

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

СТАРОБЕЛЬСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ (ФИЛИАЛ)

**Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования «Луганский государственный педагогический университет»
(Старобельский факультет (филиал) ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)**

Кафедра физической культуры и охраны жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Старобельского факультета (филиала)
ФГБОУ ВО «ЛГПУ»



Маршуба И.В.
_____ 2023 г.

Приложение к рабочей программе учебной дисциплины

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по
дисциплине**

Физиологические основы физического воспитания и спорта

По направлению подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Физкультурное образование

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Курс: ОФО 3 курс (6 семестр), ЗФО 3 курс (9 семестр)

Разработчик:
ассистент кафедры
физической культуры и охраны жизнедеятельности

Тетерев М.М.

«1» сентября 2023 г.

Старобельск, 2023

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств (ФОС) – неотъемлемая часть рабочей программы дисциплины История физической культуры и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений студентов, освоивших программу дисциплины.

1.2. Цели и задачи фонда оценочных средств

Цель ФОС – установить соответствие уровня подготовки обучающегося требованиям ФГОС ВО бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура. Физкультурное образование. ФГОС № 940 от 19.09.2017 г.

1.3. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения основной образовательной программы

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижений
Общепрофессиональные	
ОПК-9	ОПК-9.1. Знает современные информационные технологии и программные средства, в том числе отечественного производства, подходы их использования в профессиональной деятельности; понимает роль цифровой культуры в информационном обществе и профессиональной деятельности. ОПК-9.2. Умеет анализировать массивы данных с использованием современных программных средств; применять инструменты цифровой культуры в принятии организационно-управленческих решений. ОПК-9.3. Владеет приемами и методами анализа массивов данных; навыками использования информационно-коммуникационных технологий и программных средств в цифровой среде для взаимодействия с обществом, и решения цифровых задач в профессиональной деятельности.

Процесс освоения дисциплины направлен на овладение следующих компетенций:

способность понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности (ОПК-9);

1.4 Этапы формирования компетенций и средства оценивания уровня их сформированности

Этапы формирования компетенций	Компетенции	Контрольно-оценочные средства / способ оценивания
<p>Тема 1. Физические упражнения как произвольные движения, формирование двигательного навыка. Представления И.М. Сеченова и И.П. Павлова о механизмах произвольных движений. Единство, безусловно-рефлекторных и приобретенных рефлексов в становлении произвольных движений. Торможение безусловных рефлексов в физкультурной деятельности. Кольцевой принцип управления произвольными движениями (Н.А. Бернштейн). Роль «афферентного синтеза» (П.К. Анохин) в программировании движений. Акцептор действия. Понятие о навыке. Фазы формирования двигательного навыка. Двигательный динамический стереотип как физиологическая основа двигательного навыка. Автоматизация движений. Особенности формирования двигательного навыка у детей различных возрастов. Роль физиологии физических упражнений в подготовке учителя физкультуры. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологическая характеристика состояний организма при выполнении физических упражнений.</p>	ОПК-9	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.
<p>Тема 2. Вегетативное обеспечение мышечных упражнений. Гомеостаз и механизмы его поддержания при мышечной работе. Физиологические механизмы активизации систем жизнеобеспечения во время работы – нервный и гуморальный механизмы. Функциональные возможности</p>	ОПК-9	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.

сердечно-сосудистой и дыхательной систем у лиц различных возрастов. Роль выделительных систем в обеспечении мышечной работы. Аэробное и анаэробное обеспечение выполнения физических упражнений. Частота сердечных сокращений, артериальное давление, ударный объем сердца, минутный объем сердца при физических нагрузках. Внутрисердечная гемодинамика, сила сокращения миокарда, сердечный выброс и распределение крови при физических нагрузках. Тестирование физической работоспособности. Роль дыхания в поддержании кислотно-щелочного равновесия при физических нагрузках. Влияние физических нагрузок на пищеварительные процессы.		
Тема 3. Физиологические основы воспитания двигательных качеств. Физиологические механизмы проявления и воспитания силы. Быстрота движений: ее проявления и физиологические механизмы. Выносливость и физиологические механизмы ее воспитания и проявления. Координация движений и ее физиологические механизмы. Гибкость, ее воспитание и развитие. Взаимосвязь двигательных качеств. Возрастные сенситивные периоды развития двигательных качеств. Понятие о двигательных качествах и их классификация. Физиологические механизмы развития мышечной силы и быстроты движений. Физиологические механизмы развития выносливости, гибкости и ловкости.	ОПК-9	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.
Тема 4. Физиологические основы классификации физических упражнений и мышечной деятельности. Циклические и ациклические	ОПК-9	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.

<p>упражнения и их характеристик. Упражнения с постоянной и переменной мощностью и их влияние на организм. Статические и динамические упражнения и их характеристика. Физиология мышечного сокращения. Понятие о мощности мышечной работы: умеренная, большая, субмаксимальная и максимальная. Режимы работы мышц: изометрический, изотонический, плиометрический. Статические усилия и их место в физическом воспитании. Современная физиологическая классификация физических упражнений в спорте (по Фарфелю В.С.). Физиологическая характеристика спортивных поз и статической нагрузки. Физиологическая характеристика циклических физических упражнений. Физиологическая характеристика ациклических физических упражнений.</p>		
<p>Тема 5. Характеристика состояний, возникающих при мышечных упражнениях и основы развития тренированности. Физиологические основы построения тренировочного процесса. Фазы физической работоспособности. Реакция тренированного и нетренированного организма на дозированную и максимальную работу. Показатели тренированности в покое. Понятие о «спортивной форме». Специфичность тренировочных эффектов. Критерии тренированности. Предстартовые реакции, их виды и приемы регулирования. Вербализация. Понятие об «устойчивом состоянии» и его видах. «Мертвая точка» и «второе дыхание» – физиологические основы и приемы регулирования. Причины развития переутомления и</p>	ОПК-9	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.

перенапряжения. Утомление и его фазы Физиологические механизмы утомления при работе различной мощности. Утомление как непереносимое условие роста тренированности. Восстановление – средства и приемы его активизации.		
Тема 6. Физиологические основы занятий физической культурой и спортом лиц различного возраста. Характеристика влияния некоторых видов спорта на организм: плавание, легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика и др. Возрастные и половые особенности занятий различными видами спорта. Возрастные основы становления двигательных функций человека. Физическая культура детей дошкольных и школьных возрастов: задачи и физиологические особенности методики построения занятий. Воспитание физической культуры и укрепление здоровья как основные предпосылки физического воспитания детей и лиц старших возрастов. Средства и физиологические предпосылки использования физических упражнений для поддержания и укрепления здоровья. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин. Физическая культура как активный отдых в режиме образа жизни учащихся и взрослого населения. Динамика функциональных возможностей и развитие физических качеств у детей и подростков. Физиологические основы массовой физической культуры.	ОПК-9	Тест / контрольная работа / реферат / доклад / презентация / опрос / конспект и др.
Текущая аттестация	ОПК-9	Контрольная работа / тест
Промежуточная аттестация	ОПК-9	Экзамен

1.5 Описание показателей формирования компетенций

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
ОПК-9 - способность понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	<p>Знает: основы физиологических закономерностей функционирования организма и повышение его резервных возможностей с учетом возраста, физического развития, пола, индивидуальных особенностей; физиологические закономерности адаптации организма к физической нагрузке и различных видах спортивной деятельности с учетом возраста, физического развития, пола, индивидуальных особенностей; механизмы протекания физиологических процессов в организме спортсмена до, во время и после физических нагрузок; механизмы протекания физиологических процессов в организме спортсмена до, во время и после физических нагрузок с особыми физиологическими потребностями; умеет: использовать методы медико-биологического контроля за состоянием организма в процессе физкультурно-спортивных занятий; использовать методы научно-исследовательской и методической работы по проблемам физиологии, физического воспитания и спорта;</p> <p>владеет: способами измерения основных функциональных показателей вегетативных систем, обеспечивающих степень приспособления адаптации) организма к физическим нагрузкам, в том числе и у лиц с особыми потребностями.</p>

1.6. Критерии оценивания компетенций на разных этапах их формирования

Вид текущей учебной работы (ОФО)	Количество баллов
Практические задания (5 бал. * 6 заданий)	30
Самостоятельная работа	30
Зачет	40
Итого за семестр:	100

