

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«Сургутский государственный университет»**

Институт гуманитарного образования и спорта

**Демонстрационная версия экзаменационного задания
по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт**

1. *Выберите один правильный ответ.* Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются

- a) скоростными способностями
- b) двигательной реакцией
- c) скоростно-силовыми способностями
- d) частотой движений

2. *Выберите один правильный ответ.* В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится

- a) 20 мин
- b) 15–18 мин
- c) 25–30 мин
- d) 35 мин

3. *Выберите один правильный ответ.* Бег с остановками и изменением направления по сигналу преподавателя преимущественно способствует формированию

- a) координации движений
- b) техники движений
- c) быстроты реакции
- d) скоростной силы

4. *Выберите один правильный ответ.* Какой метод является основным при наращивании физической силы?

- a) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений
- b) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8 – 10 станциях
- c) метод переменного непрерывного упражнения
- d) метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа

5. *Выберите один правильный ответ.* Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется ...

- a) физической работоспособностью
- b) тренированностью
- c) физической подготовленностью
- d) общей выносливостью

6. *Выберите один правильный ответ.* Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется

- a) физическим воспитанием
- b) физическим развитием
- c) физической культурой
- d) физическим образованием

7. *Вставьте пропущенные слова из предложенных.* К специальным образовательным задачам в сфере физической культуры относят, в том числе, приобретение базовых _____научно-практического характера

- a) знаний
- b) двигательных умений
- c) двигательных навыков
- d) физических качеств

8. *Вставьте пропущенные слова из предложенных.* Явление _____ (повторяемости) действий стало основой физического воспитания

- a) заменяемости
- b) упражняемости
- c) транслирования
- d) доминирования

9. *Вставьте пропущенные слова из предложенных.* Чрезмерное развитие _____ отрицательно влияет на гибкость

- a) выносливости
- b) быстроты
- c) силы
- d) координации

10. *Вставьте пропущенные слова из предложенных.* Тест PWC170 используется для определения _____

- a) состояния дыхательной системы
- b) плотности нагрузки на занятиях
- c) уровня умственной работоспособности человека
- d) уровня физической работоспособности

11. *Выберите несколько правильных ответов.* Факторы, которые необходимо учитывать при подборе физических упражнений, способствующих качественному решению задач специальной физической подготовки?

- a) цель занятий данным видом спорта; задачи, решаемые на определенном этапе спортивной подготовки
- b) уровень физической подготовленности занимающихся, особенности конкретного вида спорта, период спортивной подготовки
- c) состояние здоровья
- d) положительный и отрицательный перенос физических качеств, уровень развития физических качеств, возрастные особенности, вид спорта

12. *Выберите несколько правильных ответов.* Отметьте весь перечень состояний, при которых оказывается первая помощь

- a) ожоги, эффекты воздействия высоких температур, теплового излучения
- b) отравления
- c) остановка дыхания и кровообращения
- d) психические расстройства
- e) травмы различных областей тела
- f) наружные кровотечения
- g) инородные тела в верхних дыхательных путях
- h) отсутствие сознания
- i) клиническая смерть
- j) отморожения и другие эффекты воздействия низких температур

13. *Выберите несколько правильных ответов.* Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: "В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются ..."

- a) прогулки на лыжах
- b) дозированная ходьба
- c) езда на велосипеде
- d) бег с максимальной скоростью
- e) плавание
- f) силовые упражнения с задержкой дыхания

14. *Выберите несколько правильных ответов.* Перечислите известные вам элементарные формы проявления быстроты

- a) быстрота отдельных движений
- b) быстрота двигательной реакции
- c) реакция на изменяющиеся условия
- d) частота движений

15. Эффект от разминки снижается, если интервал до работы составляет более (мин). *Ответ записать одной цифрой.*

16. Организованный, систематический процесс, направленный на приобретение определённых знаний, навыков и умений, под руководством педагогов называется. *Ответ записать одним словом в именительном падеже.*

17. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития координационных способностей считается возраст (лет). *Ответ записать в виде цифрового диапазона через дефис без пробелов.*

18. Метод организации занимающихся, когда все выполняют одно и тоже задание называется одновременно. *Ответ записать одним словом в именительном падеже.*

19. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени называется. *Ответ записать одним словом в именительном падеже.*

20. *Установите соответствие между названиями средств физической реабилитации и их содержанием:*

Название средств физической реабилитации:

1. Психорегулирующие средства физической реабилитации – это ...
2. Пассивные средства физической реабилитации – это ...
3. Активные средства физической реабилитации – это ...
 - a) массаж, физиотерапия
 - b) физические упражнения
 - c) физические упражнения и элементы спорта
 - d) аутотренинг, мышечная релаксация

