

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 2023.06.14
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1c62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

Код,	49.04.01 Физическая культура
направление подготовки	
Направленность (профиль)	Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Медико-биологических основ физической культуры
Выпускающая кафедра	Теории физической культуры

Типовые вопросы к зачету:

1. Что такое функциональное состояние?
2. Какие показатели функционального состояния позволяет оценить вариационная пульсометрия?
3. Какой показатель легочной вентиляции позволяет оценить проходимость верхних дыхательных путей?
4. Что отражает индекс ортостатической пробы?
5. Что характеризуют индекс Гарвардского степ-теста и пробы Руффье?
6. Что характеризует площадь петли гистерезиса в циклической работе, выполняемой по замкнутому циклу мощности?
7. Какую сторону функционального состояния характеризует максимальная анаэробная мощность?
8. Какую сторону функционального состояния характеризует максимальное потребление кислорода?
9. Что такое ПАНО и как этот показатель используется для регламентации нагрузки?
10. Какие скорости простой двигательной реакции характерны для квалифицированных спортсменов?
11. В каких видах спорта важно переключение внимания?
12. От взаимодействия каких анализаторов зависит точность в тесте РДО?
13. О чем свидетельствует высокая суммарная активность полушарий перед стартом?
14. Чем отличается проба Штанге от пробы Генчи?
15. С какой целью проводят пробу Генчи с предварительной гипервентиляцией?
16. В какой из дыхательных проб выполняется стандартная нагрузка?
17. В чем необходимость нормировки показателей различных функциональных проб при сопоставительном анализе?
18. Чем отличается тренированный организм от нетренированного в покое, в реакции на стандартную и максимальную нагрузку?

Типовое задание для контрольной работы

Проект «Контроль за функциональным состоянием занимающихся физической культурой и спортом»

Исходным материалом для разработки работы «Паспорт функционального состояния спортсмена» являются результаты выполнения практических работ. Наибольшие сложности при этом возникают при попытке получить интегральный показатель функционального состояния, так как результаты различных исследований оцениваются в различных измерительных шкалах. Чтобы исключить влияние на результаты анализа принятых единиц измерений, параметры, характеризующие различные стороны функциональной подготовки спортсмена, нормировались по максимальному значению, выраженному в процентах.

Паспорт функционального состояния спортсмена

Показатель	Реальное значение	Максимальное значение	Нормированное значение
SDNN(мс)			
TP (мс ²)			
M (мс)			
Амо (%)			
LF/HF (отн. ед.)			
LF (%)			
RMSSD (мс)			
HF (%)			
VLF (%)			
SI (отн. Ед.)			
Степень напряжения регуляторных систем			
Функциональные резервы			
Вегетативное обеспечение			
Функциональное состояние и адаптационные возможности			
Жизненная емкость легких (VO)			
Объем форсированного выдоха за 0.75 секунды (FEV.75)			
Объем форсированного выдоха за 1 секунду (FEV.1)			
Форсированная жизненная емкость легких (FIVC)			
Пиковый экспираторный поток (PIF)			
Форсированное экспираторное время (FET)			
Индекс ортопробы			
Индекс Гарвардского степ-теста			
Индекс Руффье			
Показатель качества реакции Кушелевского			
Угол утомления			
Угол восстановления			
Площадь физиологических затрат			
Максимальная анаэробная мощность			
Максимальное потребление кислорода			
Порог анаэробного обмена			
Скорость двигательной реакции			
Точность в тесте РДО			
Переключение внимания			
Суммарная активность полушарий			
Проба Штанге			
Проба Генчи			
Проба Генчи с гипервентиляцией			
Проба Серкина			
Функциональное состояние			