Вид текущей учебной работы (ЗФО)	Количество баллов
Практические задания (10 бал. * 2 задания)	20
Самостоятельная работа	40
Зачет	40
Итого за семестр:	100

Накопительная система оценивания по 100-балльной шкале

Четырехбалльная система оценивания экзамена	100-балльная шкала	Буквенная шкала, соответствующая 100-балльной шкале	Система оценивания зачета
Отлично	90-100	А – отлично – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному	Зачтено
Хорошо	83-89	В – очень хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному	
Хорошо	75-82	С – хорошо – теоретическое содержание курса освоено полностью; некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками	
Удовлетворительно	63-74	Д – удовлетворительно – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, содержат ошибки	
Удовлетворительно	50-62	Е – посредственно – теоретическое содержание курса освоено частично; некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному	Не зачтено
Неудовлетворительно	21-49	FX – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса освоено частично; необходимые практические навыки работы не сформированы; большинство предусмотренных	

		программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение	
Неудовлетворительно	0-20	F – неудовлетворительно – теоретическое содержание курса не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы; все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом курса не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий.	

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

2.1 Оценочные средства текущего контроля (типовые).

Вопросы для устного опроса:

1. Значение дисциплины в подготовке специалистов по физической культуре и безопасности жизнедеятельности.
2. Резервы организма. Классификация резервов.
3. Причины нарушения ритмичности функций организма при спортивной деятельности. Их профилактика.
4. Особенности временных свойств спортсменов избранного вида спорта.
5. Методы оценки функционального состояния в избранном виде спорта.
6. Метаболизм в процессе физической деятельности
7. Генная терапия, или допинг будущего.
8. Классификация физических упражнений в практике физического воспитания и спорта.
9. Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности: динамическая и статическая работа.
10. Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности: стандартные и ситуационные движения.
11. Физиологическая характеристика различных видов мышечной деятельности: циклические и ациклические движения.
12. Значение ЦНС для развития силовых качеств.
13. Статические напряжения. Феномен статических усилий.
14. Физиологическое обоснование развития силы.
15. Физиологическое обоснование развития быстроты.
16. Физиологическое обоснование развития выносливости.

17. Физиологическое обоснование развития ловкости, гибкости.
18. Изменения в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем во время выполнения физических упражнений.
19. Изменения в деятельности эндокринной, выделительной систем во время выполнения физических упражнений.
20. Изменения в деятельности системы крови и системы пищеварения во время выполнения физических упражнений.
21. Физиологическая характеристика предстартовых реакций.
22. Общая и специальная разминка. Физиологическая характеристика.
23. Кислородный долг. Пути ликвидации кислородного долга.
24. Физиологическое обоснование формирования двигательного навыка.
25. Синдром общей адаптации: характеристика стадий синдрома.
26. Понятие «тренированность». Физиологическая характеристика тренировки.
27. Изменения в физическом развитии под влиянием тренировки.
28. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием тренировки.
29. Изменения в дыхательной системе под влиянием тренировки.
30. Изменения в нервной системе под влиянием тренировки.
31. Изменения в системе опорно-двигательного аппарата под влиянием тренировки.
32. Физиологическое обоснование принципов тренировки.
33. Показатели тренированности при предельной и дозированной нагрузке.
34. Утомление. Фазы утомления. Теории развития местного утомления.
35. Центральное утомление. Физиологическая характеристика.
36. Вербатывание. Устойчивое состояние работоспособности.
37. Мертвая точка. Второе дыхание.
38. Физиологическая характеристика восстановительного процесса.
39. Средства, ускоряющие восстановительный процесс.
40. Педагогические средства восстановления.
41. Медико-биологические средства восстановления.
42. Психологические средства восстановления.
43. Физиологическое обоснование активного отдыха.

Темы для подготовки реферативной работы:

1. Медико-биологические критерии спортивного отбора. Состояние здоровья, морфологические особенности и работоспособность как критерии спортивного отбора.
2. Адаптация организма к критическим нагрузкам как критерий отбора и прогнозирования спортивных достижений
3. Причины возникновения внезапной смертности спортсменов (причины, связанные со спортом; причины не связанные со спортом).
4. Связь отбора и ориентации с этапами многолетней подготовки в избранных видах спорта.
5. Физиологические основы планирования и коррекции тренировочного процесса в избранных видах спорта.

