

Оценочные материалы по учебной дисциплине

«Адаптация к физическим нагрузкам»

Дополнительная профессиональная программа: «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт: Теория и методика организации учебно-тренировочного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья»

Настоящие оценочные материалы используются для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Московская академия профессиональных компетенций» (далее - Академия) по учебной дисциплине «Адаптация к физическим нагрузкам» при реализации дополнительной профессиональной программы «Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт: Теория и методика организации учебно-тренировочного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья».

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине «Адаптация к физическим нагрузкам» проводится в форме с помощью тестирования.

Тестирование проводится с помощью системы дистанционного обучения (далее - СДО). В ней содержатся в электронном виде ответы (ключи) к тестированию.

Правила проведения тестирования

На тестирование отводится 1 академический час.

При выполнении тестирования необходимо ответить на все поставленные вопросы, пропуск ответов не допускается.

Правило оценки результата тестирования обучающегося

Результат тестирования определяется в зависимости от доли (в процентах) вопросов, на которые даны верные ответы, в общем количестве вопросов в тестировании (с округлением до целых процентов), что рассчитывается по формуле: $(\text{Количество верно отвеченных вопросов}) / (\text{Общее количество вопросов в тестировании}) \times 100$.

Результат тестирования в виде оценки по зачетной шкале оценивания («зачтено» / «не зачтено») определяется в соответствии с приведенной ниже шкалой соответствия:

Шкала соответствия

Результат менее 50% (не включая) - "Не зачтено"

Результат от 50% (включительно) до 100% - "Зачтено"

Содержание тестирования

Вопрос	Различают следующие типы приспособительно-адаптивного поведения живых организмов, в том числе и человека:
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - бегство от неблагоприятного раздражителя - пассивное подчинение - активное противодействие за счет развития специфических адаптивных реакций - все ответы верны

Вопрос	Какие функции организма первыми включаются в реакции?
Тип вопроса	Вопрос с множественным выбором (несколько верных вариантов ответа)
Инструкция	Укажите все верные варианты ответа (их может быть несколько)
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - Кровообращение - Дыхание - ЦНС

Вопрос	Механизмы регуляции всегда осуществляются с использованием следующих основных принципов:
Тип вопроса	Вопрос с множественным выбором (несколько верных вариантов ответа)
Инструкция	Укажите все верные варианты ответа (их может быть несколько)

Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - по согласованию - по возмущению - по рассогласованию
------------------	--

Вопрос	Скелетные мышцы, органы дыхания, кровообращения относятся к:
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - афферентному звену - эффекторному звену - центрально-регуляторное звено

Вопрос	Степень изменения функционального состояния организма под влиянием нагрузки зависит от взаимодействия следующих основных факторов:
Тип вопроса	Вопрос с множественным выбором (несколько верных вариантов ответа)
Инструкция	Укажите все верные варианты ответа (их может быть несколько)
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - величины нагрузки - длительности нагрузки - уровня развития приспособительных реакций организма - все ответы верны

Вопрос	Какой тип адаптации характеризуется тем, что при физических нагрузках анаэробный гликолиз вовлекается незначительно, а работа осуществляется преимущественно за счет аэробного обеспечения?
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - Смешанный - Спринтерский - Стайерский

Вопрос	Поскольку подготовка спортсмена является тем процессом, в котором зачастую возникает необходимость временного прекращения использования физических нагрузок, необходимо отметить, что процесс утраты сформировавшихся адаптационных перестроек в организме, т.е. процесс деадаптации протекает в:
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - определенных границах величины нагрузки - определенных средовых границах - определенных временных границах

Вопрос	Возврат ранее утраченных адаптационных реакций:
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)

Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - адаптация - реадаптация - деадаптация

Вопрос	В результате исчерпания способности генетического аппарата дифференцированных клеток генерировать новые порции РНК и белка, формируется:
Тип вопроса	Вопрос с множественным выбором (несколько верных вариантов ответа)
Инструкция	Укажите все верные варианты ответа (их может быть несколько)
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - гормональная недостаточность - функциональная недостаточность - биологическая недостаточность

Вопрос	Зоны, связанные с применением больших физических нагрузок и с отсутствием на них адаптационного ответа, что проявляется в остановке прироста спортивных результатов:
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> - инадаптационные - реадаптационные - деадаптационные