

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

**Институт гуманитарного образования и спорта  
Кафедра теории физической культуры**

**Демонстрационная версия экзаменационного задания  
по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт  
направленность Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры**

1. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как *(выберите правильный ответ)*
  - а) физическая нагрузка
  - б) физкультурное образование
  - в) физическое совершенство
  - г) физическая подготовка
  
2. На каком этапе может появиться эффект суперкомпенсации *(выберите правильный ответ)*
  - а) в ближайшем тренировочном эффекте
  - б) в следовом тренировочном эффекте
  - в) в кумулятивном тренировочном эффекте
  - г) при отсутствии тренировочного эффекта
  
3. 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
  
4. Ординарные интервалы отдыха используются для *(выберите правильный ответ)*
  - а) наращивания функциональных сдвигов от занятия к занятию
  - б) закрепления и упрочнения следовых эффектов тренировки
  - в) увеличения количества и качества работы
  - г) углубления сдвигов работоспособности и функциональной активности органов и систем организма
  - д) полного восстановления к очередной нагрузке
  
5. Чтобы решить задачу развития быстроты нужно повторять упражнение с максимальной скоростью пока не падает скорость *(ответьте, верно или неверно указанное утверждение)*
  
6. В подготовке спортсменов следует различать основные стороны спортивной подготовки *(выберите правильный ответ)*
  - а) только общую и специальную
  - б) физическую, техническую, материально-техническую, финансовую
  - в) психологическую, тактическую, техническую, физическую, социальную, общеобразовательную

г) общую и специальную и их составляющие: физическую, техническую, тактическую, психологическую

7. Первая зона интенсивности в тренировочных нагрузках называется *(выберите правильный ответ)*

- а) аэробная восстановительная
- б) алактатная
- в) аэробная развивающая
- г) эффективная
- д) специфическая

8. 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) втягивающие

9. Тактические упражнения повышенной трудности в процессе подготовки используются *(выберите правильный ответ)*

- а) для повторного выполнения спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата
- б) для собственно соревновательной деятельности и специальной подготовки;
- в) для упорядоченной организации деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта
- г) для обеспечения надежности разученных форм тактики и стимулирования развития тактических способностей
- д) для обучения занимающегося спортивной технике и тактике и развития его физических способностей

10. Верно ли, что при чрезмерном развитии силы, данное качество отрицательно влияет на гибкость *(ответьте, верно или неверно указанное утверждение)*

11. Совместная деятельность взрослых и детей, осуществляемая педагогическим коллективом либо отдельным педагогом с целью наиболее полного их саморазвития и самореализации *(выберите правильный ответ)*

- а) учебная работа
- б) воспитательная работа
- в) учебно-тренировочный процесс
- г) процесс социализации

12. Чем является каждый очередной цикл в общей системе подготовки *(выберите правильный ответ)*

- а) гарантией оптимальной готовности к достижению в главных соревнованиях наилучших результатов
- б) частичным повторением предыдущего с одновременным отличием от предыдущих обновленным содержанием, частичным изменением состава средств и методов, возрастанием тренировочных нагрузок
- в) несводимостью различных сторон подготовки одна к другой

г) элементом опережающего практического моделирования соревновательной деятельности

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

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

14. Выберите метапредметный результат освоения начального общего образования *(выберите правильный ответ)*

- а) освоение способов решения проблем
- б) освоение профессиональных программ
- в) формирование углубленных знаний

15. Общепедагогические задачи физического воспитания уточняются в соответствии со спецификой избранного направления физического воспитания, пола и возраста *(ответьте, верно или неверно указанное утверждение)*

16. 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

17. Измерение гибкости осуществляется при помощи *(выберите правильный ответ)*

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

18. Системно-деятельностный подход в педагогике связан с именами *(выберите правильные ответы)*

- а) Выготского
- б) Эльконина
- в) Давыдова
- г) Коменского
- д) Бэкона
- е) Зимней
- ж) Краевского
- з) Лебедева

19. Тест РWC170 используется для определения плотности нагрузки на занятиях *(ответьте, верно или неверно указанное утверждение)*

20. Система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них – это *(выберите правильный ответ)*

- а) спортивно-тактическая подготовка
- б) физическая подготовка
- в) психическая подготовка
- г) техническая подготовка

21. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как *(выберите правильный ответ)*

- а) физическая нагрузка
- б) физкультурное образование
- в) физическое совершенство
- г) физическая подготовка

22. Отношение времени, использованное непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется *(выберите правильный ответ)*

- а) интенсивностью физической нагрузки
- б) индексом физической нагрузки
- в) моторной плотностью урока
- г) общей плотностью урока

23. 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

24. 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

25. 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

26. 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

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

- а) Методология
- б) Методика
- в) План
- г) Наблюдение

28. The process aimed at improving motor abilities needed in life is referred to as

- а) physical activity
- б) physical education
- в) physical perfection
- г) physical training

29. For the development of endurance they use exercises in which the main criterion is

- а) the magnitude of weights
- б) the duration of execution
- в) maximum speed
- г) duration of rest intervals

30. 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

31. К коммуникативной компетентности педагога относится одно из следующих умений *(выберите правильный ответ)*

- а) выбирать соответствующую ситуации позицию: «над», «под», «на равных»
- б) планировать ход урока
- в) разрабатывать инновационные педагогические технологии
- г) определять критерии оценивания учебных достижений

32. Укажите лишнее слово не входящее в общее понятие «Белки мышц» *(выберите правильный ответ)*

- а) тироксин
- б) акти
- в) миозин
- г) тропонин

33. При неопределяемых физических нагрузках повышение минутного объема кровообращения линейно связано с *(выберите правильный ответ)*

- а) интенсивностью мышечной работы
- б) экономичностью сердечной деятельности
- в) высоким уровнем общей работоспособности
- г) частотой сердечных сокращений

34. Кто является автором труда "Суставная гимнастика" *(выберите правильный ответ)*

- а) Геракл
- б) Гомер
- в) