

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАДЖИКИСТАН
МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ»

Естественнонаучный факультет

Кафедра «Химия и биология»

«УТВЕРЖДАЮ»
Зав. кафедрой химии и биологии



Бердиев А.Э.
«28» августа 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Хронобиология»

Направление подготовки - 06.03.01 «Биология»
Профиль подготовки – Общая биология
Уровень подготовки – бакалавриат
Форма подготовки - очная

Душанбе 2024г.

ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Хронобиология»

№ п/п	Контролируемые разделы, темы	Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства	
				Количество тестовых заданий/вопросов к экзамену	Другие оценочные средства
					Вид
1.	Введение в дисциплину «Хронобиология»	ПК-3. Способен применять на практике приемы составления научно-технических отчетов, обзоров, аналитических карт и пояснительных записок, излагать и критически анализировать получаемую информацию и представлять результаты полевых и лабораторных биологических исследований	ПК-3.1. методы ведения научного поиска в базе литературных данных; основные правила составления научных отчетов; современное оборудование и программы для составления отчетов, обзоров, составления баз данных; способы представления результатов полевых и лабораторных биологических исследований; ПК-3.2. проводить наблюдения и практические работы, связанные с изучением животных, растений и микроорганизмов; критически анализировать получаемую информацию и представлять результаты полевых и лабораторных биологических исследований; использовать теоретические знания для практического решения профессиональных задач. ПК-3.3. базовыми представлениями о разнообразии органического мира, основными понятиями в области зоологии, ботаники, микробиологии; техникой описания, идентификации, классификации биологических объектов; методами изучения биологических объектов с помощью приборов и приспособлений в полевых и лабораторных условиях; навыками составления научно-технических отчетов, обзоров, аналитических карт и пояснительных записок, и представления результаты полевых и лабораторных биологических исследований.	20	Реферат, доклад, выступление
2.	Основные этапы истории развития хронобиологии.			20	Дискуссия Защита реферата Доклад.
3.	Биоритмы и биологические часы			10	Презентация Защита реферата Доклад.
4.	Биоритм и квантовость биологического процесса.			10	Опрос
5.	Эндогенные осцилляторы			10	Презентация Защита реферата Доклад.
6.	Десинхроноз – как профессиональное заболевание Современные представления об общих принципах генерации биоритмов и их функциональной роли.			10	Опрос. Презентация Защита реферата Доклад.
7.	Хронобиология в системе биологических и медицинских наук. Актуальные проблемы и перспективы развития современной хронобиологии.			10	Опрос. Защита реферата Доклад.
8.	Хронобиологические аспекты адаптации.			10	Опрос
9.	Адаптивная роль суточных ритмов (на примере животных) Солнечный ритм			10	Презентация Защита реферата Доклад.
10.	Биоритмы головного мозга.			10	Опрос. Презентация

		ПК-4. Способен применять в научных исследованиях базовые знания теории и методов современной биологии	ПК-4.1 теорию и методы, используемые в современной биологии ПК-4.2 использовать в профессиональной деятельности современные методы научных исследований в области современной биологии. ПК-4.3 методами сбора и обработки биологической информации		Защита реферата Доклад.
11.	Сердечный ритм			10	Опрос. Защита реферата Доклад.
12.	Хронотип			10	Опрос
13.	Ритмы репродуктивной функции.			10	Презентация Защита реферата Доклад.
14.	Ритмы желудочно – кишечного тракта, гормонов			10	Опрос. Презентация Защита реферата Доклад.
				150	

МОУ ВО РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ

Естественнонаучный факультет

Кафедра химии и биологии

по «Хронобиология»

Направление подготовки - 06.03.01 «Биология»

Профиль подготовки – «Общая биология»

Форма подготовки-очная

Уровень подготовки-бакалавриат

Контроль самостоятельной работы

Вопросы для контроля самостоятельной работы:

1. Хронобиология как наука. Цели и задачи хронобиологии.
2. Понятие о биоритмах. Классификация биологических ритмов.
3. Ритмы в природе. Геофизические ритмы.
4. Природные и социальные датчики времени.
5. Факторы, вызывающие нарушения биоритмов.
6. Методы профилактики нарушений биоритмов.
7. Понятие о биологических часах. Типы биологических часов.
8. Функция биологических часов. Их проявления у живых организмов.
9. Понятие о циркадианных ритмах и циркадианных системах.
10. Функции циркадианной системы.
11. Понятие о хронотипе. Утренний, вечерний и недифференцированный типы. Учет хронотипа при организации режима труда и отдыха.
12. Двигательная активность в разное время суток. Влияние повышенной и сниженной двигательной активности на биологические ритмы.
13. Многодневные биоритмы. Теория трех биоритмов.
14. Биологические ритмы и сон. Фазы сна.
15. Нарушения сна и их профилактика.
16. Биологические ритмы и здоровье. Учет биоритмов в медицине.
17. Понятие о десинхронозе. Формы десинхроноза.
18. Сезонные биоритмы.
19. Окологодовые и многолетние биоритмы.
20. Понятие о стрессе. Стадии стресса.
21. Влияние стрессовых факторов на биологические ритмы.
22. Профилактика стресса.
23. Ультрадианные ритмы у животных и растений
24. Приливные и лунные ритмы у живых организмов