21. *Установите соответствие между определениями и терминами:*

Определения:

1. Особая проблема, отдельные стороны объекта, его свойства и особенности, которые, не выходя за рамки исследуемого объекта, будут исследованы в работе
2. Процесс или явление действительности с которой работает исследователь

Термины:

- a) предмет исследования
- b) цель исследования
- c) объект исследования
- d) проблема исследования

22. Установите соответствие между определениями и терминами:

Определения:

1. Предположение относительно каких-либо научных фактов, которые нельзя до конца считать достоверными

2. Точная выдержка из какого-нибудь текста

3. Критический отзыв на научную работу

4. Положение, отражающее смысл значительной части текста

Термины:

a) цитата

b) рецензия

c) гипотеза

d) аннотация

e) тезис

23. Выберите из представленных ученых автора предложенной цитаты. В монографии «Проблема периодизации спортивной тренировки» (Л.П. Матвеев / Ю.В. Верхошанский / В.Н. Платонов / В.М. Зациорский (1965)) писал: «...законы развития спортивной формы можно вскрыть лишь во взаимосвязи педагогических и биологических явлений спортивной тренировки, ибо по сути своей это есть, прежде всего, законы, выражающие связи между педагогически организованными воздействиями, с одной стороны, и тем, как они отражаются на функциональном и морфологическом совершенствовании организма спортсмена — с другой».

24. Выделите один правильный ответ. Объект исследования в научно-исследовательской работе отвечает на вопрос: Что рассматривается? / Как называется исследование? / Что нужно сделать, чтобы цель была достигнута? / Какой результат исследователь намерен получить?

25. Выделите один правильный ответ. Цитируемый текст должен точно соответствовать: содержанию источника / задачам научной работы / источнику с обязательной ссылкой на него и соблюдением требований библиографических стандартов

26. Обозначьте свое согласие / несогласие с представленным утверждением. Test PWC170 is used to determine the density of load in the classroom.

27. Выберите один правильный ответ. The main indicators of the athlete's ability to perform effective techniques and actions in difficult conditions in the chosen sport is:

a) performance of technology

b) stability of technology

c) effectiveness of technology

d) efficiency of technology

e) variability of technology

28. *Выберите один правильный ответ.* Определите характерную черту философского творчества К. Маркса:

- a) теоцентризм
- b) деизм
- c) социоцентризм
- d) атеизм
- e) антропоцентризм

29. *Выберите один правильный ответ.* Определите проблему, составляющую предмет дискуссии славянофилов и западников:

- a) соотношение общественного бытия и общественного сознания
- b) проблема человека
- c) проблема универсалий (общих понятий)
- d) историческая судьба России и русского народа
- e) проблема субстанции

30. *Расположите в правильной последовательности этапы научного исследования*

- a) выбор области исследования
- b) проверка гипотезы
- c) формулировка цели, задач и постановка гипотезы
- d) выбор методов исследования

31. *Выберите один правильный ответ.* Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть от ...

- a) состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений
- b) технической и физической подготовленности занимающихся
- c) особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения
- d) величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп

32. Система воздействий, применяемых для формирования и совершенствования необходимых для спортсмена таких качеств, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость и т.д., такая подготовка называется. *Ответ записать одним словом в именительном падеже.*

33. *Укажите правильную последовательность, в которой целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия*

- a) упражнения на частоту движений (бег на месте)
- b) дыхательные упражнения в интервалах отдыха
- c) прыжковые упражнения с отягощением и без
- d) ходьба
- e) легкий продолжительный бег
- f) дыхательные упражнения
- g) повторный бег на короткие дистанции

34. *Выберите один правильный ответ.* ФГОС начального общего образования определяет совокупность личностных характеристик выпускника как ...

- a) идеальная модель выпускника первой ступени
- b) модель школьника
- c) образец школьника
- d) портрет выпускника начальной школы

35. *Выберите один правильный ответ.* Нагрузка, характеризующаяся преимущественным энергообеспечением за счет гликогена и ЧСС свыше 180 уд/мин, соответствует зоне ... интенсивности

- a) аэробно-анаэробной
- b) анаэробно-гликолитической
- c) анаэробной алактатной
- d) аэробной развивающей

36. Метод, при котором происходит последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости движения, называется _____.

Ответ записать одним словом в именительном падеже.

