

**БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО 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. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения в аэробном режиме продолжительностью не менее _____ мин. *(числовой ответ)*
2. Оптимальный пульсовой режим при развитии общей выносливости _____ ударов в минуту. *(числовой ответ)*
3. Сколько пиков наблюдается в графике пульсовой кривой за урок при правильном распределении нагрузки. *(числовой ответ)*
4. «Сила – это способность преодолевать ... или противостоять ему за счет мышечного усилия». *(дополните определение)*
5. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как... *(дополните определение)*
6. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, воспитание морально – волевых качеств и овладение специальными физкультурными знаниями (Педагогический процесс, направленный на приобретение запаса жизненно важных двигательных умений и навыков, на разностороннее развитие физических способностей, на улучшение форм тела). *(дайте определение процессу)*
7. Физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности с ярко выраженным прикладным направлением (это процесс, обеспечивающий совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни). *(дайте определение процессу)*
8. Чтобы решить задачу развития быстроты нужно повторять упражнение с максимальной скоростью пока не падает скорость. *(верно/не верно)*
9. Верно ли, что при чрезмерном развитии силы, данное качество отрицательно влияет на гибкость? *(верно/не верно)*
10. Общепедагогические задачи физического воспитания уточняются в соответствии со спецификой избранного направления физического воспитания, пола и возраста. *(верно/не верно)*
11. Тест PWC170 используется для определения плотности нагрузки на занятиях. *(верно/не верно)*

12. Может ли один из методических принципов педагогического процесса физического воспитания реализован в полной мере, если игнорируются другие?
(верно/не верно)

13. Оперативный контроль в тренировке направлен на оптимизацию программы тренировочных занятий (выберите правильный ответ)

- а) направлен на оценку реакции организма спортсмена на выполнение направленной тренировочной работы
- б) направлен на определение изменения состояния под воздействием относительно длинного периода тренировки
- в) направлен на определение изменения состояния под воздействием нескольких занятий

14. Для развития выносливости используют упражнения, в которых главным критерием является: (выберите правильный ответ)

- а) величина отягощения;
- б) длительность выполнения;
- в) максимальная скорость;
- г) продолжительность интервалов отдыха

15. Аутогенная тренировка впервые была предложена (выберите правильный ответ)

- а) английским врачом Г. Сандоу
- б) американским врачом Д. Джекобсоном
- в) австрийским врачом И. Шульцем
- г) американским психологом М. Эриксоном

16. Измерение гибкости осуществляется при помощи ... (выберите правильный ответ)

- а) гониометра
- б) динамометра
- в) спирометра
- г) люксметра

17. Основными показателями способности спортсмена к выполнению эффективных приемов и действий в сложных условиях в избранном виде спорта является: (выберите правильный ответ)

- а) эффективность техники
- б) экономичность техники
- в) стабильность техники
- г) результативность техники
- д) вариативность техники

18. Восстановительный процесс при использовании малых нагрузок длится: (выберите правильный ответ)

- а) 10 часов
- б) Не более 6 часов
- в) Не более 7 часов
- г) Не более 8 часов
- д) 9 часов

19. В интервальной тренировке, направленной на повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых: *(выберите правильный ответ)*

- а) ЧСС снижается до 100-120 уд./мин
- б) ЧСС снижается до 120-130 уд./мин
- в) ЧСС снижается до 100-110 уд./мин
- г) ЧСС снижается до 130-140 уд./мин
- д) ЧСС снижается до 100-140 уд./мин

20. Форма реализации двигательных возможностей, которая возникает на основе автоматизации двигательного умения *(выберите правильный ответ)*

- а) двигательный стереотип
- б) двигательное умение
- в) двигательный навык
- г) двигательное умение высшего порядка

21. Учение о методах и принципах познания называется: *(выберите правильный ответ)*

- а) методология
- б) методика
- в) план
- г) наблюдение

22. Совокупность правил и требований, определяющих результат исследования: *(выберите правильный ответ)*

- а) методика
- б) план
- в) методология
- г) наблюдение

23. Продолжительность работы умеренной мощности? *(выберите правильный ответ)*

- а) до 20-30 с.
- б) от 20-30 с до 3-5 мин.
- в) от 5-6 мин до 20-30 мин.
- г) от 30-40 мин. до нескольких часов