25. Ориентация животных в пространстве с помощью часов
26. Онтогенез циркадианных ритмов
27. Цикличность в динамике численности животных и возможные причины цикличности.
28. Хронобиологические аспекты адаптации (перемещение по широте и долготе, космические полеты, горные условия, заполярные экспедиции)
29. Методы хронотерапии и биорезонансной терапии
30. Роль циркадианных часовых генов в возникновении психических расстройств и онкологических заболеваний
31. Влияние светового режима на процесс старения
32. Основные понятия о биологических ритмах
33. Классификация биологических ритмов
34. Методы организация биоритмологических исследований
35. Существует ли специфичность биологического времени?
36. Ритмическая структура среды обитания
37. Солнце и солнечная активность
38. Циклы солнечной активности
39. Солнечно-земные связи
40. Электромагнитный фон среды обитания и его вариации
41. Электрическое поле атмосферы и солнечная активность
42. Адаптивная роль суточных ритмов Специализация органов чувств
43. Распределение поведения в течение суток влияет на самые важные мо менты жизни организма
44. Адаптивная роль сезонных биологических ритмов
45. Организмы короткого и длинного дня
46. Биоэлектрические характеристики сна
47. Механизмы медленного и быстрого сна
48. Доказательства эндогенной природы биологических часов
49. Биохимические колебательные процессы и внутриклеточные часы
50. Генетическая модель часов у *Drosophila melanogaster*
51. Мембранная модель биологических часов
52. Три модели циркадианной организации
53. Регуляторы циркадианных биологических ритмов: эпифизарный комплекс и супрахиазматические ядра гипоталамуса
54. Свойства датчиков времени
55. Подстройка биологических часов к сигналам времени. Время потенциальной готовности.
56. Десинхронизация временной организации биологических систем.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: он принимает активное участие в обсуждении, работе коллоквиума и при этом выражает свою точку зрения аргументировано, обоснованно, приводит доказательственную базу, хорошо знает основную канву происходивших событий и явлений, способен выявлять и анализировать их причины и последствия, выстраивать причинно-следственные цепочки;

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если: он принимает активное участие в работе коллоквиума, хорошо знает канву происходивших событий и явлений, но при этом не всегда в полной мере может обоснованно и аргументировано обосновать свою точку зрения, имеет проблемы при приведении доказательной базы своих суждений, при выстраивании причинно-следственных цепочек;

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он не очень активно участвовал в обсуждении, в работе коллоквиума, имеет поверхностные знания о происходивших событиях и явлениях и не может убедительно сформулировать и отстоять свою точку зрения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он практически не принимал участие в обсуждении темы коллоквиума, не обладает достаточным количеством знаний по рассматриваемой проблеме, не может сформулировать свое отношение к ней, аргументировать ее.

Оценка не выставляется обучающемуся, если он отсутствовал или не принимал участие в коллоквиуме.

МОУ ВО РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ

Естественнонаучный факультет

Кафедра химии и биологии

по «Хронобиология»

Направление подготовки - 06.03.01 «Биология»

Профиль подготовки – «Общая биология»

Форма подготовки-очная

Уровень подготовки-бакалавриат

Темы контрольной работы:

1. Методы хронотерапии и биорезонансной терапии.
2. Понятие о биологических часах. Типы биологических часов.
3. Функция биологических часов. Их проявления у живых организмов.
4. Понятие о циркадианных ритмах и циркадианных системах.
5. Функции циркадианной системы.
6. Понятие о хронотипе. Утренний, вечерний и недифференцированный типы. Учет хронотипа при организации режима труда и отдыха.
7. Двигательная активность в разное время суток. Влияние повышенной и сниженной двигательной активности на биологические ритмы.
8. Многодневные биоритмы. Теория трех биоритмов.
9. Биологические ритмы и сон. Фазы сна.
10. Нарушения сна и их профилактика.
11. Биологические ритмы и здоровье. Учет биоритмов в медицине.
12. Понятие о десинхронозе. Формы десинхроноза.
13. Сезонные биоритмы.
14. Окологодовые и многолетние биоритмы.
15. Понятие о стрессе. Стадии стресса.
16. Влияние стрессовых факторов на биологические ритмы.
17. Профилактика стресса.
18. Ультрадианные ритмы у животных и растений
19. Приливные и лунные ритмы у живых организмов
20. Ориентация животных в пространстве с помощью часов
21. Онтогенез циркадианных ритмов
22. Цикличность в динамике численности животных и возможные причины цикличности.
23. Хронобиологические аспекты адаптации (перемещение по широте и долготе, космические полеты, горные условия, заполярные экспедиции)
24. Роль циркадианных часовых генов в возникновении психических расстройств и онкологических заболеваний

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает обнаружившему высокий, продвинутый уровень сформированности компетенций, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, причем не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает повышенный уровень сформированности компетенций, твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает пороговый уровень сформированности компетенций, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает недостаточное освоения порогового уровня сформированности компетенций, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если: он знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если: он не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по дисциплине, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка не выставляется обучающемуся, если он не явился на экзамен, отказался от его сдачи, не знает программный материал, не может решить практические задачи.

МОУ ВО «Российско-Таджикский» (Славянский) университет»

Кафедра химии и биологии

УСТНЫЙ ОПРОС

по дисциплине Хронобиология

Направление подготовки - 06.03.01 «Биология»

Профиль подготовки – «Общая биология»

Форма подготовки-очная

Уровень подготовки-бакалавриат

Вариант 1

Ритмы

1. Что такое ритмы?
2. Основные понятия о биологических ритмах
3. Приливные ритмы у живых организмов
4. Классификация биологических ритмов
5. Лунные ритмы у живых организмов
6. Онтогенез циркадианных ритмов

Вариант 2

Ритмическая структура среды обитания

1. Солнце и солнечная активность
2. Циклы солнечной активности
3. Солнечно-земные связи
4. Электромагнитный фон среды обитания и его вариации
5. Электрическое поле атмосферы и солнечная активность

Вариант 3

Доказательства эндогенной природы биологических часов

1. Биохимические колебательные процессы и внутриклеточные часы
2. Генетическая модель часов у *Drosophila melanogaster*
3. Мембранная модель биологических часов

Вариант 4

Понятие о биологических часах.

1. Что такое биологические часы?
2. Типы биологических часов.
3. Функция биологических часов.
4. Их проявления у живых организмов.

Вариант 5

Понятие о циркадианных ритмах и циркадианных системах. Понятие о хронотипе.

1. Что такое циркадианные ритмы и циркадианные системы?
2. Функции циркадианной системы.
3. Что такое хронотип.
4. Утренний, вечерний и недифференцированный типы.
5. Учет хронотипа при организации режима труда и отдыха.

Вариант 6

Три модели циркадианной организации

1. Регуляторы циркадианных биологических ритмов: эпифизарный комплекс и супрахиазматические ядра гипоталамуса.
2. Свойства датчиков времени.
3. Подстройка биологических часов к сигналам времени. Время потенциальной готовности.