Практические задания:

1. Роль физиологии физических упражнений в подготовке учителя физкультуры. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Физиологическая характеристика состояний организма при выполнении физических упражнений.
2. Аэробное и анаэробное обеспечение выполнения физических упражнений. Частота сердечных сокращений, артериальное давление, ударный объем сердца, минутный объем сердца при физических нагрузках. Внутрисердечная гемодинамика, сила сокращения миокарда, сердечный выброс и распределение крови при физических нагрузках. Тестирование физической работоспособности. Роль дыхания в поддержании кислотно-щелочного равновесия при физических нагрузках. Влияние физических нагрузок на пищеварительные процессы.
3. Понятие о двигательных качествах и их классификация. Физиологические механизмы развития мышечной силы и быстроты движений. Физиологические механизмы развития выносливости, гибкости и ловкости.
4. Современная физиологическая классификация физических упражнений в спорте (по Фарфелю В.С.). Физиологическая характеристика спортивных поз и статической нагрузки. Физиологическая характеристика циклических физических упражнений. Физиологическая характеристика ациклических физических упражнений.
5. Предстартовое состояние, разминка. Физиологическая характеристика мышечной работы: динамическая и статическая работа. Тренировка. Физическая работоспособность. Адаптивные процессы при тренировке. Принципы спортивной и оздоровительной физической тренировки.
6. Физическая культура как неотъемлемая часть здорового образа жизни. Физиологические особенности спортивной тренировки женщин. Физическая культура как активный отдых в режиме образа

жизни учащихся и взрослого населения. Динамика функциональных возможностей и развитие физических качеств у детей и подростков. Физиологические основы массовой физической культуры.

Темы для подготовки мультимедийных презентаций:

1. Физиологическая характеристика нагрузок максимальной интенсивности.
2. Физиологическая характеристика нагрузок субмаксимальной интенсивности.
3. Физиологическая характеристика нагрузок большой мощности.
4. Физиологическая характеристика ациклических и статических нагрузок.

2.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен)

1 Тест

1. Какое из следующих утверждений наиболее точно описывает физиологию?
 - А) Наука о физических упражнениях
 - В) Наука о жизнедеятельности организма
 - С) Наука о тренировках
 - D) Наука о здоровье
2. Какой из перечисленных процессов происходит в мышцах во время физической нагрузки?
 - А) Гликолиз
 - В) Гликогенез
 - С) Липолиз
 - D) Протеолиз
3. Какой гормон отвечает за увеличение уровня глюкозы в крови во время физической активности?
 - А) Инсулин
 - В) Адреналин
 - С) Кортизол
 - D) Тестостерон
4. Что такое аэробная выносливость?
 - А) Способность выполнять короткие, интенсивные нагрузки
 - В) Способность организма к длительным физическим нагрузкам с использованием кислорода
 - С) Способность к быстрому восстановлению после нагрузок

- D) Способность выполнять силовые упражнения
5. Какой тип мышечных волокон отвечает за быструю и мощную работу?
- A) Красные мышечные волокна
 - B) Белые мышечные волокна
 - C) Промежуточные волокна
 - D) Все вышеперечисленные
6. Какое из следующих утверждений о сердечно-сосудистой системе верно?
- A) Она не участвует в доставке кислорода к мышцам
 - B) Сердце работает только в состоянии покоя
 - C) Она адаптируется к физическим нагрузкам
 - D) У женщин сердечно-сосудистая система менее развита, чем у мужчин
7. Что такое метаболизм?
- A) Процесс преобразования энергии
 - B) Процесс восстановления после нагрузки
 - C) Процесс развития мышц
 - D) Процесс дыхания
8. Какой из следующих факторов не влияет на физическую работоспособность?
- A) Генетика
 - B) Возраст
 - C) Размер обуви
 - D) Уровень тренированности
9. Какой из следующих методов оценки физической работоспособности является наиболее распространенным?
- A) Тест на максимальное потребление кислорода ($VO_2 \max$)
 - B) Измерение артериального давления
 - C) Измерение уровня лактата в крови
 - D) Тест на гибкость
10. Какой из следующих процессов происходит в организме во время восстановления после физической нагрузки?
- A) Увеличение уровня молочной кислоты
 - B) Увеличение уровня гликогена
 - C) Увеличение потребления кислорода

- D) Все вышеперечисленные

11. Какой из этих факторов влияет на уровень физической активности?

