

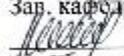
Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой-разработчика

 Мазур Е.А.

Протокол № 1 " 29 авг 2024 г

Фонд оценочных средств

по дисциплине

«Естественно-научные основы физической культуры и спорта»

на 2024/2025 учебный год

Направление:

7.49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья

Профиль

Физическая реабилитация

квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения:

Очная, заочная

ГОД НАБОРА 2022

Разработал: доцент
 Микхева А.Г.
" авг 2024 г

Тирасполь, 2024

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

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра физической реабилитации и оздоровительных технологий

Итоговый тест к зачету

Выберите только один правильный ответ

1. Какие органеллы клетки являются энергетическими станциями?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. ядро
2. митохондрии
3. рибосомы

2. Какой тип мышечной ткани обеспечивает движения скелета?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. гладкая мышечная ткань
2. сердечная мышечная ткань
3. поперечно-полосатая скелетная

3. Какая из перечисленных функций не относится к крови?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. транспортная
2. секреторная
3. терморегуляторная

4. Какое вещество является основным источником энергии при аэробной нагрузке?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. белки
2. жиры
3. вода

5. Что происходит с частотой сердечных сокращений при физической нагрузке?

Тип вопроса: Одиночный выбор

- 1.уменьшается
2. не изменяется
- 3.увеличивается

6. Какой гормон участвует в регуляции уровня глюкозы в крови?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. тироксин
2. инсулин
3. тестостерон

7. Где происходит основное всасывание питательных веществ?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. в желудке
2. в тонком кишечнике
3. в печени

8. Какая кость относится к длинным трубчатым костям?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. лопатка
2. тазовая
3. бедренная

9. Какое значение имеет анаэробный гликолиз в спорте?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. обеспечивает быструю энергию без кислорода
2. снижает уровень молочной кислоты
3. повышает уровень кислорода

10. Какой орган участвует в терморегуляции организма при физической нагрузке?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. нижние конечности
2. мышцы
3. кожа

11. Какой витамин необходим для усвоения кальция и укрепления костей?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. B1
2. B6

3. D

12. Что происходит с объёмом лёгких при регулярных аэробных тренировках?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. уменьшается
2. не меняется
3. увеличивается

13. Что такое пульс?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. сила мышечного сокращения
2. колебания стенок артерий
3. частота дыхания

14. Какая система обеспечивает доставку кислорода к тканям?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. эндокринная
2. выделительная
3. сердечно-сосудистая

15. Как называется способность организма сохранять постоянство внутренней среды?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. гомеостаз
2. диссимиляция
3. акклиматизация

16. Какой показатель характеризует выносливость?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. мышечная сила
2. максимальное потребление кислорода (МПК)
3. рост

17. Что происходит с уровнем молочной кислоты при интенсивной нагрузке?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. повышается
2. не меняется
3. зависит от питания

18. Что из перечисленного не является функцией скелета?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. опорная
2. двигательная
3. энергетическая

19. Какой биологический процесс усиливается в мышцах при тренировке?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. апоптоз
2. синтез белка
3. распад ДНК

20. Какой из перечисленных факторов наиболее полно отражает уровень физического здоровья человека?

Тип вопроса: Одиночный выбор

1. рост тела
2. масса тела
3. уровень максимального потребления кислорода (МПК)