24. Максимальную частоту сердечных сокращений (ЧСС) для людей пожилого и старшего возраста во время занятий физическими упражнениями следует определять по формуле: *(выберите правильный ответ)*

- а) ЧСС = 220 – возраст (лет)
- б) ЧСС = 190 – возраст (лет)
- в) ЧСС = исходный пульс в покое + возраст (лет)
- г) ЧСС = 90 + возраст (лет)
- д) ЧСС = 290 + возраст (лет)

25. Принципы обучения впервые сформулировал *(выберите правильный ответ)*

- а) Аристотель
- б) Коменский
- в) Сухомлинский

26. Физические качества – это: *(выберите правильный ответ)*

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности
- в) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

27. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе: *(выберите правильный ответ)*

- а) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня
- б) массовые спортивные и туристские мероприятия
- в) урок физической культуры
- г) тренировочное занятие в спортивной секции

28. Какие факторы преимущественно обуславливают проявление общей выносливости? *(выберите правильный ответ)*

- а) Скоростно-силовые способности
- б) Личностно-психические качества
- в) Аэробные возможности
- г) Факторы функциональной экономичности

29. Что относится к средствам физического воспитания? *(выберите правильный ответ)*

- а) Физические упражнения, питание, закаливание
- б) Физические упражнения, высотная гипоксия, температура окружающей среды
- в) Естественные силы природы, гигиенические факторы, рациональное питание
- г) Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы

30. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на: *(выберите правильный ответ)*

- а) методы общей и специальной физической в соответствии с его общими целями и закономерностями
- б) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
- в) игровой и соревновательный методы
- г) специфические и общепедагогические методы

31. Что представляют собой идеомоторные упражнения *(выберите правильный ответ)*

- а) Двигательные действия, которые имеют существенное сходство с соревновательными упражнениями как по форме, так и по характеру проявления физических и психических качеств;
- б) Многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с концентрацией внимания на решающих фазах перед его фактическим выполнением;
- в) Целостные двигательные действия или совокупность двигательных действий, которые являются предметом специализации и выполняются в полном соответствии с условиями соревнований по данному виду спорта

32. Виды контроля за состоянием спортсмена (*выберите правильный ответ*)

- а) Оперативный, текущий, поэтапный
- б) Годовой, месячный, ежеквартальный;
- в) Подготовительный, соревновательный, переходный

33. Что такое спортивная тренировка? (*выберите правильный ответ*)

- а) Мера приспособленности организма спортсмена к конкретной работе;
- б) Адаптация организма к предельным и околопредельным физическим нагрузкам
- в) Физическая, психологическая подготовка спортсмена, обеспечивающая всестороннее развитие;
- г) Специально организованный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде спорта

34. Из каких частей состоит структура урока физической культуры? (*выберите правильный ответ*)

- а) Подготовительная, основная, заключительная
- б) Вводная, основная
- в) Вводная, промежуточная, заключительная
- г) Подготовительная, базовая, заключительная

35. Что понимается под тестированием физической подготовленности? (*выберите правильный ответ*)

- а) Измерение роста и веса
- б) Измерение уровня развития физических качеств
- в) Измерение уровня физической работоспособности
- г) Измерение показателей деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем организма

36. Коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям является содержанием (*выберите правильный ответ*)

- а) психологической подготовки спортсмена
- б) управления состоянием и поведением спортсмена
- в) психологической подготовкой тренера
- г) психолого-педагогических и психологических рекомендаций

37. Психологическое обеспечение спортивной деятельности включает (*выберите правильный ответ*)

- а) психодиагностику, психолого-гигиенические рекомендации, психологическую подготовку, управление состоянием и поведением спортсмена
- б) психодиагностику, психогигиену, психологическую подготовку, управление состоянием и поведением спортсмена
- в) психогигиену, психолого-педагогические рекомендации, психологическую подготовку, управление состоянием и поведением спортсмена
- г) психопрофилактику, психогигиену, психологическую подготовку, управление состоянием и поведением спортсмена

38. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется: (*выберите правильный ответ*)

- а) группой здоровья группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;

г) специальной медицинской

39. В процессе тренировки образование новых временных связей между нервными клетками и выработка систем условных рефлексов *(выберите правильный ответ)*

а) сопровождается совершенствованием механизмов энергообеспечения

б) сопровождается совершенствованием гормонального обмена

в) сопровождается совершенствованием окислительно-восстановительных процессов в организме

г) сопровождается совершенствованием функции ЦНС

40. Термином "антиципация" в спорте обозначается *(выберите правильный ответ)*

а) неумение спортсмена предвосхищать действия соперника и партнеров, предвидеть игровую ситуацию

б) умение спортсмена предвосхищать действия соперника и партнеров, предвидеть игровую ситуацию

в) умение спортсмена сдерживать негативные эмоции, возникающие в неблагоприятные моменты соревнований

г) неумение игрока сдерживать негативные эмоции, возникающие в неблагоприятные моменты соревнований

41. Какие системы относятся к ведущим при врачебно-педагогическом контроле в циклических видах максимальной зоны мощности? *(выберите правильный ответ)*

а) центральная нервная система, нервно-мышечный аппарат, кардиореспираторная система

б) центральная нервная система, нервно-мышечный аппарат, эндокринная система

в) центральная нервная система, нервно-мышечный аппарат

г) центральная нервная система, нервно-мышечный аппарат, сенсорные системы

42. В чем суть нормотонической реакции в пробе Летунова? *(выберите правильный ответ)*

а) при данном типе реакции происходит выраженное увеличение систолического и диастолического давления и пульса

б) при данном типе реакции происходит снижение систолического и диастолического давления при незначительном увеличении пульса

в) при данном типе реакции происходит ступенчатое увеличение пульса и давления на 2-3 минутах восстановления

г) при данном типе реакции наблюдается оптимальное увеличение систолического давления и пульса, при этом диастолическое давление слегка уменьшается или не меняется

43. Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется *(выберите правильный ответ)*

а) увеличением ответных реакций организма

б) обратно пропорциональной зависимостью

в) показателями темпа и скорости движений

г) прямо пропорциональной зависимостью

44. Кто автор слов: "Координация движений есть не что иное, как преодоление избыточных степеней свободы наших органов и движений, т.е. превращение их в управляемые системы"? *(выберите правильный ответ)*

- а) Л.П.Матвеев;
- б) Н.А.Бернштейн;
- в) В.И.Лях;
- г) В.М.Защиорский.

45. Мезоциклы, предназначенные для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей называются: *(выберите правильный ответ)*

- а) контрольно-подготовительные;
- б) базовые;
- в) предсоревновательные (подводящие);
- г) вытягивающие.

46. В какой зоне нагрузок выносливость характеризуется оптимальным взаимодействием систем дыхания и кровообращения, их взаимосогласованностью со структурой двигательного действия? *(выберите правильный ответ)*

- а) В умеренной зоне
- б) В зоне больших нагрузок
- в) В максимальной зоне
- г) В субмаксимальной зоне.

47. Системно-деятельностный подход в педагогике связан с именами *(выберите правильный ответ)*

- а) Выготского, Эльконина, Давыдова,
- б) Коменского, Бэкона,
- в) Зимней, Краевского, Лебедева.

48. В состав универсальных учебных действий не входит: *(выберите правильный ответ)*

- а) личностный блок
- б) регулятивный блок
- в) познавательный блок
- г) здоровьесберегающий блок
- д) коммуникативный блок

49. Уменьшение пульсового давления при нагрузке свидетельствует о: *(выберите правильный ответ)*

- а) неблагоприятном типе реакции;
- б) благоприятном типе реакции;
- в) нарушении в деятельности дыхательной системы;
- г) появлении переутомления

50. Нагрузка, характеризующаяся преимущественным энергообеспечением за счет гликогена и ЧСС свыше 180 уд/мин, соответствует зоне интенсивности: *(выберите правильный ответ)*

- а) анаэробной алактатной;
- б) аэробной развивающей;
- в) анаэробно-гликолитической;
- аэробно-анаэробной.