- A) Социальные условия
- B) Психологическое состояние
- C) Возраст
- D) Все вышеперечисленные

12. Какой из гормонов выделяется в ответ на физическую нагрузку?

- A) Инсулин
- B) Адреналин
- C) Эстроген
- D) Серотонин

13. Какое из следующих утверждений о восстановлении после тренировки верно?

- A) Восстановление происходит только во время отдыха
- B) Восстановление не требует времени
- C) Восстановление включает восстановление гликогена и поврежденных тканей
- D) Восстановление происходит мгновенно

14. Что такое анаэробный гликолиз?

- A) Процесс, при котором энергия вырабатывается без кислорода
- B) Процесс, при котором энергия вырабатывается с кислородом
- C) Процесс синтеза белка
- D) Процесс распада жиров

15. Какой из следующих факторов не является элементом физической работоспособности?

- A) Сила
- B) Гибкость
- C) Способность к дыханию
- D) Координация

16. Какое из следующих утверждений о кислородном дыхании верно?

- A) Оно происходит только во время максимальной нагрузки
- B) Оно не имеет значения для выносливости
- C) Оно является основным источником энергии для длительных нагрузок

- D) Оно не требует глюкозы

17. Какое значение имеет режим питания для спортсменов?

- A) Не имеет значения
- B) Влияет на работоспособность и восстановление
- C) Увеличивает уровень стресса
- D) Влияет только на вес

18. Какой из следующих факторов влияет на уровень силы?

- A) Размер мышц
- B) Психологическое состояние
- C) Техника выполнения упражнений
- D) Все вышеперечисленные

19. Что такое гомеостаз?

- A) Процесс восстановления
- B) Поддержание постоянства внутренней среды организма
- C) Процесс адаптации к нагрузкам
- D) Процесс увеличения физической работоспособности

20. Какое из следующих утверждений о терморегуляции верно?

- A) Она не влияет на спортивные результаты
- B) Она поддерживает постоянную температуру тела
- C) Она происходит только в условиях холода
- D) Она не важна для спортсменов

21. Какое из следующих утверждений о составе тела верно?

- A) Он не изменяется в процессе тренировки
- B) Он включает в себя только мышцы и кости
- C) Он включает в себя жир, мышцы, кости и воду
- D) Он не влияет на работоспособность

22. Какой из этих процессов важен для мышечного роста?

- A) Потребление кислорода
- B) Белковый синтез
- C) Снижение веса
- D) Увеличение жира

23. Какой тип физической активности развивает силу?

- А) Аэробные упражнения
- В) Силовые тренировки
- С) Гибкость
- D) Растяжка

24. Какой из следующих методов используется для оценки уровня выносливости?

- А) Силовые тесты
- В) Тест на максимальное потребление кислорода
- С) Измерение гибкости
- D) Тесты на координацию

25. Какое из следующих утверждений о воде в организме верно?

- А) Она не участвует в обменных процессах
- В) Она является основным компонентом клеток
- С) Она не важна для терморегуляции
- D) Она не влияет на физическую работоспособность

26. Какой из этих процессов происходит в организме при дефиците кислорода?

- А) Аэробное дыхание
- В) Анаэробный гликолиз
- С) Липолиз
- D) Белковый синтез

27. Какой из следующих гормонов отвечает за регуляцию обмена веществ?

- А) Инсулин
- В) Эстроген
- С) Тестостерон
- D) Серотонин

28. Какое из следующих утверждений о тренировках верно?

- А) Все тренировки одинаковы
- В) Тренировки должны быть адаптированы под индивидуальные особенности
- С) Тренировки не требуют планирования
- D) Тренировки не влияют на здоровье

29. Какое из следующих утверждений о физиологическом состоянии спортсмена верно?

- А) Оно не меняется с возрастом
- В) Оно зависит от уровня тренированности
- С) Оно не имеет значения для спортивных результатов
- D) Оно всегда одно и то же

30. Какой из этих факторов влияет на сердечный ритм во время физических нагрузок?

