

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Сурат Лев Игоревич

Должность: Ректор

Дата подписания: 03.09.2026 20:07:50

Уникальный программный ключ:

90e61d348f2245de4566514a87350a9d89d73c851b3f3160a03a9eff20fb4800

Московский
Институт
Психоанализа

Негосударственное образовательное частное учреждение
высшего образования «Московский институт психоанализа»
(НОЧУ ВО «Московский институт психоанализа»)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки/специальность	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль/специализация)	Иностранный язык (английский) и информационные технологии в образовании
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная

1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости

Задания для проведения текущего контроля успеваемости (темы докладов, рефератов, эссе, тестовые задания, кейсовые задания и т.п.) (а также, обязательно представить задания для подготовки к практическим занятиям, а также критерии и шкалу оценивания к ним)

Вопросы для устного опроса.

1. Биомеханика физических упражнений. Понятие общего центра масс (ОЦМ). Рычаги I, II и III рода в движениях человека (на примере жима лежа или подъема на носки).
2. Физиология мышечной деятельности. Энергетические режимы работы мышц: креатинфосфатный, гликолитический и аэробный. Понятие МПК (VO_{2max} , VO_{2max}).
3. Адаптация к физическим нагрузкам. Срочная и долговременная адаптация. Феномен суперкомпенсации гликогена (теория Н.Н. Яковлева).
4. Спортивная физиология сердца. Синдром «спортивного сердца». ЭКГ-признаки гипертрофии миокарда у тренированных лиц versus патологические изменения.
5. Понятие о тренировочной нагрузке. Компоненты нагрузки: объем и интенсивность. Принципы прогрессивной перегрузки и специфичности (*SAID principle*).
6. Энерготраты. Методы прямой и непрямой калориметрии. Величина основного обмена (ВОО) и факторы, на нее влияющие.
7. Физиологическая классификация видов спорта. Циклические, ациклические и смешанные локомоции. Лактатный порог как критерий мощности работы.
8. Педагогический контроль. Тестирование физической подготовленности. Тест Купера (12-минутный бег) и Гарвардский степ-тест: методика проведения и индекс оценки.
9. Основы спортивной фармакологии (допустимой). Классы недопинговых средств повышения работоспособности (адаптогены, ноотропы, витамины).
10. Метаболизм при утомлении. Роль накопления ионов водорода (H^+) и лактата в развитии мышечного отказа. Механизмы алактатного и лактатного кислородного долга (Э. Хилл).
11. Гибкость. Анатомо-физиологические лимитаторы амплитуды движений (мышцы-антагонисты, суставная капсула). Статика vs Динамика vs Баллистическая растяжка.
12. Сила и скоростно-силовые качества. Режимы мышечного сокращения: изометрический, изотонический (концентрический/эксцентрический), плиометрический.
13. Ловкость и координация. Проприоцепция (мышечное чувство). Роль вестибулярного аппарата и мозжечка в поддержании равновесия.
14. Выносливость. Факторы, лимитирующие выносливость (центральные и периферические). Интервальная тренировка высокой интенсивности (ИТТ).
15. Телесная композиция. Методы определения состава тела (калиперометрия, БИА — биоимпедансометрия). Индекс массы тела (ИМТ) и его критика применительно к атлетам.
16. Первая помощь при травмах ОДА. Профилактика травматизма. RICE/Ис-терапия при ушибах и растяжениях связочного аппарата.
17. Тепловой баланс. Гипертермия и тепловое истощение. Патофизиология дегидратации во время интенсивных нагрузок.
18. Гипоксическая тренировка. Методики тренировки в условиях среднегорья ("Live High — Train Low"). Эритропоэтиновый ответ организма.
19. Возрастные особенности физического воспитания. Сенситивные периоды развития физических качеств (быстроты, силы, гибкости) у детей школьного возраста.

20. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Коррекция нарушений осанки (сколиоз I–II ст.) средствами ЛФК для педагога («профессиональная поза»).

21. Психология спорта. Стадии предстартового состояния (боевая готовность, лихорадка, апатия). Идеомоторная тренировка.

22. Рациональное питание спортсмена. Соотношение БЖУ. Гликемический индекс продуктов и тайминг приема углеводов вокруг тренировки.

23. Восстановление после нагрузок. Сон как главный фактор нейромышечного восстановления. Фазы медленного и быстрого сна.

24. Допинг-контроль. Запрещенный список WADA. Риски применения анаболических андрогенных стероидов (влияние на гепатобилиарную и репродуктивную системы).

25. Самоконтроль. Субъективные и объективные методы мониторинга состояния. Ортостатическая проба и оценка вариабельности сердечного ритма (BCR).