Вариант 7

Биоэлектрические характеристики сна

1. Механизмы медленного и быстрого сна
2. Доказательства эндогенной природы биологических часов
3. Биохимические колебательные процессы и внутриклеточные часы
4. Генетическая модель часов у *Drosophila melanogaster*
5. Мембранная модель биологических часов

Вариант 8

Ритмическая структура среды обитания

1. Солнце и солнечная активность
2. Циклы солнечной активности
3. Солнечно-земные связи
4. Электромагнитный фон среды обитания и его вариации

5. Электрическое поле атмосферы и солнечная активность

Вариант 9

Влияние светового режима на процесс старения

1. Основные понятия о биологических ритмах
2. Классификация биологических ритмов
3. Методы организация биоритмологических исследований
4. Существует ли специфичность биологического времени?

Вариант 10

Ритмическая структура среды обитания

6. Солнце и солнечная активность
7. Циклы солнечной активности
8. Солнечно-земные связи
9. Электромагнитный фон среды обитания и его вариации
10. Электрическое поле атмосферы и солнечная активность

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: он принимает активное участие в обсуждении, работе коллоквиума и при этом выражает свою точку зрения аргументировано, обоснованно, приводит доказательственную базу, хорошо знает основную канву происходивших событий и явлений, способен выявлять и анализировать их причины и последствия, выстраивать причинно-следственные цепочки;

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если: он принимает активное участие в работе коллоквиума, хорошо знает канву происходивших событий и явлений, но при этом не всегда в полной мере может обоснованно и аргументировано обосновать свою точку зрения, имеет проблемы при приведении доказательной базы своих суждений, при выстраивании причинно-следственных цепочек;

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он не очень активно участвовал в обсуждении, в работе коллоквиума, имеет поверхностные знания о происходивших событиях и явлениях и не может убедительно сформулировать и отстоять свою точку зрения.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он практически не принимал участие в обсуждении темы коллоквиума, не обладает достаточным количеством знаний по рассматриваемой проблеме, не может сформулировать свое отношение к ней, аргументировать ее.

Оценка не выставляется обучающемуся, если он отсутствовал или не принимал участие в коллоквиуме.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если: он знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если: он не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по дисциплине, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

МОУ ВО РОССИЙСКО-ТАДЖИКСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ

Естественнонаучный факультет

Кафедра химии и биологии

по «Хронобиология»

Направление подготовки - 06.03.01 «Биология»

Профиль подготовки – «Общая биология»

Форма подготовки-очная

Уровень подготовки-бакалавриат

РЕФЕРАТ

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, проводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Примерная тематика рефератов.

1. Ультраниантные ритмы у животных и растений
2. Приливные и лунные ритмы у живых организмов
3. Ориентация животных в пространстве с помощью часов
4. Онтогенез циркадианных ритмов
5. Цикличность в динамике численности животных и возможные причины цикличности.
6. Десинхроноз временной организации биологических систем

7. Хронобиологические аспекты адаптации (перемещение по широте и долготе, космические полеты, горные условия, заполярные экспедиции)
8. Роль циркадианных часовых генов в возникновении психических расстройств и онкологических заболеваний
9. Влияние светового режима на процесс старения
10. Основные понятия о биологических ритмах
11. Классификация биологических ритмов
12. Методы организация биоритмологических исследований
13. Существует ли специфичность биологического времени?
14. Свойства датчиков времени
15. Ритмическая структура среды обитания
16. Солнце и солнечная активность
17. Циклы солнечной активности
18. Солнечно-земные связи
19. Электромагнитный фон среды обитания и его вариации
20. Электрическое поле атмосферы и солнечная активность
21. Адаптивная роль суточных ритмов. Специализация органов чувств
22. Распределение поведения в течение суток влияет на самые важные моменты жизни организма
23. Адаптивная роль сезонных биологических ритмов
24. Организмы короткого и длинного дня
25. Биоэлектрические характеристики сна
26. Механизмы медленного и быстрого сна
27. Доказательства эндогенной природы биологических часов
28. Биохимические колебательные процессы и внутриклеточные часы
29. Генетическая модель часов у *Drosophila melanogaster*
30. Мембранная модель биологических часов
31. Три модели циркадианной организации
32. Регуляторы циркадианных биологических ритмов: эпифизарный комплекс и супрахиазматические ядра гипоталамуса
33. Подстройка биологических часов к сигналам времени. Время потенциальной готовности.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает обнаружившему высокий, продвинутый уровень сформированности компетенций, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, причем не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает повышенный уровень сформированности компетенций, твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает пороговый уровень сформированности компетенций, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает недостаточное освоения порогового уровня сформированности компетенций, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если: он знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если: он не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по дисциплине, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

Оценка не выставляется обучающемуся, если он не явился на экзамен, отказался от его сдачи, не знает программный материал, не может решить практические задачи.

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ
к экзамену по дисциплине Хронобиология
Направление подготовки - 06.03.01 «Биология»
Профиль подготовки – «Общая биология»
Форма подготовки-очная
Уровень подготовки-бакалавриат

-1. Что является предметом изучения хронобиологии?

- \$A) Самосохранение человека;
- \$B) Биологическое время;
- \$C) Человек;
- \$D) Жизнь клетки;
- \$E) Изучение времени.

-2.

Что является объектом изучения хронобиологии?

- \$A) Человек;
- \$B) Биологические объекты;
- \$C) Здоровый образ жизни;
- \$D) Вредные привычки;
- \$E) Самосохранение.

-3.

Не относятся к признакам ритмов здоровья:

- \$A) Устойчивость к действиям повреждающих факторов;
- \$B) Функционирование в пределах нормы;
- \$C) Наличие резервных возможностей организма;
- \$D) Высокий иммунитет;
- \$E) Регулярная заболеваемость.

-4.

Укажите неверный уровень здоровья?

- \$A) Личное;
- \$B) Индивидуальное;
- \$C) Общественное;
- \$D) Групповое;
- \$E) Массовое.

-5.

Состояние полного физического, душевного, социального и духовного благополучия называется?

- \$A) Блаженство;
- \$B) Нирвана;
- \$C) Здоровье;
- \$D) Релаксация;
- \$E) Благополучие.

-6.

Здоровье человека на 50% зависит от?

- \$A) Наследственности;
- \$B) Образа жизни;
- \$C) Медицины;
- \$D) Внешней среды;
- \$E) Духовности.

-7.

«Хроно» - в переводе с латинского означает?

