

**Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко»**

**Факультет физической культуры и спорта
Кафедра «Теория и методика физического воспитания и спорта»**

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего кафедрой - разработчика
 Спивак И.А.

протокол № 2 « 19 » 09 2024 г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

«Спортивная метрология»

Направление

49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья

Профиль
Физическая реабилитация

квалификация (степень)
бакалавр

Форма обучения:
очная, заочная

ГОД НАБОРА 2022

Разработал: доцент

 С.В.Радионо́в
« 19 » 09 2024 г

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физического воспитания и спорта

Итоговый тест

Выберите только один правильный ответ

Вопрос №1: Что такое спортивный результат?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Индивидуальное достижение спортсмена во время соревнований.
2. Итоговое положение команды в турнирной таблице.
3. Количество очков, набранных командой за матч.

Вопрос №2: Какой метод измерения используется чаще всего для определения силы мышц?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Электромиография.
2. Динамометрия.
3. Пульсоксиметрия.

Вопрос №3: Какие единицы измерения используются для оценки скорости бегуна?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Метры в секунду (м/с).
2. Километры в час (км/ч).
3. Граммы на квадратный сантиметр (г/см²).

Вопрос №4: Для чего применяется методика пульсометрии?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Для регистрации сердечного ритма.
2. Для анализа состава тела.
3. Для диагностики уровня стресса.

Вопрос №5: Методология отбора спортсменов основывается преимущественно на оценке...

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Физической подготовленности и спортивных достижений.
2. Возраста и пола участников.

3. Степени психологической устойчивости.

Вопрос №6: Основные показатели работоспособности человека включают...

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Силу, выносливость, скорость реакции.
2. Вес, рост, индекс массы тела.
3. Частоту пульса, уровень гемоглобина, артериальное давление.

Вопрос №7: Относительная сила измеряется отношением абсолютной силы к чему?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Росту атлета.
2. Массе тела атлета.
3. Возрасту атлета.

Вопрос №8: Наиболее распространенный способ тестирования аэробной выносливости — это...

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Измерение максимального потребления кислорода ($\text{VO}_2 \text{ max}$).
2. Анализ частоты дыхания.
3. Оценка концентрации лактата крови.

Вопрос №9: К какой группе относится тестирование гибкости?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Функциональные тесты.
2. Физиологические тесты.
3. Антропометрические тесты.

Вопрос №10: Основные погрешности это?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Регистрации антропометрических показателей.
2. Погрешности метода измерения и измерительного прибора.
3. Обеспечении оптимального режима питания.

Вопрос №11: Методы оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы включают следующие методики:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. ЭКГ, Эхо-КГ, суточный мониторинг артериального давления.
2. Биохимический анализ крови, определение индекса РМЖ.

3. Спектральный анализ, рентгенологическое исследование.

Вопрос №12: При проведении эргоспирометрии оценивается...

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Уровень физической подготовки.
2. Эффективность кислородного обмена организма.
3. Состав мышечной ткани.

Вопрос №13: Антропометрическое обследование включает изучение следующих характеристик:

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Пол, возраст, род занятий.
2. Рост, вес, окружности тела.
3. Образ жизни, питание, режим сна.

Вопрос №14: Критерий оценки технического мастерства спортсмена базируется на анализе...

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Технических ошибок и точности движений.
2. Мышечной силы и быстроты реакций.
3. Статистики побед и поражений.

Вопрос №15: Термин "нагрузочная проба" означает..

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Определение переносимости физических нагрузок организмом.
2. Проверку экипировки перед соревнованиями.
3. Психологический стресс-тест.

Вопрос №16: Основной принцип дозирования тренировочных нагрузок основан на...

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Чередовании интенсивности тренировок.
2. Контролировании объема и интенсивности нагрузки.
3. Постоянстве продолжительности тренировки.

Вопрос №17: Уровень развития координационных способностей определяется методом...

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Реакционной способности.
2. Равновесия и ориентации в пространстве.

3. Времени реакции на световые сигналы.

Вопрос №18: Показатель $\dot{V}O_2 \text{ max}$ отражает способность организма потреблять...

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Максимально возможное количество кислорода.
2. Наибольшее количество углеводов.
3. Высокий объем жидкости.

Вопрос №19: Контроль над спортивными результатами осуществляется с целью...

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Корректировки тренировочного процесса.
2. Подбора индивидуальной диеты.
3. Повышения мотивации спортсменов.

Вопрос №20: Тестирование уровня метаболизма проводится посредством...

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. Анализа содержания глюкозы в крови.
2. Расчета энергетического баланса.
3. Калориметрии.