акт запускает

следующий

- а двигательные умения
- б экстраполяция
- в двигательный динамический стереотип
- г нет правильного ответа

4. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков -это:

- а гуморальные и нервная регуляция
- б безусловные и условные рефлексы, инстинкты
- в функциональная система, доминанты, динамический стереотип
- г экстраполяция и иррадиация

5. К фазам формирования двигательного навыка не относятся

- а иррадиация возбуждения
- б концентрация возбуждения
- в стабилизация
- г дестабилизация

6. К звеньям функциональной системы поведенческого акта не относятся

- а афферентный синтез
- б эфферентный синтез
- в акцептор результата действия
- г двигательный динамический стереотип

7. Основой произвольных движений является

- а непроизвольная деятельность
- б физические упражнения
- в двигательные умения
- г нет правильного ответа

8. Идея об условно-рефлекторной деятельности головного мозга выдвинута

- а И.М.Сеченовым
- б И.П. Павловым
- в П.К.Анохиным
- г Н.Е.Вернадским

9. При изометрическом режиме работы мышцы

- а изменяется длина мышцы, напряжение постоянное
- б изменяется напряжение мышцы, длина постоянная
- в изменяется длина и напряжение мышцы
- г не изменяется длина и напряжение мышцы

10. При изотоническом режиме работы мышц

- а изменяется длина мышцы, напряжение постоянное
- б изменяется напряжение мышцы, длина постоянная
- в изменяется длина и напряжение мышцы
- г не изменяется длина и напряжение мышцы

11. Физиологическая классификация физических упражнений предложена

- а И.П. Павловым
- б Н.В. Зинкиным
- в П.К. Анохиным
- г В.С. Фарфелем

12. Виды спорта с циклическим характером движений

- а метание диска
- б прыжки в воду
- в стрельба из лука
- г бег на лыжах

13. Виды спорта с ациклическим характером движений

```
а — гребля
б — стрельба из лука
в — плаванье
г — бег на коньках
14. К ситуативным видам деятельности не относят
а —хоккей
б — футбол
в — конькобежный спорт
г — единоборства
15. Работа максимальной мощности протекает
а — полностью в анаэробных условиях
б — полностью в аэробных условиях
в — преимущественно в анаэробных условиях
г — нет правильного ответа
16. В чем заключается анаэробный ресинтез АТФ
а — распад КрФ
б — восстановление КрФ
в — расщепление глюкозы
г — окисление жиров и белков
17. К упражнениям максимальной мощности не относятся
а — плаванье 25 м
б — плаванье 800м
в — бег 60м
г — бег 100м
18. Суммарный кислородный запрос при работе максимальной мощности составляет
а —7-14л
б — 19-32л
в — 50-150л
г — 500л
19. Продолжительность упражнений субмаксимальной мощности составляет:
a — 10-20 c
б — от 20 с ло 3-5 мин
в — от3-5 мин до 30 мин
г — свыше 30 мин
20. Скорость работы в упражнениях субмаксимальной мощности составляет
a - 5.3-5.7 \text{ m/c}
6 - 5.8 - 6.3 м/с
B - 6.8 - 8.7 \text{ m/c}
\Gamma — 9,1-10 м/с
21. Кислородный долг при работе большой мощности составляет
а — 5 л
б — 6-12 л
в — 12-15 л
г — 19 л
22. Восстановительный период при работе большой мощности составляет:
а — 20-30 мин
б — 1.5 – 2 часа
в — 24-48 часов
г — свыше 48 часов
23. При работе большой мощности частота сердечных сокращений составляет
а — 150-170 уд/мин
б — 160-180 уд/мин
```

- в 170-180 уд/мин Γ — 200- 220 уд/мин 24. Количество молочной кислоты при работе большой мощности а — увеличивается б — уменьшается в — не изменяется г — нет правильного ответа 25. Ведущие факторы утомления при работе умеренной мощности **а** — расход углеводов б — утомление ЦНС в — расход КрФ г — недостаток кислорода 26. Минутный кислородный запрос при работе умеренной мощности: а — 2-3,5л/мин б — 7-14 л/мин в — 8.5 - 25 л/мин г — 40 л/мин 27. Спортивная ходьба 3 км относится к упражнениям а — максимальной мощности б — субмаксимальной мощности в — большой мощности г — умеренной мощности 28. Легкоатлетический бег 20 км относится к упражнениям а — максимальной мощности б — субмаксимальной мощности в — большой мощности г — умеренной мощности 29. Упражнения, оцениваемые по качеству выполнения а — бокс б — бег на лыжах в — поднимание штанги г — фигурное катание 30. Наиболее эффективной формой стартовой реакции спортсмена является а — предстартовая лихорадка б — стартовая апатия в — боевая готовность г —все ответы верны 31. К разновидностям стартовых реакций спортсменов не относят а — боевую готовность б — раннее предстартовое состояние

 - в предстартовую лихорадку
 - г предстартовую апатию

32. Собственно стартовое состояние развивается

- а за несколько минут или секунд до старта
- б за несколько дней до соревнований
- в с момента попадания спортсмена в атмосферу спортивных состязаний
- г нет верного ответа

В результате дискоординации двигательных и вегетативных функций у не достаточно подготовленных спортсменов, период врабатывания может завершиться

- а повышением ЖЕЛ
- б значительным повышением рН крови
- в появлением «мертвой точки»

- г снижением концентрации молочной кислоты в крови
- 34. К объективным признакам, характеризующим состояние «мертвой точки» относится
- а резкое снижение ЖЕЛ
- б повышенное потребление кислорода
- в значительное потоотделение
- г ощущение пульсации сосудов головного мозга
- 35. К субъективным признакам, характеризующим состояние «мертвой точки» не относится
- а головокружение
- б боли в мышцах
- в чувство стеснения в груди
- г частое дыхание
- 36. Состояние, возникающее у спортсменов после преодоления состояния «мертвой точки»,
- а «второе дыхание»
- б рациональное дыхание
- в поверхностное дыхание
- г нет верного ответа

37. В процессе врабатывания происходит

- а настройка нервногуморальных механизмов управления движениями и вегетативными процессами
- б формирование необходимого стереотипа движений
- в рассогласование двигательных и вегетативных функций
- г формирование новых программ управления

38. Кажущееся (ложное) устойчивое состояние отмечается

- а максимальной мощности
- б субмаксимальной мощности
- в большой мощности
- г умеренной мощности

39. Истинное устойчивое состояние отмечается при работе

- а максимальной мощности
- б субмаксимальной мощности
- в большой мощности
- г умеренной мощности

40. Миогенный лейкоцитоз может переходить в фазу дегенерации при упражнениях

- а максимальной мощности
- б субмаксимальной мощности
- в большой мощности
- г умеренной мощности

41. К факторам, влияющим на величину и направленность предстартовых состояний не относят

- а тренированность организма
- б интенсивность нагрузки
- в значимость соревнований
- г увеличение легочной вентиляции

42. Первым признаком утомления при физической работе является нарушение

- а производительность работы
- б координации движений
- в автоматичности рабочих движений
- г вегетативных функций

43. К педагогическим средствам восстановления не относится

а — рациональное питание б — активный отдых в — разминка г — рациональное построение тренировочных занятий 44. Неодновременность протекания различных восстановительных процессов, лежит в основе физиологической закономерности восстановления а —неравномерности б — фазности в — гетерохронности г — избирательности 45. К медико-биологическим средствам восстановления относится а — разминка б — аутотренинг в — активный отдых г — гидропроцедуры 46. ЧСС взрослого нетренированного человека? а — 40-60 уд/мин б — 60-80 уд/мин в — 80-100 уд/мин г —100-120 уд/мин 47.ЧСС взрослого тренированного человека? а — 40-60 уд/мин б — 60-80 уд/мин в — 80-100 уд/мин г —100-120 уд/мин 48. К фазам физической работоспособности не относится а — врабатывание б —период конечного прорыва в — спад работоспособности г — мертвая точка 49. К одномоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится а — тест PWC170 б —комбинированная проба Летунова в — Гарвардский степ-тест г — нет верного ответа 50. К трехмоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится а — тест PWC170 б —комбинированная проба Летунова в — Гарвардский степ-тест г — нет верного ответа 51. Функциональная проба на вдохе в покое а — проба Серкина б — проба Штанге в — проба Генчи г — клиностатическая проба 52. Функциональная проба на выдохе в покое а — проба Серкина б — проба Штанге в — проба Генчи г — клиностатическая проба 53. Функциональная проба с изменением положения тела в пространстве

а — проба Ромберга

б — ортостатическая проба

- в вращательная проба
- г проба Яроцкого

54. К двумоментным пробам с дозированной физической нагрузкой относится

а — тест PWC170

- б —комбинированная проба Летунова
- в Гарвардский степ-тест
- г нет верного ответа