- \$A) Время;
- \$B) Привет;
- \$C) Наука;
- \$D) Человек;
- \$E) Растение.

-8.

Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?

- \$A) 50%;
- \$B) 30%;
- \$C) 20%;

\$D) 10%;

\$E) 60%.

-9.

Выберите признак нездорового образа жизни

\$A) Активная жизненная позиция;

\$B) Несбалансированное питание;

\$C) Полноценный отдых;

\$D) Регулярная двигательная активность;

\$E) Утренняя зарядка.

-10.

Уровни здоровья:

\$A) Общественное, групповое, индивидуальное;

\$B) Общественное, групповое, общемировое;

\$C) Групповое, индивидуальное, собственное;

\$D) Групповое, индивидуальное, собственное;

\$E) Собственное, общемировое, групповое.

-11.

На сколько здоровье человека зависит от образа жизни?

\$A) На 50%;

\$B) На 30%;

\$C) На 40%;

\$D) На 10%;

\$E) На 25%.

-12.

Что не является одним из видов здоровья?

\$A) Соматическое;

\$B) Психическое;

\$C) Эмоциональное;

\$D) Нравственное;

\$E) Физическое.

-13.

На сколько процентов здоровье человека зависит от его наследственности?

\$A) 10%;

\$B) 20%;

\$C) 30%;

\$D) 50%;

\$E) 60%.

-14.

Каким фактором в большей степени определяется здоровье человека?

\$A) Наследственностью;

\$B) Условиями внешней среды;

\$C) Образом жизни;

\$D) Системой здравоохранения;

\$E) Внутренними ресурсами.

-15.

В каком веке зародилась наука о биоритмах?

\$A) XX;

\$B) VIII;

\$C) XVIII;

\$D) XV;

\$E) X.

-16.

Кто является отцом хронобиологии?

\$A) Чарльз Дарвин;

\$B) Колин Питтендрой;

\$C) Альберт Эйнштейн;

\$D) Ломоносов М.В.;

\$E) Карл Линней.

-17.

Когда было создано Международное общество биоритмологов?

- \$A) 1948;
- \$B) 1877;
- \$C) 1935;
- \$D) 1994;
- \$E) 2001.

-18.

Кто ввел понятие циркадного ритма?

- \$A) Колин Питтендрой;
- \$B) Ламарк Ж.Б.;
- \$C) Халберг;
- \$D) Левченко Н.С. ;
- \$E) Карл Линней.

-19.

В каком году ввели понятие циркадного ритма?

- \$A) 1985;
- \$B) 1959;
- \$C) 1966;
- \$D) 1858;
- \$E) 1920.

-20.

Скорость кругооборота крови составляет?

- \$A) 23-24 с
- \$B) 28с;
- \$C) 30 с;
- \$D) 15 с;
- \$E) 10 с.

-21.

Хронобиология– это... ?

- \$A) Наука о недрах земли;
- \$B) Наука о биологических ритмах и времени;
- \$C) Наука о питании;
- \$D) Наука о режиме дня человека;
- \$E) Наука о биоценозах.

-22.

От чего здоровье зависит на 10%?

- \$A) От наследственности;
- \$B) От органов здравоохранения;
- \$C) От образа жизни;
- \$D) От окружающей среды;
- \$E) От способа питания.

-23.

Здоровый образ жизни – это?

- \$A) Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему укрепление здоровья;
- \$B) Систематические занятия спортом;
- \$C) Способность человека управлять своими эмоциями;
- \$D) Способность человека управлять своими двигательными действиями;
- \$E) Развитие умственных способностей.

-24.

Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется?

- \$A) Физическое здоровье;
- \$B) Духовное здоровье;
- \$C) Нравственное здоровье;
- \$D) Социальное здоровье;
- \$E) Эмоциональное состояние.

-25.

Цель науки хронобиологии?

- \$A) Изучение животного мира;

- \$B) Развитие интеллектуальных способностей человека;
- \$C) Выяснение роли фактора времени в существовании и развитии биологических систем;
- \$D) Развитие профессиональных способностей человека;
- \$E) Изучение растительного мира.

-26.

Отметьте составляющую нездорового образа жизни?

- \$A) Полноценный отдых;
- \$B) Гиподинамия;
- \$C) Отсутствие вредных привычек;
- \$D) Сбалансированное питание;
- \$E) Регулярная двигательная активность.

-27. Выберите фактор нездорового образа жизни?

- \$A) Полноценный отдых;
- \$B) Сбалансированное питание;
- \$C) Социальная пассивность;
- \$D) Регулярная двигательная активность;
- \$E) Отсутствие вредных привычек.

-28.

Уберите понятие, не являющееся признаком здоровья?

- \$A) Устойчивость к действию повреждающих факторов;
- \$B) Принадлежность к группе людей по половому признаку;
- \$C) Функционирование организма в пределах нормы;
- \$D) Наличие резервных возможностей организма;
- \$E) Устойчивость к болезням.

-29.

Количественные показатели условий жизни – это?

- \$A) Уровень жизни;
- \$B) Качество жизни;
- \$C) Стиль жизни;
- \$D) Условия жизни;
- \$E) Долголетие.

-30.

В каких годах возникла наука «хронобиология»?

- \$A) В 80-х 20 века;
- \$B) В 80-х 19 века;
- \$C) В 50-х 20 века;
- \$D) В 50-х 19 века;
- \$E) В 20-х 18 века.

-31.

Какого уровня здоровья не существует?

- \$A) Групповое;
- \$B) Среднестатистическое;
- \$C) Общественное;
- \$D) Личное.

-32.

Астеник – это?

- \$A) Гармонично развитый человек;
- \$B) Человек худощавый с длинными конечностями;
- \$C) А – образная фигура;
- \$D) Увеличенное количество жирового компонента;
- \$E) Грушевидная форма фигуры.

-33.

Типом телосложения, генотипом, уровнем обмена веществ, функциональным состоянием организма характеризуется?

- \$A) Моральное здоровье человека;
- \$B) Физическое здоровье человека;
- \$C) Психическое здоровье человека;
- \$D) Социальное здоровье человека;
- \$E) Естественное состояние человека.

-34.

Сколько % в идеальной фигуре должна составлять талия от окружности грудной клетки?