- А) Интенсивность нагрузки
- В) Психологическое состояние
- С) Физическая подготовка
- D) Все вышеперечисленные

31. Какое из следующих утверждений о кислородном обмене верно?

- А) Он происходит только в легких
- В) Он не влияет на работоспособность
- С) Он необходим для получения энергии
- D) Он не влияет на восстановление

32. Какое из следующих утверждений о тренировках на выносливость верно?

- А) Они развивают только силу
- В) Они требуют постоянного контроля интенсивности
- С) Они не важны для спортсменов
- D) Они развивают только гибкость

33. Какой из следующих методов оценки физической работоспособности наиболее точен?

- А) Наблюдение за тренировками
- В) Анкеты
- С) Специальные тесты на выносливость
- D) Оценка визуальных признаков

34. Какой из этих факторов не влияет на уровень кислорода в организме во время физических нагрузок?

- А) Интенсивность нагрузки
- В) Высота над уровнем моря
- С) Влажность воздуха
- D) Размер обуви

35. Какой из этих процессов происходит в организме при физической активности?

- А) Увеличение уровня кортизола
- В) Снижение уровня адреналина
- С) Увеличение уровня серотонина
- D) Увеличение уровня гликогена

36. Какой из следующих методов используется для оценки гибкости?

- А) Тест на максимальное потребление кислорода
- В) Тест на растяжку
- С) Тест на силу
- D) Тест на координацию

37. Какой из следующих аспектов является важным для успешного восстановления после тренировки?

- А) Правильное питание
- В) Нехватка сна
- С) Избегание воды
- D) Отказ от отдыха

38. Какое значение имеет кардионагрузка для здоровья?

- А) Не имеет значения
- В) Улучшает сердечно-сосудистую систему
- С) Увеличивает уровень стресса
- D) Увеличивает риск травм

39. Какой из следующих процессов происходит в организме при физической активности?

- А) Увеличение уровня молочной кислоты
- В) Увеличение уровня глюкозы
- С) Снижение уровня кислорода
- D) Увеличение уровня белка

40. Какой из этих факторов является основным для улучшения физической работоспособности?

- А) Увеличение веса
- В) Регулярность тренировок
- С) Отказ от воды
- D) Увеличение времени отдыха

41. Какой из следующих процессов важен для улучшения физической подготовки?

- А) Регулярные тренировки
- В) Отсутствие отдыха
- С) Потребление вредной пищи
- D) Отказ от физических нагрузок

42. Какой из следующих аспектов важен для разработки тренировочной программы?

- А) Индивидуальные особенности спортсмена
- В) Уникальные методы тренировки
- С) Сравнение с другими спортсменами
- D) Непредсказуемость нагрузок

43. Какой из этих факторов влияет на уровень лактата в крови во время тренировки?

- А) Интенсивность нагрузки
- В) Возраст
- С) Пол
- D) Все вышеперечисленные

44. Какое из следующих утверждений о восстановлении после физической нагрузки верно?

- А) Восстановление не важно для спортсменов
- В) Восстановление необходимо для достижения результатов
- С) Восстановление не требует времени
- D) Восстановление происходит мгновенно

45. Какой из этих факторов не влияет на уровень стресса у спортсменов?

- А) Уровень конкуренции
- В) Личностные особенности
- С) Наличие травм
- D) Размер одежды

46. Какое из следующих утверждений о фитнесе верно?

- А) Фитнес не требует физической активности
- В) Фитнес помогает поддерживать здоровье
- С) Фитнес не имеет значения для восстановления
- D) Фитнес не важен для физической подготовки

47. Какой из этих процессов происходит в организме при недостатке жидкости?

- А) Увеличение уровня энергии
- В) Увеличение риска травм
- С) Улучшение терморегуляции
- D) Повышение выносливости

48. Какой из следующих методов позволяет оценить уровень гибкости?

- А) Пробегка на 5 км
- В) Тест на гибкость Ситчена
- С) Силовой тест
- D) Тест на максимальное потребление кислорода

49. Какой из следующих факторов является важным для увеличения силы?

- А) Периодизация тренировок
- В) Отказ от белков
- С) Увеличение продолжительности отдыха
- D) Потребление углеводов

50. Какое из следующих утверждений о тренировках на выносливость верно?