Критерии и шкалы оценивания работы студентов на практических/лабораторных занятиях

Оценка	Критерии оценивания
«отлично»	Оценка «отлично» выставляется, если студент активно работает в течение всего практического занятия, дает полные ответы на вопросы преподавателя в соответствии с планом практического занятия и показывает при этом глубокое овладение лекционным материалом, знание соответствующей литературы и законодательства, способен выразить собственное отношение по данной проблеме, проявляет умение самостоятельно и аргументированно излагать материал, анализировать явления и факты, делать самостоятельные обобщения и выводы, правильно выполняет учебные задачи.
«хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется при условии: студент активно работает в течение практического занятия, вопросы освещены полно, изложения материала логическое, обоснованное фактами, со ссылками на соответствующие нормативные документы и литературные источники, освещение вопросов завершено выводами, студент обнаружил умение анализировать факты и события, а также выполнять учебные задания. Но в ответах допущены неточности, некоторые незначительные ошибки, имеет место недостаточная аргументированность при изложении материала, четко выраженное отношение студента к фактам и событиям.
«удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, когда студент в целом овладел сути вопросов по данной теме, обнаруживает знание лекционного материала, законодательства и учебной литературы, пытается анализировать факты и события, делать выводы и решать задачи. Но на занятии ведет себя пассивно, отвечает только по вызову преподавателя, дает неполные ответы на вопросы, допускает грубые ошибки при освещении теоретического материала.
«неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется в случае, когда студент обнаружил несостоятельность осветить вопрос вопросы освещены неправильно, бессистемно, с грубыми ошибками, отсутствуют понимания основной сути вопросов, выводы, обобщения.

2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Задания для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (тестовые задания, кейсовые задания и т.п.)

Задание 1 Физическое качество быстроты определяется способностью нервно-мышечного аппарата совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени. Способность выполнять движения с максимальной частотой характеризует:

- А) Силовую выносливость
- Б) Темп движений
- В) Гибкость
- Г) Координацию

Задание 2 Биомеханическая эффективность упражнения зависит от траектории перемещения общего центра тяжести.

В каком движении работа внешних сил равна нулю, несмотря на наличие внутреннего напряжения мышц?

- А) При подъеме штанги
- Б) При удержании статической позы (изометрический режим)
- В) При беге трусцой
- Г) При плавании кролем

Задание 3 Сердечно-сосудистая система адаптируется к циклическим нагрузкам увеличением полости камер.

Увеличение конечно-диастолического объема левого желудочка без снижения фракции выброса называется:

- А) Кардиомиопатией
- Б) Физиологическим спортивным сердцем
- В) Инфарктом миокарда
- Г) Артериальной гипертензией

Задание 4 Мощность механической работы напрямую коррелирует с уровнем потребления кислорода.

Максимальное количество кислорода, которое организм способен утилизировать за единицу времени, является показателем:

- А) VO_{2max}
- Б) Частоты дыхания
- В) Жизненной емкости легких
- Г) Пульсового давления

Задание 5 Алактатный механизм ресинтеза АТФ обеспечивает работу максимальной мощности кратковременного характера.

Какова длительность работы в зоне креатинфосфатного энергообеспечения?

- А) От 2 часов
- Б) До 10–15 секунд
- В) От 40 минут до часа
- Г) Около 3 минут

Задание 6 Гормональный отклик на физическую нагрузку носит стрессорный характер. Какой гормон коры надпочечников играет ключевую роль в мобилизации энергетических ресурсов (глюконеогенез) при длительной работе?

- А) Инсулин
- Б) Кортизол
- В) Окситоцин
- Г) Мелатонин

Задание 7 Гибкость ограничена не только эластичностью мышц, но и состоянием проприорецепторов.

Рецепторы сухожилий (органы Гольджи), реагирующие на натяжение и вызывающие торможение мышцы, называются:

- А) Тельца Фатера-Пачини
- Б) Сухожильные органы Гольджи
- В) Тельца Мейснера
- Г) Мышечные веретена

Задание 8 Скоростно-силовые способности зависят от синхронизации мотонейронов. Умение проявлять максимальную силу за минимально короткое время определяет:

- А) Взрывную силу (Rate of Force Development)
- Б) Статическую выносливость
- В) Аэробную мощность
- Г) Вестибулярную устойчивость

Задание 9 В теории физического воспитания выделяют специфические принципы построения тренировочного процесса.

Принцип, согласно которому воздействие должно соответствовать профилю избранной специализации:

- А) Принцип доступности
- Б) Принцип специфичности (S.A.I.D.)
- В) Принцип наглядности
- Г) Принцип цикличности

Задание 10 Оценка функционального состояния CCC часто проводится через расчет производных величин.

Индекс Руфье-Диксона используется для оценки:

- А) Интеллектуального коэффициента
- Б) Работоспособности сердечно-сосудистой системы и скорости восстановительных процессов
- В) Ростовых показателей
- Г) Объема грудной клетки

Задание 11 Центральная нервная система использует механизмы предвосхищения для управления движением.

Процесс "заблаговременного" программирования параметров движения в моторной коре именуется:

- А) Рефлекс Геринга
- Б) Антиципация (моторное программирование)

- В) Афферентация
- Г) Аккомодация

Задание 12 Эксцентрический режим работы мышц наиболее эффективен для гипертрофии, но вызывает наибольшее повреждение волокон.