- \$A) 75%;
- \$B) 85%;
- \$C) 55%;
- \$D) 45%;
- \$E) 25%.

-35.

У астеников - женщин обхват запястья составляет?

- \$A) Больше 18 см;
- \$B) Меньше 16 см;
- \$C) Больше 20 см;
- \$D) Меньше 10 см;
- \$E) Больше 25см.

-36.

Индекс Кетле находится по формуле?

- \$A) Рост/ вес;
- \$B) Вес/ рост;
- \$C) Объем груди/ рост;
- \$D) Объем таза/ объем талии;
- \$E) Объем талии/ объем груди.

-37.

Тучные, полные люди относятся к типу телосложения?

- \$A) Астеник;
- \$B) Нормостеник;
- \$C) Гиперстеник;
- \$D) Суперстеник;
- \$E) Физиостеник.

-38.

Сколько % от окружности грудной клетки в идеале составляет шея?

- \$A) 38%;
- \$B) 45%;
- \$C) 25%;
- \$D) 30%;
- \$E) 10%.

-39.

Что такое ОГК в хронобиологии?

- \$A) Обхват грудной клетки;
- \$B) Образец главного критерия;
- \$C) Обхват головной клетки;
- \$D) Обхват голого колена;
- \$E) Обхват талии.

-40.

Чему равен идеальный вес мужчины (по индексу Кетле)?

- \$A) 370 – 400 г/ см;
- \$B) 500-600 г/ см;
- \$C) 250-300 г/ см;
- \$D) 430-480 г/ см;
- \$E) 500-525г/см.

-41.

Каким типом телосложения обладает женщина, если обхват запястья составляет 18 см?

- \$A) Астеник;
- \$B) Нормостеник;
- \$C) Гиперстеник;
- \$D) Антистеник;
- \$E) Физиостеник.

-42. Какой тип фигуры является идеальным?

- \$A) A;
- \$B) X;

\$C) H;
\$D) O;
\$E) K.

-43.

Из перечисленных пунктов: 1) вес; 2) рост; 3) ЧСС; 4) артериальное давление – к антропометрическим измерениям относят:

\$A) 2,3;
\$B) 1,2;
\$C) 1,4;
\$D) 3,4;
\$E) 5,6.

-44.

Укажите правильный тип телосложения?

\$A) Мегастеник;
\$B) Астеник;
\$C) Аутстеник;
\$D) Физикстеник;
\$E) Неостеник.

-45.

Соматическое здоровье – это?

\$A) Тип нравственного и психического здоровья;
\$B) Тип телосложения, генотип, уровень обмена веществ; функциональное состояние организма;
\$C) Регулярная двигательная активность;
\$D) Соответствие уровня жизни индивидуальным особенностям человека;
\$E) Нефункциональное развитие организма.

-46.

Какая «буквенная» формула типа фигур верна?

\$A) A, O, X, П, T;
\$B) Б, O, X, A, И;
\$C) A, O, I, X, T;
\$D) И, T, O, X, П;
\$E) D, R, O, F.

-47.

Какова протяженность кровеносных капилляров в организме человека?

\$A) 5 км;
\$B) 200 тыс. км;
\$C) 100 тыс. км;
\$D) 20 км;
\$E) 1500км.

-48. Функциональная проба – это?

\$A) Выполнение контрольных испытаний и последующий анализ результатов;
\$B) Достижение определенной формы фигуры за счет специальных комплексов физических упражнений;
\$C) Способность человека преодолеть внешнее сопротивление;
\$D) Увеличение мышечной массы;
\$E) Увеличение формы фигуры.

-49.

Тест Руфье-Диксона позволяет оценить:

\$A) Скорость восстановительных процессов после дозированной физической нагрузки и используется для характеристики общей физической работоспособности;
\$B) Быстроту простой реакции;
\$C) Жизненную емкость легких;
\$D) Максимальное потребление кислорода;
\$E) Минимальное потребление кислорода.

-50.

Тест Купера – это?

\$A) Пробегание 3 км дистанции с максимальной скоростью;
\$B) Прохождение 3 км дистанции с максимальной скоростью;
\$C) Пробегание максимально возможного расстояния в течение 12 минут;
\$D) Количество прыжков через скакалку в течение 1 минуты;

\$E) Прохождение 5км дистанции с минимальной скоростью.

-51.

12 - минутный тест Купера позволяет в индивидуальном порядке определить:

\$A) Жизненную емкость легких;

\$B) Степень физической подготовленности и максимальное потребление кислорода непрямым способом;

\$C) Частоту сердечных сокращений после стандартной нагрузки;

\$D) Артериальное давление после стандартной нагрузки;

\$E) Состояние ЦНС.

-52.

Поза Ромберга позволяет определить:

\$A) Состояние ЦНС;

\$B) Состояние мышечной силы;

\$C) Состояние вестибулярного аппарата;

\$D) Степень развития общей выносливости;

\$E) Состояние кожного покрова.

-53.

Как проводится функциональная проба «Поза Ромберга»?

\$A) Испытуемый пробегает 100 м с учетом времени;

\$B) Испытуемый сохраняет равновесие на одной ноге с закрытыми глазами с учетом времени;

\$C) Испытуемый реагирует на звуковой сигнал с учетом времени;

\$D) Испытуемый выполняет прыжок в длину с места с учетом расстояния;

\$E) Испытуемый пробегает 60 м с учетом времени.

-54.

Тейпинг – тест используется для определения состояния?

\$A) Сердечно-сосудистой системы;

\$B) Дыхательной системы;

\$C) Нервно-мышечного аппарата;

\$D) Кардиореспираторной системы;

\$E) Выделительной системы.

-55.

Как проводится тейпинг – тест?

\$A) Испытуемый должен попасть в цель из 3 попыток;

\$B) Испытуемый в течение 40 секунд ставит точки на листе бумаги;

\$C) Испытуемый выполняет прыжок с места;

\$D) Испытуемый сохраняет равновесие на одной ноге с закрытыми глазами;

\$E) Испытуемый задерживает дыхание в течение 20 секунд.

-56.

