

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный университет»

Институт педагогики, физической культуры, спорта и туризма
Кафедра «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Утверждено на заседании кафедры
«Физкультурно-оздоровительные
технологии»

«24» января 2023г., протокол №6

Заведующий кафедрой



С.А. Архипова

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности»

**основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата**

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

с направленностью (профилем)
Физкультурно-оздоровительные технологии

Форма(ы) обучения: очная, заочная

Идентификационный номер образовательной программы: 490301-01-23

Тула 2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Иванушкина Н.Ф., доцент каф. ФОТ, к.п.н.



ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Разработчик(и):

Иванушкина Н.Ф., доцент каф. ФОТ, к.п.н.

1. Описание фонда оценочных средств (оценочных материалов)

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) включает в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю). Указанные контрольные задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимся планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины (модуля), а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

Полные наименования компетенций и индикаторов их достижения представлены в общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

2. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-7.1)

1. Какие методы исследований общей формы применяются в физиологии?
 - А) наблюдение;
 - Б) интегральный, логистический, унифицированный;
 - В) острый опыт и хронический эксперимент.
2. С физиологической точки зрения раздражимость это:
 - А) способность под влиянием внешних воздействий изменять обмен веществ и энергии;
 - Б) способность передавать возбуждение;
 - В) свойство возбудимых тканей отвечать на раздражение.
3. Способность ткани передавать активное состояние соседним участкам называют:
 - А) лабильность;
 - Б) проводимость;
 - В) возбудимость.
4. Что представляет собой местное возбуждение?
 - А) активная задержка возбуждения;
 - Б) передача импульса возбуждения вдоль волокна;
 - В) незначительные изменения в мембране клеток.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Какое из высказываний правильное?
 - А) чем выше порог, тем ниже возбудимость;
 - Б) чем ниже порог, тем выше возбудимость;
 - В) чем ниже порог, тем ниже возбудимость.
2. Что является воспринимающим образованием в рефлекторной дуге?
 - А) афферентный нейрон;
 - Б) рецептор;

В) эфферентный нейрон.

3. Осуществление рефлекторного ответа от рецепторов к нервным центрам происходит по:

- А) афферентным путям (каналом обратной связи);
- Б) эфферентным путям (прямой связи);
- В) вставочным нейронам.

4. Высшими центрами для произвольных движений служат:

- А) интегративные области коры больших полушарий (третичные поля, расположенные в лобных долях)
- Б) таламус и гипокамп
- В) 5 и 6 пары двигательных нервов

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-13.1)

1. Какими путями осуществляется регуляция различных функций у человека:

- А) гуморальным;
- Б) нервным;
- В) нервным и мышечным.

2. Как соревновательная деятельность влияет на уровень нейропептидов в крови спортсменов?

- А) не изменяет показателей содержания нейропептидов в плазме крови;
- Б) понижает их уровень в плазме крови;
- В) повышает их уровень в плазме крови.

3. Нервный путь рефлекса называется:

- А) афферентным путём;
- Б) рефлекторной дугой;
- В) каналом прямой связи.

4. При занятиях спортивными играми происходит утомление высших отделов головного мозга, что вызывает:

- А) снижение скорости и координированности движений и ухудшение функций некоторых сенсорных систем
- Б) повышение устойчивости вестибулярного аппарата к многочисленным изменениям скорости, направления и плоскости движения спортсмена
- В) повышаются резервные возможностей нервной системы и сенсорных систем

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-7.2)

1. Какие функции организма обеспечивают способность сохранять гомеостаз?

- А) двигательные;
- Б) регуляторные;
- В) выделительные.

2. В состоянии покоя внутренняя поверхность мембраны по отношению к наружной заряжена:

- А) положительно;

- Б) отрицательно;
- В) нейтральна.

3. При возбуждении повышается проницаемость клеточной мембраны для:

- А) ионов кальция;
- Б) ионов калия;
- В) ионов натрия.

4. Для возникновения потенциала действия изменения мембранного потенциала должны достигнуть величины:

- А) величины запредельного торможения;
- Б) подпорогового уровня;
- В) порога возбудимости.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Предельны ли единичные энерготраты при выполнении работы максимальной мощности?

- А) нет, не предельны;
- Б) да, предельны;
- В) предельны, если достигнут уровень МПК.

2. Работа субмаксимальной мощности продолжается:

- А) до 3-5 мин;
- Б); до 20-30 сек;
- В) 20-30 мин.