Удлинение мышцы под нагрузкой происходит при:

- А) Концентрическом сокращении
- Б) Эксцентрическом сокращении (например, опускание веса)
- В) Изометрии
- Г) Расслаблении

Задание 13 Водный баланс критически важен для поддержания реологических свойств крови.

Потеря какой доли массы тела за счет дегидратации приводит к значимому снижению аэробной производительности?

- А) 0.5%
- Б) Более 2%
- В) 10%
- Г) 20%

Задание 14 Миофибриллярная гипертрофия увеличивает поперечное сечение сократительного аппарата.

Увеличение количества миофибрилл внутри мышечного волокна — это:

- А) Саркоплазматическая гипертрофия
- Б) Функциональная (миофибриллярная) гипертрофия
- В) Атрофия
- Г) Нейротрофическая атрофия

Задание 15 Витамины группы В участвуют в качестве коферментов в реакциях энергетического обмена.

Тиамин (В1) необходим для функционирования фермента пируватдегидрогеназы, катализирующего переход:

- А) Жиров в белки
- Б) Пирувата в ацетил-КоА
- В) Глюкозы в молочную кислоту бескислородно
- Г) Креатина в креатинин

Задание 16 Спорт высших достижений требует строгого соблюдения антидопингового законодательства.

Международный стандарт ВАДА, определяющий субстанции и методы, запрещенные в спорте:

- А) Кодекс чести
- Б) Запрещенный список (WADA Prohibited List)
- В) Олимпийская хартия
- Г) Трудовой кодекс

Задание 17 Вариабельность сердечного ритма отражает баланс симпатического и парасимпатического отделов ВНС.

Высокие значения RMSSD и SDNN в анализе ВСР указывают на преобладание:

- А) Симпатикотонии (стресс)
- Б) Вagusного тонуса (хорошее восстановление)
- В) Тахикардии
- Г) Блокады ножек пучка Гиса

Задание 18 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) формирует навыки, переносимые на будущую специальность.

Для учителя, проводящего рабочий день стоя, наиболее важным качеством является статическая выносливость мышц:

- А) Разгибателей спины и стопы (поддержание сводов)
- Б) Сгибателей пальцев рук
- В) Круговой мышцы рта
- Г) Вспомогательных дыхательных мышц

Задание 19 Плиометрика основана на использовании цикла растяжения-сокращения. Использование упругой энергии эластических компонентов мышцы (Series Elastic Component) лежит в основе метода:

- А) Стретчинга
- Б) Плиометрики
- В) Бодибилдинга
- Г) Йоги Айенгара

Задание 20 Психоэмоциональное напряжение перед соревнованием регулируется уровнем активации ЦНС.

Оптимальный уровень эмоционального возбуждения, соответствующий наивысшему результату (закон Йеркса-Додсона):

- А) Апатия
- Б) Состояние боевой готовности
- В) Предстартовая лихорадка
- Г) Паническая атака

Задание 21 Осанка формируется под влиянием статических нагрузок на позвоночник. Нарушение осанки во фронтальной плоскости, характеризующееся асимметрией плеч и лопаток, называется:

- А) Лордоз
- Б) Сколиотическая осанка
- В) Кифоз
- Г) Плоская спина

Задание 22 Биохимия мышечной деятельности выделяет фазу компенсации нутриентов после нагрузки.

Так называемое «анаболическое окно» предполагает преимущественное потребление каких нутриентов в первые 30–60 минут после тренировки?

- А) Только клетчатки
- Б) Белков и углеводов
- В) Трансжиров
- Г) Чистой воды без электролитов

Задание 23 Терморегуляция при мышечной работе осуществляется преимущественно за счет испарения пота.

Основной путь теплоотдачи при выполнении интенсивной физической работы в условиях высокой температуры окружающей среды:

- А) Радиация
- Б) Испарение пота
- В) Теплопроводение
- Г) Конвекция

Задание 24 Чувство голода и насыщения регулируется гипоталамическими центрами. Полипептид лептин, секретируемый адипоцитами, оказывает на гипоталамус следующее действие:

- А) Стимулирует аппетит
- Б) Подавляет аппетит (анорексигенное действие)
- В) Повышает артериальное давление
- Г) Усиливает перистальтику

Задание 25 Периодизация спортивной подготовки строится на чередовании фаз нагрузки и отдыха.

Микроцикл тренировочного процесса обычно имеет продолжительность:

- А) 1 год
- Б) 3–10 дней (неделя)
- В) 3 месяца
- Г) 1 час

Ключи к тестам: 1-Б, 2-Б, 3-Б, 4-А, 5-Б, 6-Б, 7-Б, 8-Б, 9-Б, 10-Б, 11-Б, 12-Б, 13-Б, 14-Б, 15-Б, 16-Б, 17-Б, 18-А, 19-Б, 20-Б, 21-Б, 22-Б, 23-Б, 24-Б, 25-Б.

Критерии и шкала оценивания:

Оценка	Количество баллов
«отлично» /зачтено	83-100 баллов
«хорошо»/ зачтено	68-82 балла
«удовлетворительно»/ зачтено	50-67 баллов
«неудовлетворительно»/ не зачтено	0-49 баллов