Гипоксические пробы используют для оценки:

\$A) Адаптации человека к гипоксии, в частности скорость протекания обменных процессов, устойчивость дыхательного центра к гипоксии и выносливость сердца;

\$B) Способности перестраивать двигательные действия в зависимости от обстановки;

\$C) Выполнять действия длительное время, не снижая ее эффективности;

\$D) Выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой;

\$E) Адаптации человека к перестраиванию организма.

-57.

Проба Генчи предполагает выполнение испытуемым:

\$A) Задержки дыхания после максимального выдоха с регистрацией времени;

\$B) 10 приседаний с максимальной скоростью;

\$C) Максимального выдоха с регистрацией объема;

\$D) ЧСС за 1 минуту в состоянии покоя.

\$E) 30 приседаний с максимальной скоростью.

-58.

Динамометрия – это?

\$A) Способ оценки силовых способностей мышечных групп спины человека;

\$B) Способ оценки силовых способностей мышц кисти;

\$C) Способ оценки силовых способностей мышц ног;

\$D) Способ оценки силовых способностей мышц туловища;

\$E) Способ оценки способностей человека.

-59.

Спирометрия – это?

- \$A) Способ оценки дыхательной системы человека;
- \$B) Способ оценки сердечно-сосудистой системы человека;
- \$C) Способ оценки силовых способностей человека;
- \$D) Способ оценки координационных способностей человека;
- \$E) Способ оценки мышц человека.

-60.

Как проводится функциональная проба Руфье – Диксона?

- \$A) Испытуемый пробегает максимальное расстояние за 12 минут с фиксацией дистанции;
- \$B) Испытуемый задерживает дыхание на вдохе с фиксацией времени задержки;
- \$C) Испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 секунд;
- \$D) Испытуемый выполняет наклон вперед, не сгибая колени;
- \$E) Испытуемый пробегает расстояние с задержкой дыхания.

-61. Назовите 1 элемент, входящий в скоростные способности человека?

- \$A) Ритм; \$B) Темп; \$C) Равновесие; \$D) Сила; \$E) Растяжение.

-62. Как называются упражнения, при которых воздействию подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?

- \$A) Силовые; \$B) Аэробные; \$C) Анаэробные; \$D) Растягивающие; \$E) Общие.

-63. Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?

- \$A) Силовые; \$B) Координационные; \$C) Растягивающие; \$D) Дыхательные;
- \$E) Специальные.

-64. Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?

- \$A) Специальная; \$B) Силовая; \$C) Скоростная; \$D) Общая; \$E) Частная.

-65. Нарастание физической нагрузки в течение времени бывает?

- \$A) Прямое, краткое, прерывистое;
- \$B) Линейное, ступенчатое, волнообразное;
- \$C) Отрезковое, непрерывное, длительное;
- \$D) Смешанное, длительное;
- \$E) Прямое, ступенчатое.

-66. Скоростные способности развиваются при помощи?

- \$A) Упражнений, выполняемых с максимальной скоростью;
- \$B) Упражнений, выполняемых с минимальной скоростью;
- \$C) Упражнений с отягощением;
- \$D) Аэробных упражнений;
- \$E) Аэробных упражнений.

-67. В каком режиме работы мышца способна проявить максимальное усилие?

- \$A) Преодолевающим;
- \$B) Смешанном;
- \$C) Уступающим;
- \$D) Статическим;
- \$E) Спокойном.

-68. При многократном выполнении аэробных упражнений миокард?

- \$A) Увеличивается;
- \$B) Сокращается в объеме;
- \$C) Остается без изменений;
- \$D) Распадается на волокна;
- \$E) Не сокращается.

-69. Что означает «уступающий режим работы мышц»?

- \$A) Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается);
- \$B) Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается);
- \$C) Длина мышечного волокна не изменяется;
- \$D) Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается;
- \$E) Длина мышечного волокна не растягивается.

-70. Какая способность развивается при помощи упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?

- \$A) Скоростная;
- \$B) Сила;
- \$C) Гибкость;

\$D) Общая выносливость;

\$E) Трудолюбие.

-71.

Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?

\$A) Сознательность;

\$B) Активность;

\$C) Трудолюбие;

\$D) Доступность

\$E) Принципиальность.

-72. Аэробный режим работы лимитируется частотой сердечных сокращений?

\$A) 120-130 ударов в мин; \$B) 150-170; \$C) 160-180; \$D) 170-190; \$E) 60-90.

-73. Какой вид упражнений не относится к аэробным?

\$A) Ходьба; \$B) Лыжный спорт; \$C) Конькобежный спорт; \$D) Сальто назад; \$E) Плавание.

-74. Выносливость не зависит от?

\$A) Возраст; \$B) Пол; \$C) Жизненная емкость легких; \$D) Резус – фактор; \$E) Здоровья.

-75. К физическим способностям не относится?

\$A) Сила; \$B) Выносливость; \$C) Сила воли; \$D) Гибкость; \$E) Пластичность.

-76. Укажите принципы применения физических упражнений?

\$A) Рациональное распределение во времени;

\$B) Доступность и прогрессирование;

\$C) Сознательность

\$D) Активность;

\$E) Все вышеперечисленные.

-77. Сила – способность преодолевать препятствие за счет собственных мышечных усилий?

\$A) Внутреннее; \$B) Внешнее; \$C) Инерционное; \$D) Психологическое; \$E) Эмоциональное.

-78. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями?

\$A) Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость

\$B) На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые

\$C) Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые;

\$D) На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые;

\$E) На гибкость, стремительность.

-79. Относительная сила – это?

\$A) Отношение абсолютной массы к силе собственного тела;

\$B) Отношение абсолютной силы к массе собственного тела;

\$C) Сила человека по отношению к абсолютному показателю в данной весовой категории;

\$D) Отношение мышечной массы к проявленной силе;

\$E) Отношение координации.

-80. Способность человека управлять своими движениями называется?

\$A) Сила;

\$B) Выносливость; \$C) Координация; \$D) Гибкость; \$E) Неуклюжесть

-81. Какие способности развивают упражнения с отягощениями?

\$A) Силовые; \$B) Скоростные; \$C) Гибкость; \$D) Выносливость; \$E) Вялость.

-82. Что не является эффектом аэробных упражнений?

\$A) Увеличение эластичности кровеносных сосудов;

\$B) Ускорение синтеза белка;

\$C) Увеличение жизненной емкости легких;

\$D) Увеличение запаса гликогена в печени;

\$E) Уменьшение синтеза белка.