3. Амплитуда потенциала действия:

- А) должна соответствовать пороговой величине;
- Б) не превышает пороговую величину;
- В) превышает пороговую величину.

4. Какие системы энергообеспечения задействованы при выполнении работы в зоне умеренной мощности?

- А) лактацидная система 5 %, кислородная 95 %
- Б) фосфагенная 5–10 %, лактацидная 15–20 %, кислородная 70–80 %
- В) фосфагенная – 20 %, лактацидная 55–40 %, кислородная 25–12 %

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-13.2)

1. Перескакивание нервного импульса по перехватам Ранвье называют:

- А) сальтаторным;
- Б) миелиновым;
- В) деполяризационным.

2. При относительной рефрактерности, потенциал действия может возникать:

- А) при любой силе раздражения;
- Б) при раздражении подпороговой силы;
- В) лишь при очень сильном раздражении.

3. Работа максимальной мощности продолжается:

- А) до 3-5 мин;
- Б) до 20-30 сек;
- В) 20-30 мин.

4. Каковы причины утомления при работе большой мощности?

- А) истощение гликогена мышц, утомление кислородтранспортной системы, кислородный долг
- Б) накопления лактата, сдвига рН и кислородного долга
- В) утомление наступает из-за изменений в ЦНС, истощения фосфагенов, небольшого накопления молочной кислоты

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-7.3)

1. Может ли кислородный долг достичь предельной величины при выполнении нагрузки субмаксимальной мощности?

- А) да, т.к. длительность работы достаточна для максимального усиления функции дыхания;
- Б) нет, т.к. нагрузка кратковременна;
- В) да, т.к. кислородный запрос очень велик, и во время работы удовлетворяется незначительно.

2. Работа большой мощности относится к:

- А) аэробно – анаэробным нагрузкам;
- Б) анаэробно-алактатным нагрузкам;
- В) аэробным гликолитическим.

3. Работа умеренной мощности продолжается:

- А) от 30-40 мин. до нескольких часов;
- Б); до 20-30 сек;
- В) 20-30 мин.

4. При работе в зоне умеренной мощности какие энерготраты будут больше?

- А) единичные энерготраты;
- Б) суммарные энерготраты;
- В) суммарные и единичные энерготраты одинаковы.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Длительная монотонная работа приводит к:

- А) гипогликемии и запредельному торможению;
- Б) гипергликемии и охранному торможению;
- В) повышению лактата в крови.

2. В каких видах спорта навыки отличаются наибольшей вариативностью?

- А) ситуационных;
- Б) циклических;
- В) скоростно-силовых.

3. Чем характеризуется стадия генерализации двигательного навыка?

- А) ритм корковой активности соответствует темпу выполняемого движения;
- Б) появляется стабильность и надёжность навыка;
- В) напряжением и продолжительным сокращением большого числа активированных скелетных мышц.

4. Каково потребление кислорода при работе в зоне большой мощности?

- А) 85–95 % от МПК
- Б) 45-50 л/мин
- В) 10% от МПК

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-13.3)

1. Способность на моторном уровне справляться с новыми задачами поведения называется:

- А) двигательными навыками;
- Б) двигательными умениями;
- В) динамическим стереотипом.

2. Методы электроэнцефалографии и электромиографии относятся к методам исследования двигательных навыков

- А) описывающих внешнюю структуру движений;
- Б) описывающих вариативность структуры движений;
- В) описывающих внутреннюю структуру движений.

3. Порядок возбуждения в доминирующих нервных центрах, закрепляющих определенную систему условных и безусловных рефлексов, и сопровождающих их вегетативных реакций образует:

- А) доминанту;
- Б) динамический стереотип;
- В) афферентный синтез.

4. При каких условиях происходит дезавтоматизация двигательных навыков?

А) при действии различных сбивающих факторов, сопровождающих соревновательную деятельность спортсмена (внешних помех, эмоционального стресса, резких изменений гомеостаза и др.)

- Б) при действии различных восстановительных процессов после предельной нагрузки
- В) в процессе овладения новыми двигательными действиями произвольного характера

3. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-7.1)

1. Поддержание рабочей доминантой чёткой сонастройки её нейронов с общим ритмом корковой активности называется:

- А) усвоением ритма;
- Б) подкреплении рабочей доминанты;
- В) генерализацией двигательного навыка.

2. В системе обратных связей зрительный и слуховой контроль являются сигналами:

- А) «внутреннего контура»;

- Б) «внешнего контура»;
- В) «переменного контура».

3. Как поддерживается надёжность навыка при развитии утомления?