37. *Укажите правильную последовательность* выполнения упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики (зарядки)

- a) прыжки
- b) потягивания
- c) бег с переходом на ходьбу
- d) бег в спокойном темпе
- e) дыхательные упражнения
- f) упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
- g) ходьба с постепенным повышением частоты шагов

38. Комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга, принято называть _____. *Ответ записать одним словом в именительном падеже.*

39. *Выберите один правильный ответ.* Общая выносливость определяется главным образом функционированием ...

- a) железами внутренней секреции
- b) кислородно-транспортной и мышечной систем
- c) опорно-двигательного аппарата
- d) ЦНС

40. *Выберите один правильный ответ.* Общая динамика физической нагрузки в занятии физическими упражнениями с лицами пожилого и старшего возраста должна быть ...

- a) ступенчато восходящей
- b) волнообразной, с тенденцией к постепенному снижению
- c) волнообразной, с тенденцией к постепенному нарастанию
- d) линейно восходящей

41. Упражнения, которые по координационной структуре, характеру выполнения соответствовали избранной спортивной дисциплине, называются _____ . *Ответ записать одним словом в именительном падеже.*

42. *Укажите правильную последовательность* основных действий преподавателя и ученика на первом этапе обучения двигательному действию

- a) объяснение и показ нового движения, конструирование его на моделях
- b) обсуждение требований, которые будут предъявляться к ученику, с выделением связей нового движения с аналогичными, ранее сформированными навыками
- c) разработка плана предстоящих действий
- d) контроль за созданием представления путем описания учеником или воспроизведения того или иного фрагмента движения
- e) формулировка общей задачи предстоящего обучения

43. *Выберите один правильный ответ.* Основной функцией комплексного контроля служит

- a) планирование спортивной тренировки
- b) оценка эффективности спортивной тренировки
- c) распределение соревнований
- d) учет тренировочного процесса

44. *Обозначьте свое согласие / несогласие с представленным утверждением.* To solve the problem of speed development, you need to repeat the exercise at maximum speed until the speed drops.

45. *Выберите один правильный ответ.* Форма реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения называется

- a) двигательным стереотипом
- b) двигательным навыком
- c) двигательным умением высшего порядка
- d) двигательным умением

46. *Выберите один правильный ответ.* In interval training, aimed at improving aerobic performance, you should focus on rest intervals during which:

- a) Heart rate decreases to 130-140 beats per min
- b) Heart rate decreases to 100-140 beats per min
- c) Heart rate decreases to 100-120 beats per min
- d) Heart rate decreases to 120-130 beats per min
- e) Heart rate decreases to 100-110 beats per min

47. *Выберите один правильный ответ.* Двигательная активность это?

- a) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека
- b) двигательные действия
- c) ежедневная физическая тренировка организма
- d) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности

48. *Выберите несколько правильных ответов.* Конкретными задачами общей психологической подготовки спортсмена являются

- a) совершенствование координационных способностей
- b) воспитание моральных черт личности
- c) развитие способностей внимания, его устойчивости и быстроты мобилизации
- d) развитие памяти, воображения, наглядно-действенного мышления
- e) совершенствование процессов восприятий
- f) развитие эмоционально-волевых качеств

49. Сколько поворотов делают спортсмены на дистанции 400 м. при плавании в 25-метровых бассейнах? *Ответ записать одной цифрой.*

50. *Ознакомьтесь с научной статьей (см. Приложение) и ответьте на вопросы.*

1. Прочитайте аннотацию. На место пробела в данном ниже утверждении впишите буквенное обозначение соответствующего предложения.

В утверждении, обозначенном в аннотации буквой _____, авторы статьи обращают наше внимание на причину обращения к разработке принципа конверсии.

2. Перечитайте текст первых 4-х абзацев статьи. Установите соответствие их тематики порядку расположения материала в статье.

Тематика материала:

1. актуальность разработки проблемы конверсии спортивной тренировки
2. условия конверсии
3. предмет конверсии
4. основания конверсии

Расположение материала:

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4

3. Проанализируйте перечень ключевых слов к данной статье (*конверсия, спортивная тренировка, физическое воспитание, технология, предметная основа, функциональные параметры, предметное строение, операторы*). Внесите ситуативно уместное слово из перечня на место пропуска.

Характер _____ во многом зависит от особенностей вида деятельности, для достижения высокой эффективности которой она и разрабатывается, но есть и общие черты, присущие всем технологиям как факторам - детерминантам деятельности.

4. Обратитесь к текстам абзацев 4.1 – 4.3. Заполните пропуск в тексте утверждения ситуативно уместным сочетанием слов (2 слова). Основные факторы прямого, непосредственного воздействия - _____, которые представлены определенным составом активных двигательных действий, способов их повторения и форм воспроизводства сопряженных с ними отношений (нейрофизиологических, пространственно-предметных и моторно-поведенческих).