55. Функциональная проба с задержкой дыхания на вдохе после стандартной физической нагрузки

- а проба Серкина
- б проба Штанге
- в проба Генчи
- г клиностатическая проба

56. Физическую работоспособность исследуют с помощью

- а проба Яроцкого
- б проба Ромберга
- в теппинг-тест
- г Гарвардский степ-тест

57. Гипокинезия - это

- а —пониженная двигательная активность
- б повышенная двигательная активность
- в понижение содержания кислорода в тканях
- г понижение содержания углекислоты в тканях

58. Гипоксия -это

- а —пониженная двигательная активность
- б повышенная двигательная активность
- в понижение содержания кислорода в тканях
- г понижение содержания углекислоты в тканях

59. Автор учения об общем адаптационном синдроме

- а И.П.Павлов
- б Г.Силье
- в А.А. Ухтомский
- г И.И.Мечников

60. К фазам развития общего адаптивного синдрома не относится

- а стадия истощения
- б стадия тревоги
- в —стадия сопротивления
- г стадия стабилизации

61. К факторам влияющим на процесс адаптации организма не относится

- а ЧСС
- б возраст
- в пол
- г эмоциональная устойчивость

62. Стадия реадаптации у спортсменов развивается в результате

- а длительного перерыва в систематических тренировках
- б —включения компенсаторных реакций в следствие интенсивных тренировочных нагрузок и недостаточного отдыха между ними
- в перенапряжения адаптивных механизмов
- г нет правильного ответа

63. Основные тренировки и соревнования у спортсменов проходят в условиях

а — нижнегорья

б — среднегорья

- в высокогорья
- г все варианты верны

64. Первые дни нахождения человека в среднегорье сопровождаются

- а снижением энерготрат на одну и туже нагрузку
- б —ухудшением функционального состояния
- в увеличением аэробных возможностей
- г снижением аэробных возможностей

65. Влияние повышенного барометрического давления на организм проявляется

- а увеличением объема циркулирующей крови
- б увеличением количества гемоглобина и эритроцитов в крови
- в увеличением функции органов дыхания и кровообращения
- г насыщением крови индифферентными газами

66. Влияние пониженного барометрического давления на организм проявляется

- а увеличение кислородного долга
- б уменьшением количества гемоглобина и эритроцитов в крови
- в снижением количества циркулирующей крови
- г насыщением крови индифферентными газами

67. При снижении парциального давления кислорода во вдыхаемом воздухе, альвеолярном воздухе и крови, развивается паталогическое состояние

- а гипоксия
- б гиподинамия
- в гипокинезия
- г амнезия

68. К фазам адаптации организма человека к высоким температурам не относится

- а системная фаза
- б специфическая фаза
- в не специфическая фаза
- г устойчивая фаза

69. В триаду признаков, характеризующих коварство состояния гипоксии не входит

- а ретроградная амнезия
- б потеря сознания без предвестников на хорошем эмоциональном фоне
- в эйфория
- г нарушение сна

70. Горная болезнь проявляется в

- а устойчивости организма к недостатку кислорода
- б стабилизация функций организма и физической работоспособности
- в снижение подвижности основных нервных процессов
- г увеличение подвижности основных нервных процессов

71. Кто писал в 1891 году, что, вводя физическое образование в профессиональную школу, мы можем достичь искусства в ремесле?

- а) П.Ф. Лесгафт;
- б) И.М. Сеченов;
- в) И.П. Павлов;
- г) Н.И. Пирогов.

72. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) календарь соревнований;
- б) положение о соревнованиях;
- в) правила соревнований;
- г) программа соревнований.

Вопросы открытого типа:

- 1. Первая в России лаборатория врачебного контроля, где проводилось изучение влияния физических упражнений на организм человека создана в 1912 году в Петербурге врачом педагогом В.К. Стасенков
- 2. Создателем научной системы физического воспитания в нашей стране считается П. Ф. Лесгафт
- 3. Первую кафедру физической культуры в Самарском университете создал и возглавил Профессор В.В. Гориневский в 1917 г.
- 4. Как наиболее удобный, не инвазивный и в то же время информативный способ контроля в настоящее время в основном используется мониторинг кардиореспираторной системы.
- 5. Стресс называют общий адаптационный синдром
- 6. Автор теории стресса Ганс Селье
- 7. Фаза в развитии стресса, характеризуется срывом механизмов адаптации сопровождается слабостью, падением артериального давления, снижением тонуса мышц, желудочно-кишечными расстройствами стадия истощения.
- 8. Какой фазе развития стресса соответствуют следующие изменения: сердце бьётся сильнее, дыхание учащается, зрачки расширяются, кожа бледнеет, и на ней может выступать холодный пот стадия тревоги
- 9. Процесс становления, формирования и изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей физическое развитие
- 10. Общая физическая подготовка направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности
- 11. Законы определяющие физическое развитие наследственность, возрастная ступенчатость, единство организма и среды, упражняемость, единство форм и функций.
- 12. При долговременной адаптации происходит переключение энергетического обмена с углеводного на жировой
- 13. Максимальное статическое усилие длятся не более 1–2 с
- 14. К скоростно-силовым движениям относя прыжки и метания
- 15. Резервом повышения результативности игровика являются: развитие периферического зрения, быстрота принятия решения, развитие механизмов энергообеспечения, повышение устойчивости вестибулярного аппарата
- 16. Целенаправленные движения, осуществляемые под контролем коры БП произвольные движения.
- 17. В основе непроизвольных движений лежат безусловные рефлексы
- 18. Формирования двигательных навыков связана со свойством нервной системы пластичностью
- 19. Порог мобилизации проходит на уровне 65% абсолютных возможностей
- 20. Стереотипные ациклические движения делят на силовые, скоростно-силовые и прицельные
- 21. Автор теории функциональной системы Анохин
- 22. После прекращения спортивной тренировки быстрее всего утрачивается приобретённая путём упражнений быстрота

- 23. К психофизиологическим факторам, определяющим мышечную силу относят: функциональное состояние, мотивацию и эмоции, эндокринное влияние и биоритмы.
- 24. Послерабочее усиление деятельности висцеральных систем феномен Линдгарда
- 25. Это способность человека совершать движения в максимально короткий отрезок времени быстрота
- 26. Выносливость следует развивать после окончания полового созревания.
- 27. Саркоплазматическая гипертрофия мышц связана с увеличением количества саркоплазмы и митохондрий в мышечных волокнах
- 28. Поддержание работы максимальной мощности возможно лишь несколько секунд исключительно за счёт энергии анаэробного расщепления АТФ и креатинфосфата
- 29. Вторичные (производные) физические качества ловкость и гибкость
- 30. Гибкость имеет устойчивую тенденцию к снижению с 16–17 лет
- 31. Спортивные игры и все виды единоборств относят к ситуационным движениям
- 32. Выработанное в процессе онтогенеза движение, компоненты которого вследствие тренировки в значительной степени автоматизированыдвигательный навык.
- 33. Способность центральной нервной системы к адекватному решению вновь возникающих двигательных задач на основании имеющегося опыта экстраполяция
- 34. Замысел действия осуществляется ассоциативными переднелобными и нижнетеменными зонами коры больших полушарий
- 35. После прекращения спортивной тренировки медленнее всего утрачивается приобретённая путём упражнений выносливость.
- 36. Быстроту следует развивать с 8 до 14 лет
- 37. Работа, выполняемая при максимальном напряжении мышц, но не сопровождающаяся движением в суставах и укорочением мышечных волокон статическая
- 38. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной напряженностью или «запасом гибкости».
- 39. Предельная продолжительность скоростно-силовых упражнений не превышает 1–2 мин обеспечиваются анаэробным ращеплением гликогена
- 40. Способность человека выполнять движение с наибольшей амплитудой гибкость.
- 41. Гибкость увеличивается до 12–13 лет
- 42. Факторы определяющие мышечную силу: внутримышечные (периферических), центральные (нервная регуляция) и психофизиологические факторы
- 43. При анаэробном расщеплении глюкозы образуются пировиноградная и молочная кислоты
- 44. Динамическая работа может быть преадалевающая (движение руки в верх) и уступающая (движение руки вниз)

- 45. Перечислите законы определяющие физическое развитие наследственность, возрастная ступенчатость, единство организма и среды, упражняемость, единство форм и функций.
- 46. Максимальные статические усилия длятся не более 1-2 с
- 47. Первый этап формирования двигательного навыка —общий план осуществления движения Анохин назвал «опережающее отражение действительности»
- 48. Саркоплазматическая гипертрофия обуславливает развитие выносливости
- 49. Резервы первой очереди включаются при повседневной деятельности и тренировках
- 50. Спортивное сердце характеризуется увеличением размеров, массы, гипертрофие стенок, снижением ЧСС, учеличением сердечного выброса.

Критерии оценивания

Каждый правильный ответ оценивается одним баллом.