- А) варьированием длительности фаз и мышечных усилий;
- Б) напряжением и продолжительным сокращением большого числа активированных скелетных мышц;
- В) путём мобилизации функциональных резервов мозга.

4. В каких случаях концентрация нейропептидов в нервной системе будет уменьшаться?

- А) при автоматизации навыка;
- Б) при эмоциональных реакциях и стрессах;
- В) при ограничениях двигательной активности.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.1)

1. Когда возникает собственно стартовое состояние?

- А) непосредственно перед стартом;
- Б) задолго до выступления;
- В) во время разминки.

2. Каков должен быть интервал между разминкой и работой?

- А) не более 15 мин.;
- Б) не более 30 мин.;
- В) не более 1 часа.

3. Период вработывания может завершиться дискоординацией вегетативных и двигательных функций. Этот процесс носит название:

- А) угнетение доминанты;
- Б) предстартовая апатия;
- В) мёртвая точка.

4. Снижение функционального состояния организма спортсмена при заболеваниях, кислородном голодании и т. д., будут способствовать:

- А) понижению устойчивости рабочей доминанты и нарушением навыков действий
- Б) повышению устойчивости рабочей доминанты и стабилизацией навыков
- В) повышению устойчивости рабочей доминанты и нарушением навыков действий

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-13.1)

1. Какие формы предстартовых состояний относятся к специфическим изменениям:

- А) собственно стартовое состояние;
- Б) боевая готовность, предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
- В) функциональные изменения, отражающие особенности предстоящей работы.

2. Какая форма предстартового состояния обеспечивает наилучший психологический настрой и функциональную подготовку?

- А) боевая готовность;
- Б) предстартовая лихорадка;

В) предстартовая апатия.

3. Что влияет на форму проявления предстартовой реакции?

- А) сила воздействия стрессовой реакции;
- Б) тип нервной системы;
- В) уровень нейропептидов.

4. При перерывах в тренировке могут сохраняться основные черты навыка, последовательность его фаз, но:

- А) теряется способность эффективного выполнения его тонких элементов
- Б) теряется способность эффективного выполнения основных элементов
- В) это не отражается на способности эффективного выполнения его тонких элементов

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-7.2)

1. Когда наступает истинное устойчивое состояние?

- А) когда потребление кислорода соответствует кислородному запросу и кислородный долг почти не образуется;
- Б) когда спортсмен достигает уровня МПК, но это потребление не покрывает высокого кислородного запроса;
- В) когда спортсмен не достигает уровня МПК, а кислородный долг почти не образуется.

2. Что представляет собой модель спортивных возможностей?

- А) это характеристики сильнейших спортсменов;
- Б) это характеристики специальной физической, технической и тактической подготовки спортсменов, находящихся в спортивной форме;
- В) это функциональная и психологическая подготовленность, морфологические особенности и спортивный стаж.

3. Что отражает углубленное медицинское обследование в тренировочном процессе?

- А) анализ достаточно консервативных показателей и ряда сложных медицинских показателей;
- Б) анализ менее динамичных показателей (МПК, анаэробная мощность, оценка временных интервалов);
- В) анализ ежедневных реакций организма спортсмена на выполняемые физические нагрузки по наиболее вариативным показателям.

4. Чем характеризуется состояние перетренированности?

- А) стойкими нарушениями двигательных и вегетативных функций;
- Б) плохим самочувствием, падением работоспособности;
- В) резкой слабостью, головокружением, тошнотой, острой сердечной недостаточностью.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.2)

1. Какими физиологическими процессами осуществляется предупреждение перегрева организма?

- А) усилением кожного кровотока, усиленным потообразованием;
- Б) уменьшением скорости потребления кислорода и энергетических расходов;

В) уменьшением запасов липидов.

2. Какова основная причина снижения работоспособности и развития утомления при выполнении циклической работы большой мощности?

- А) угнетение деятельности нервных центров и изменения гомеостаза;
- Б) дискоординация моторных и вегетативных функций;
- В) развитие охранного торможения в ЦНС, истощение энергоресурсов.

3. Какими признаками характеризуется хроническое утомление?

- А) постоянным ощущением усталости, вялостью, нарушением сна и аппетита, болями в области сердца;
- Б) изменениями координации двигательных и вегетативных функций без снижения эффективности работы;
- В) сохранением к началу работы признаков утомления от предыдущей работы, для ликвидации которых необходим дополнительный отдых.