-83. Назовите неправильный режим работы мышц в силовых упражнениях?

\$A) Последовательный; \$B) Уступающий; \$C) Преодолевающий;

\$D) Статический; \$E) Непоследовательный.

-84. Выберите неправильный вид скоростных способностей?

\$A) Быстрота одиночного действия; \$B) Быстрота простой реакции;

\$C) Быстрота сложной реакции; \$D) Быстрота смешанного типа;

\$E) Быстрота сложного действия.

-85. Общая выносливость – это способность противостоять?

\$A) Специфическому утомлению;

\$B) Воздействию специфических факторов;

\$C) Воздействию неспецифических факторов;

\$D) Неспецифическому утомлению;

\$E) Активизации специфических факторов.

-86. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?

\$A) Активизируются обменные процессы;

\$B) Развивается выносливость;

\$C) Увеличивается жизненная емкость легких;

\$D) Снижается частота сердечных сокращений;

\$E) Снижается метаболизм.

-87.

Укажите физические способности человека?

\$A) Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость;

\$B) Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные;

\$C) Утомляющие, расслабляющие;

\$D) Стимулирующие, коммуникативные, планирующие;

\$E) Расслабляющие, смешанные.

-88.

Сила – это?

\$A) Мощность;

\$B) Дар божий;

\$C) Способность преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий;

\$D) Способность ощущать себя комфортно;

\$E) Резкость.

-89.

Скорость – это?

\$A) Расстояние, пройденное в единицу времени;

\$B) Быстрота работы мышц;

\$C) Умение рационально распределять нагрузку;

\$D) Ускорение;

\$E) Медлительность.

-90.

Какому из 4-х групп упражнений характерно ускорение синтеза белка и уменьшение водородных связей?

\$A) Растягивающие;

\$B) Аэробные;

\$C) Силовые;

\$D) Анаэробные;

\$E) Силовые.

-91.

Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий?

\$A) Силовые;

\$B) Координационные;

\$C) Скоростные;

\$D) Выносливость;

\$E) Вялость.

-92.

Координационные способности – это... ?

\$A) Телепатические способности;

\$B) Аддективные способности;

\$C) Способность человека управлять собственными движениями;

\$D) Способность ориентироваться в сторонах света;

\$E) Экстрасенсорные способности.

-93.

Каким должен быть вес отягощения (в % от максимума) в упражнениях при желании уменьшить жировой компонент?

\$A) 80-85%;

\$B) 50-70%;

\$C) 10-20%;

\$D) 100%;

\$E) 70-75%.

-94.

При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

\$A) Шпагат;

\$B) Метания;

\$C) Ходьба;

\$D) Стрельба из лука;

\$E) Борьба.

-95.

При помощи каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?

\$A) При помощи аэробных упражнений;

\$B) При помощи координационных упражнений;

\$C) Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;

\$D) Упражнения смешанного типа;

\$E) Упражнения, выполняемые с минимальной скоростью.

-96.

Упражнения, направленные на преодоления внешнего сопротивления за счет собственных мышечных усилий – это:

\$A) Аэробные;

\$B) Смешанные;

\$C) Силовые;

\$D) Растягивающие;

\$E) Энергетические.

-97.

К положительным эффектам занятия бегом не относятся?

\$A) Улучшается кислородное снабжение головного мозга;

\$B) Появляется чувство эйфории;

\$C) Появляется отдышка;

\$D) Улучшается микроциркуляция крови;

\$E) Улучшается самочувствие.

-98.

Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?

\$A) 16-18 лет;

\$B) 11-12 лет;

\$C) 13-15 лет;

\$D) 5-7 лет;

\$E) 20-25 лет.

-99. Что из перечисленного не является условием проявления силовых способностей?

\$A) Генетические факторы;

\$B) Количество нервных импульсов;

\$C) Величина мышечного поперечника;

\$D) Место прикрепления мышцы к суставу;

\$E) Сердечные сокращения.

-100.

Что является генератор ритма в человеческом организме?

\$A) Печень;

\$B) Эпифиз;

\$C) Сердце;

\$D) Почки;

\$E) Гипофиз.

-101.

Где находится генератор ритма в человеческом организме?

\$A) В спинном мозге;

\$B) В желудке;

\$C) В небольшом овальном тельце головного мозга;

\$D) Завершенной;

\$E) Мозжечке.

-102.

Что не влияет на проявление скоростных способностей?

- \$A) Наследственность;
- \$B) Состав мышечных волокон;
- \$C) Функциональность ЦНС;
- \$D) Мимическая функция мозга;
- \$E) Изменчивость.

-103.

Способность сохранять равновесие относится к?

- \$A) Скоростным способностям;
- \$B) Силовым способностям;
- \$C) Сверхъестественным способностям;
- \$D) Координационным способностям;
- \$E) Апатии.

-104.

Способность длительное время выполнять упражнения, требующие значительного проявления силы, - это выносливость?

- \$A) Общая;
- \$B) К статическим усилиям;
- \$C) Силовая;
- \$D) Специальная;
- \$E) Частная.

-105.

Стретчинг – система упражнений, направленных на улучшение:

- \$A) Координации движений;
- \$B) Выносливости к статическим усилиям;
- \$C) Гибкости, повышение подвижности суставов;
- \$D) Силовой выносливости;
- \$E) Растягивание конечностей.

-106.

К скоростно-силовым видам упражнения, характеризующимся максимальной интенсивностью усилий, относят?

- \$A) Бег на средние дистанции;
- \$B) Греблю;
- \$C) Лыжные гонки;
- \$D) Метание;
- \$E) Бокс.

-107.

Какие упражнения увеличивают эластичность мышц, и мышца может удлиняться?

- \$A) Аэробные;
- \$B) Анаэробные;
- \$C) Растягивающие;
- \$D) Ритмические;
- \$E) Затягивающие.

-108.

Какой вес отягощения (% от повторного максимума) способствует наращиванию силы и мышечной массы?

- \$A) 100%;
- \$B) 50-60%;
- \$C) 80-85%;
- \$D) 30-40%;
- \$E) 65-75%.

-109.