- А) Они развивают только силу
- В) Они могут привести к травмам
- С) Они требуют контроля интенсивности
- D) Они не важны для спортсменов

51. Какой из следующих методов используется для оценки уровня силы?

- А) Тест на максимальное потребление кислорода
- В) Силовой тест на жим лежа
- С) Тест на гибкость
- D) Тест на координацию

52. Какой из этих процессов происходит в организме при длительных физических нагрузках?

- А) Увеличение уровня глюкозы
- В) Увеличение уровня молочной кислоты
- С) Снижение уровня кислорода
- D) Увеличение уровня кортизола

53. Какой из следующих факторов не влияет на уровень энергии у спортсменов?

- А) Уровень тренировок
- В) Питание
- С) Психологическое состояние
- D) Цвет формы

54. Какой из этих процессов важен для формирования мышечной массы?
- А) Анаболизм
 - В) Катаболизм
 - С) Обезвоживание
 - D) Увеличение жира
55. Какой из следующих методов используется для оценки выносливости?
- А) Тест на гибкость
 - В) Тест на максимальное потребление кислорода
 - С) Силовой тест
 - D) Тест на координацию
56. Какой из следующих процессов происходит в организме при повышенной физической активности?
- А) Увеличение потребления кислорода
 - В) Снижение уровня энергии
 - С) Увеличение уровня стресса
 - D) Снижение уровня кортизола
57. Какой из этих факторов влияет на терморегуляцию во время физических нагрузок?
- А) Уровень влажности
 - В) Возраст
 - С) Пол
 - D) Все вышеперечисленные
58. Какое из следующих утверждений о сердечно-сосудистой системе верно?
- А) Она не важна для физической активности
 - В) Она адаптируется к тренировкам
 - С) Она работает только в состоянии покоя
 - D) Она не влияет на здоровье
59. Какой из этих процессов происходит в организме при недостатке кислорода?
- А) Анаэробный метаболизм
 - В) Аэробный метаболизм
 - С) Липолиз
 - D) Белковый синтез
60. Какой из следующих факторов не влияет на уровень стресса у спортсменов?
- А) Наличие травм
 - В) Уровень конкуренции
 - С) Объем тренировок
 - D) Размер обуви

61. Какой из этих процессов важен для улучшения спортивных результатов?
- А) Периодизация тренировок
 - В) Нехватка сна
 - С) Отказ от отдыха
 - D) Потребление вредной пищи
62. Какое из следующих утверждений о восстановлении после тренировки верно?
- А) Восстановление не важно
 - В) Восстановление необходимо для достижения результатов
 - С) Восстановление не требует времени
 - D) Восстановление происходит мгновенно
63. Какой из следующих факторов влияет на уровень физической активности?
- А) Социальные условия
 - В) Психологическое состояние
 - С) Возраст
 - D) Все вышеперечисленные
64. Какой из следующих процессов происходит в организме во время тренировок на выносливость?
- А) Увеличение уровня кортизола
 - В) Увеличение уровня адреналина
 - С) Увеличение уровня гликогена
 - D) Увеличение уровня молочной кислоты
65. Какой из следующих факторов влияет на уровень силы у спортсмена?
- А) Возраст
 - В) Пол
 - С) Уровень тренировок
 - D) Все вышеперечисленные
66. Какой из этих процессов происходит в организме при длительных физических нагрузках?
- А) Увеличение уровня молочной кислоты
 - В) Увеличение уровня глюкозы
 - С) Снижение уровня кислорода
 - D) Увеличение уровня энергии
67. Какое из следующих утверждений о восстановлении после тренировки верно?
- А) Восстановление не важно для здоровья
 - В) Восстановление необходимо для улучшения результатов

- C) Восстановление происходит мгновенно
- D) Восстановление зависит от размера обуви

68. Какой из этих процессов важен для формирования мышечной массы?

- A) Анаболизм
- B) Катаболизм
- C) Увеличение жира
- D) Снижение веса

69. Какой из следующих методов используется для оценки уровня силы?

- A) Тест на максимальное потребление кислорода
- B) Тест на гибкость
- C) Силовой тест на жим лежа
- D) Тест на координацию

70. Какой из следующих факторов не влияет на уровень энергии у спортсменов?

- A) Питание
- B) Уровень тренировок
- C) Размер обуви
- D) Психологическое состояние