

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

Вопрос	<b>Какие функции организма первыми включаются в реакции?</b>
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"> <li>- Кровообращение</li> <li>- Дыхание</li> <li>- ЦНС</li> </ul>

Вопрос	<b>Механизмы регуляции всегда осуществляются с использованием следующих основных принципов:</b>
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"> <li>- по согласованию</li> <li>- по возмущению</li> <li>- по рассогласованию</li> </ul>
------------------	--

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

Вопрос	<b>Степень изменения функционального состояния организма под влиянием нагрузки зависит от взаимодействия следующих основных факторов:</b>
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"> <li>- величины нагрузки</li> <li>- длительности нагрузки</li> <li>- уровня развития приспособительных реакций организма</li> <li>- все ответы верны</li> </ul>

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

Вопрос	<b>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:</b>
Тип вопроса	Вопрос с одиночным выбором (один верный вариант ответа)
Инструкция	Укажите верный вариант ответа
Варианты ответов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определенных границах величины нагрузки</li> <li>- определенных средовых границах</li> <li>- определенных временных границах</li> </ul>

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

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

Вопрос	<b>В результате исчерпания способности генетического аппарата дифференцированных клеток генерировать новые порции РНК и белка, формируется:</b>
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"> <li>- гормональная недостаточность</li> <li>- функциональная недостаточность</li> <li>- биологическая недостаточность</li> </ul>

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