5. В тексте абзаца 3.5. найдите слова, являющиеся внутренними характеристиками физкультурно-спортивной деятельности. Вставьте эти слова в текст утверждения (*скопируйте из текста*).

Физкультурно-спортивной называют деятельность, которая ориентирована на развитие, распространение и освоение общественного опыта применения _____.

КОНВЕРСИЯ ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИИ ТЕОРИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Доктор биологических наук, профессор **В.К. Бальсевич**,
кандидат педагогических наук, профессор **Г.Г. Наталов**,
кандидат педагогических наук, доцент **Ю.К. Чернышенко**

Ключевые слова: конверсия, спортивная тренировка, физическое воспитание, технология, предметная основа, функциональные параметры, предметное строение, операторы.

Аннотация. **А.** Потребность в более высокой эффективности физического воспитания вынудила практику, а вслед за ней - науку обратиться за решением проблемы к спорту. Вторая треть столетия ознаменовалась полным его триумфом в качестве незаменимого и эффективнейшего средства и метода физического воспитания, хотя и с некоторыми оговорками: для старших классов школы. **В.** В статье впервые обоснован принцип конверсии, ее основания и условия необходимые для реализации, «предметы конверсии».

1. Возможность и необходимость использования достижений науки в спорте неоднократно отмечалась специалистами физической культуры [1, 2, 4]. При этом предлагалось только учитывать специфику задач физического воспитания и возрастные особенности занимающихся (воспитуемых). Вопрос же о конверсии высоких технологий спортивной тренировки фактически не поднимался. Напротив, даже в сфере массового спорта рекомендовалась особая по отношению к ним осторожность. Соответственно и методологические основы конверсии, ее принципы и механизмы не разрабатывались. Слабая технологическая вооруженность и недостаточная эффективность практики физического воспитания наряду с резким снижением уровня здоровья и продолжительности жизни населения России, с одной стороны, демократизация общественной жизни, гуманитаризация образования, приоритет здоровья в программах социального развития физической культуры - с другой, стимулировали научный поиск, вызвали необходимость пересмотра прежних концепций физического воспитания. Среди них особое значение имеет концепция конверсии высоких технологий спортивной подготовки, предлагающая конкретный механизм рациональной и эффективной реализации всех остальных. Помимо общепризнанных фундаментальных достижений спортивной науки она опирается на не востребованные ранее научно-прикладные разработки проблем физического воспитания (ученым тоже иногда приходится работать "в стол", на перспективу). Проблема конверсии спортивной тренировки вполне созрела, и ее надо безотлагательно решать.

2. Условия конверсии. В своей сущности конверсия - это форма объективной связи и преобразования явлений на основе приспособительного изменения их внешних, структурно-функциональных характеристик при

сохранении субстанциональной родовой основы. Она довольно широко распространена в природе и обществе. При всем разнообразии конкретных форм и видов есть общие черты конверсии.

Конверсия возможна при наличии трех обязательных условий:

2А) освоение особой сферы деятельности, определяющей характер форм и функций операторов, необходимых для самосохранения или саморазвития ее объекта;

2Б) приспособительное изменение структурно-функциональных характеристик операторов, достаточно надежно и эффективно действовавших в иной сфере;

2В) сохранение их общей родовой основы, допускающей такое перепрофилирование функций.

3. Предмет конверсии. Тип конверсии определяется ее объектом, предметом и составом операторов. Конвертируется технология спортивной тренировки (объект конверсии) как совокупный оператор деятельности по управлению процессом индивидуального развития и освоения двигательных возможностей человека. Предмет конверсии - оптимизация процесса физического воспитания путем адекватной его задачам модификации рабочих операторов - систем упражнений, принципов и методов их применения.

3.1. Технология - это совокупность направленного изменения формы, состояний или свойств объекта деятельности в соответствии с его природой и характером используемых средств. Степень ее рациональности и эффективности зависит от состава средств и операций по их применению, их адекватности природе изменений. Характер технологий во многом зависит от особенностей вида деятельности, для достижения высокой эффективности которой она и разрабатывается, но есть и общие черты, присущие всем технологиям как факторам - детерминантам деятельности.

3.2. Деятельность - это форма активного целенаправленного отношения людей к себе и окружающему миру. У ее истоков лежит потребность в определенных условиях существования и развития. Их недостаток вызывает напряжение системы, обусловленное разностью потенциалов, которая возникает при нарушении сложившегося равновесия потоков вещества, энергии и информации. Это напряжение становится причиной активности, направленной на самосохранение и саморазвитие.

