

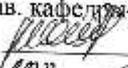
Государственное образовательное учреждение  
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Физическая реабилитация и оздоровительные технологии

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой-разработчика

 Мазур Е.А.

“19”  2024 г

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**Физиология физического воспитания и спорта**

на 2024/2025 учебный год

Направление:

7.49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Профиль:

**Физическая реабилитация**

квалификация выпускника:

бакалавр

форма обучения

очная, заочная

ГОД НАБОРА 2022

Разработал:

доцент, Михнева А.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 экзамену**

Выберите только один правильный ответ

**1. Какие органеллы клетки являются энергетическими станциями?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. ядро
2. митохондрии
3. рибосомы

**2. Какая форма сокращения, возникает при более редком раздражении, когда происходит попадание, каждого следующего нервного импульса в фазу расслабления?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. одинокое сокращение
2. гладкий тетанус
3. зубчатый тетанус

**3. Какое предстартовое состояние обеспечивает наилучший психологический настрой и функциональную подготовку спортсменов к работе?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. боевая готовность
2. предстартовая лихорадка
3. предстартовая апатия

**4. Какое предстартовое состояние чаще всего наблюдается у меланхоликов?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. предстартовая апатия

2. боевая готовность
3. предстартовая лихорадка

**5. Основным фактором, вызывающим утомление является?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. факторы окружающей среды
2. социальные факторы
3. физическая и умственная работа

**6. В этом периоде восстановления нормализуется пульс, артериальное давление, кислородная задолженность?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. в раннем периоде восстановления
2. в рабочем периоде восстановления
3. в позднем периоде восстановления

**7. Назовите одну из стадий адаптации?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. относительный покой
2. адаптированности
3. рекреации

**8. Основу сократительного элемента мышечного волокна представляют?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. миофибриллы
2. митохондрии
3. миоглобин

**9. В период появления «мертвой точки» возникают следующие изменения в организме?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. тяжелое субъективное состояние, кислородный долг, рост молочной кислоты в крови, снижение работоспособности
2. волевое усилие возрастает, исчезает одышка, увеличивается ЖЕЛ, повышается работоспособность
3. нормализация функций организма до оптимального уровня

**10. За какой период времени происходят восстановительные процессы после работы в зоне умеренной мощности (сверхдлинные дистанции)?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. мгновенно
2. за несколько минут
3. за несколько суток

**11. При работе какой мощности возникает кажущееся (ложное) устойчивое состояние?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. максимальной мощности
2. субмаксимальной мощности
3. умеренной мощности

**12. Бег на 100 м, принадлежит зоне ..... мощности?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. максимальной мощности
2. субмаксимальной мощности
3. большой мощности

**13. Универсальный источник энергии в организме?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. АДФ
2. АМФ
3. АТФ

**14. В каком режиме работы мышц выполняется статическая работа?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. в изометрическом режиме работы мышц
2. в изотоническом режиме работы мышц
3. в ауксотоническом режиме работы мышц

**15. В волейболе преобладают следующие процессы энергообеспечения?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. аэробные
2. смешанные
3. анаэробные

**16. Формирование двигательных навыков включает 3 стадии. Исключите лишнюю.**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. стадия концентрации
2. стадия обучения
3. стадия стабилизации и автоматизации

**17. Как изменяется содержание глюкозы в крови без всяких признаков патологии в условиях пониженной температуры воздуха (зимнее время)?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. уменьшается вдвое
2. увеличивается втрое
3. не изменяется

**18. Что характерно для женского организма по сравнению с мужским?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. более медленное развитие физических качеств
2. более раннее развитие физических качеств
3. равномерное развитие физических качеств

**19. Как называется состояние, вызванное однообразием работы при большом количестве простых стереотипных движений?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. нервно психическое напряжение
2. монотонность деятельности
3. недостаток двигательной активности

**20. Какие упражнения рекомендуются для женщин в период специального (овариально-менструального) микроцикла?**

**Тип вопроса: Одиночный выбор**

1. скоростно-силовые, силовые
2. на гибкость, на расслабление мышц

### 3. СИЛОВЫЕ, НА ВЫНОСЛИВОСТЬ