Для оценки гибкости применяют следующие тесты:

- \$A) Висеть на полусогнутых руках;
- \$B) Поднимание туловища из положения лежа;
- \$C) Наклон туловища из положения стоя на скамейке;
- \$D) Подтягивание;
- \$E) Разминка.

-110.

В настоящее время сколько известно ритмов человеческого организма?

\$A) 144; \$B) 100; \$C) 588; \$D) 43; \$E) 2000.

-111. Суточный ритм равный?

- \$A) 12 часам;
- \$B) 8 часам;
- \$C) 24 часам;
- \$D) 48 часам;
- \$E) 16 часам.

-112.

Спутником Земли является?

- \$A) Луна;
- \$B) Солнце;
- \$C) Астероид;
- \$D) Земля не имеет спутника;
- \$E) Сатурн.

-113.

Способность выполнять работу умеренной интенсивности в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения – это выносливость?

- \$A) Силовая;
- \$B) Общая;
- \$C) Специальная;
- \$D) Координационная;
- \$E) Умеренная.

-114.

Способность быстро, точно, экономно, рационально решать двигательные задачи в меняющихся условиях – это?

- \$A) Сила;
- \$B) Выносливость;
- \$C) Ловкость;
- \$D) Быстрота;
- \$E) Бессилие.

-115.

К видам упражнений, требующим комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывного изменения ситуации и форм действий относят:

- \$A) Лыжные гонки;
- \$B) Спортивную гимнастику;
- \$C) Спортивные игры;
- \$D) Плавание;
- \$E) Бокс.

-116.

Выносливость бывает?

- \$A) Общая и специальная;
- \$B) Внешняя и внутренняя;
- \$C) Обязательная и необязательная;
- \$D) Произвольная и непроизвольная;
- \$E) Частная и общая.

-117.

От чего не зависят скоростные способности?

- \$A) От наследственности;
- \$B) От композиции мышечных волокон;
- \$C) От подвижности ЦНС;
- \$D) От времени года;
- \$E) От среды обитания.

-118.

Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности – это?

- \$A) Гибкость;
- \$B) Сила;
- \$C) Выносливость;

\$D) Быстрота;
\$E) Неэффективность.

-119.

Способность выполнять двигательное действие в минимальный промежуток времени – это?

\$A) Общая выносливость;
\$B) Силовые способности;
\$C) Скоростные способности;
\$D) Аэробные способности;
\$E) Заторможенность.

-120.

Максимальная величина внешнего сопротивления, которое человек может преодолеть, называется?

\$A) Относительная сила;
\$B) Абсолютная сила;
\$C) Максимальная сила;
\$D) Суперсила;
\$E) Сопротивление.

-120.

Максимальная величина внешнего сопротивления, которое человек может преодолеть, называется?

\$A) Относительная сила;
\$B) Абсолютная сила;
\$C) Максимальная сила;
\$D) Суперсила;
\$E) Сопротивление.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает обнаружившему высокий, продвинутый уровень сформированности компетенций, если он глубоко и прочно усвоил программный материал курса, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами и вопросами, причем не затрудняется с ответами при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает повышенный уровень сформированности компетенций, твердо знает материал курса, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает пороговый уровень сформированности компетенций, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических задач;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: он обнаруживает недостаточное освоения порогового уровня сформированности компетенций, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.

Оценка не выставляется обучающемуся, если он не явился на экзамен, отказался от его сдачи, не знает программный материал, не может решить практические задачи.

МОУ ВО «Российско-Таджикский» (Славянский) университет»

Кафедра химии и биологии

ТЕМАТИКА ДОКЛАДОВ (РЕФЕРАТОВ)

по дисциплине Хронобиология

1. Ультраничные ритмы у животных и растений
2. Приливные и лунные ритмы у живых организмов
3. Ориентация животных в пространстве с помощью часов
4. Онтогенез циркадианных ритмов
5. Цикличность в динамике численности животных и возможные причины цикличности.
6. Десинхроноз временной организации биологических систем

7. Хронобиологические аспекты адаптации (перемещение по широте и долготе, космические полеты, горные условия, заполярные экспедиции)
8. Роль циркадианных часовых генов в возникновении психических расстройств и онкологических заболеваний
9. Влияние светового режима на процесс старения
10. Основные понятия о биологических ритмах
11. Классификация биологических ритмов
12. Методы организация биоритмологических исследований
13. Существует ли специфичность биологического времени?
14. Свойства датчиков времени
15. Ритмическая структура среды обитания
16. Солнце и солнечная активность
17. Циклы солнечной активности
18. Солнечно-земные связи
19. Электромагнитный фон среды обитания и его вариации
20. Электрическое поле атмосферы и солнечная активность
21. Адаптивная роль суточных ритмов. Специализация органов чувств
22. Распределение поведения в течение суток влияет на самые важные моменты жизни организма
23. Адаптивная роль сезонных биологических ритмов
24. Организмы короткого и длинного дня
25. Биоэлектрические характеристики сна
26. Механизмы медленного и быстрого сна
27. Доказательства эндогенной природы биологических часов
28. Биохимические колебательные процессы и внутриклеточные часы
29. Генетическая модель часов у *Drosophila melanogaster*
30. Мембранная модель биологических часов
31. Три модели циркадианной организации
32. Регуляторы циркадианных биологических ритмов: эпифизарный комплекс и супрахиазматические ядра гипоталамуса
33. Подстройка биологических часов к сигналам времени. Время потенциальной готовности.

Критерии оценки:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если: работа написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, точка зрения обучающегося обоснованна, в работе присутствуют ссылки на источники и литературу. Обучающийся в работе выдвигает новые идеи и трактовки, демонстрирует способность анализировать материал.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если: работа студента написана грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения студента обоснованна, в работе присутствуют ссылки на источники и литературу. Среди недочетов могут быть: неточности в изложении материала; отсутствие логической последовательности в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он выполнил задание, однако тему осветил лишь частично, допустил фактические ошибки в содержании реферата, не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если: тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, задание выполнено формально, обучающийся ответил на заданный вопрос, но при этом не ссылаясь на источники и литературу, не трактовал их, не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, то есть в целом цель реферата не достигнута.

Оценка не выставляется обучающемуся, если реферат им не представлен.