3.3. Активность - всеобщее свойство материальных тел и способ существования высокоорганизованных систем (организм, личность, общество). В неорганической природе активность проявляется в процессах самодвижения и самоизменения; в живой природе - саморазвития и самосохранения;

3.4. Технология представляет собой форму рациональной организации системной активности субъекта, объекта и средств деятельности с целью наведения таких процессов спонтанной активности объекта, которые обеспечивают его самодвижение, самоизменение, саморазвитие, самосохранение или самосовершенствование в необходимом для субъекта

направлении [3]. В каких именно - зависит от потребностей субъекта, специфики объекта и возможностей используемых средств. Поэтому необходимой предпосылкой конверсии высоких технологий является анализ содержания и компонентов тех видов деятельности, которые нуждаются в подобном переносе, и тех, которые располагают конвертируемой технологией.

3.5. Физкультурно-спортивной называют деятельность, которая ориентирована на развитие, распространение и освоение общественного опыта применения активной двигательной деятельности в целях:

- сохранения здоровья, работоспособности и творческого долголетия (область физической культуры);
- содействия нормальному и гармоническому развитию способностей и свойств человека (область физического воспитания);
- предельному развитию и максимальному освоению его двигательных возможностей (область спорта).

Ее содержание составляет деятельность общества, специалистов и занимающихся (субъекты деятельности) по реализации этих целей путем наведения адекватных процессов внешней и внутренней активности объекта (занимающихся), обеспечивающих его самосохранение, саморазвитие или самосовершенствование. Основные средства наведения - системы упражнений, условия и способы их выполнения.

4. Основания конверсии. Технология любого вида деятельности имеет двойное основание: 1) специфика объекта и предмета деятельности, 2) характер факторов воздействия, детерминирующих ее содержание.

4.1. Объект физического воспитания и спортивной тренировки - человек, его способности и свойства; предмет - направленное их развитие (в деятельности занимающихся), управление этим развитием (в деятельности преподавателя, тренера), создание необходимой инфраструктуры этого развития (в деятельности общества). Основные факторы прямого, непосредственного воздействия - системы упражнений, которые представлены определенным составом активных двигательных действий, способов их повторения и форм воспроизводства сопряженных с ними отношений (нейро-физиологических, пространственно-предметных и моторно-поведенческих). Эти отношения и вызывают спонтанную активность организма, результатом которой является его саморазвитие.

4.2. Влияние любого фактора не безгранично по двум причинам: во-первых, оно имеет свой предел, который обусловлен природой фактора, а во-вторых, границы допустимого воздействия диктуются природой объекта деятельности и целей его изменения. Технология в той мере эффективна, в какой границы возможного, необходимого и допустимого воздействия не нарушаются и согласованы друг с другом. Объективная динамика процессов индивидуального развития человека и предметно-содержательная основа факторов воздействия - в их согласованном взаимодействии - и составляют, видимо, то основание конверсии, которое при всех модификациях должно быть сохранено.

4.3. В интервале постоянной меры качественная определенность развивающегося объекта сохраняется; в интервале переменной возможны смена качественных состояний или их модификация. Это - интервал возможных допусков конверсии. Границы интервала переменной меры подвижны, но лишь до известного предела, за которым смена качественных состояний неизбежна, так как нарушаются границы интервалов постоянной или необходимой меры. Количественное их соотношение определяет характер органического строения явлений на каждой стадии развития [5]. Отыскать такую меру - задача не из легких, но без ее решения конверсия будет идти вслепую.

Заключение. Физическое воспитание ориентировано на всестороннее и гармоничное развитие двигательных возможностей человека в пределах нормы; спортивная тренировка - на интегральное и гармоничное, на специализированное и предельное развитие способностей, необходимых для достижения высоких результатов в состязаниях по виду спорта. Совокупностью же видов спорта охватывается весь объем развития двигательных возможностей на уровне использования высоких технологий их формирования. Виды спорта при этом выступают как операторы конверсии - носители определенных технологий и факторы формирования программ физического воспитания.

Литература

1. Зациорский В.М. Концепция перестройки школьной физической культуры. Проект. - М.: ВНИИФК, 1988.
2. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М., 1992.
3. Матвеев Л.П. Некоторые итоги и перспективы разработки общей теории физической культуры в СССР. Очерки по теории физической культуры. М., 1984.
4. Новиков А.Д. Физическое воспитание. М., 1949.
5. Никитюк Б.А. Загребская модель спортивной науки и высшего физкультурного образования //Теор. и практ. физ. культ., 1987, № 7.