4. В навыках со сложными движениями (гимнастика, борьба, спортивные игры) раньше формируются:

- А) вегетативные компоненты
- Б) соматические компоненты
- В) энергетические компоненты

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-13.2)

1. Какое время необходимо для полного восстановления работоспособности после перелёта на дальние расстояния?

- А) 6-10 суток;
- Б) 2-5 суток;
- В) 11-14 суток.

2. Является ли утомление нормальным функциональным состоянием организма?

- А) ни при каких условиях;
- Б) да является;
- В) нет, если работа выполняется в зоне умеренной мощности.

3. Какой первый признак возникновения утомления?

- А) нарушение координации движений;
- Б) нарушение автоматичности рабочих движений;
- В) напряжение вегетативных функций при одновременном падении производительности работы.

4. Под автоматизацией действий спортсмена понимается:

- А) выполнение действий без текущего контроля сознания, что основано, прежде всего, на формировании двигательного динамического стереотипа
- Б) генерализация ответных двигательных реакций, с вовлечением в работу «лишних» мышц и чрезмерным напряжением некоторых мышц
- В) объединение отдельных элементов движений в целостное действие на основе иррадиации возбуждения в моторной зоне коры головного мозга

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-7 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-7.3)

1. Каков главный объективный критерий переутомления?
 - А) резкое снижение спортивных результатов и появление грубых ошибок;
 - Б) снижение эффективности работы при развитии скрытого утомления;
 - В) уменьшение подвижности основных нервных процессов в ЦНС и изменение гомеостаза.
2. Чем лимитируется раннее восстановление?
 - А) временем утилизации продуктов распада;
 - Б) временем окисления молочной кислоты;
 - В) временем погашения кислородного долга.
3. Трофотропные процессы направлены на:
 - А) усиление анаболизма;
 - Б) освобождение и мобилизацию энергии;
 - В) восстановление водно-солевого баланса.
4. Отношение мышечной силы к её анатомическому поперечнику является:
 - А) относительной силой;
 - Б) абсолютной силой;
 - В) абстрактной силой.

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-10 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-10.3)

1. Для придания ускорения собственному телу или снаряду спортсмен должен проявить:
 - А) взрывную силу;
 - Б) статическую силу;
 - В) абсолютную силу.
2. Разница между максимальной мышечной силой и максимальной произвольной силой называется:
 - А) дефицитом мышечной силы;
 - Б) взрывной мышечной силой;
 - В) абсолютной силой.
3. Оценка времени двигательной реакции производится:
 - А) от начала сенсомоторной реакции до её завершения;
 - Б) от момента подачи сигнала до ответного действия;
 - В) от момента подачи сигнала до завершения ответного действия.
4. В фазе концентрации двигательного навыка благодаря постепенной концентрации возбуждения и развитию дифференцировочного и запаздывающего торможения происходит:
 - А) улучшение координации движений, усиление стереотипности двигательных актов, устранение излишнего мышечного напряжения
 - Б) объединение отдельных элементов движений в целостное действие на основе иррадиации возбуждения в моторной зоне коры головного мозга с генерализацией ответных двигательных реакций, вовлечением в работу «лишних» мышц и чрезмерным напряжением некоторых мышц

В) сосредоточенность внимания на выполняемом движении, так как под контролем сознания должны находиться все компоненты движения

Перечень контрольных заданий и (или) вопросов для оценки сформированности компетенции ПК-13 (контролируемый индикатор достижения компетенции ПК-13.3)

1. Какие из мышечных волокон более возбудимы?
А) быстрые мышечные волокна;
Б) медленные мышечные волокна;
В) одинаково возбудимы оба вида мышечных волокон.
2. Что увеличит силу тяги мышцы?
А) синхронизация активности ДЕ;
Б) соотношение быстрых и медленных мышечных волокон;
В) максимальный темп движений.
3. Что будет происходить с силой мышцы при фиксации туловища или отдельных суставов мышцами - антагонистами?
А) сила мышцы останется неизменной;
Б) сила будет уменьшаться;
В) сила будет увеличиваться.
4. Что происходит при представлении и при мысленном выполнении движений.
А) наблюдаются изменение ритмов мозга и специфические перестройки пространственной синхронизации корковых потенциалов
Б) наблюдается умеренная брадикардия и торможение подкорковых двигательных центров
В) наблюдается усиление вегетативных реакций и угнетение двигательных нейронов

4. Оценочные средства (оценочные материалы) для проведения промежуточной аттестации обучающихся (защиты курсовой работы (проекта)) по дисциплине (модулю)

Выполнение курсовой работы (проекта) по дисциплине (модулю) не предусмотрено основной профессиональной образовательной программой.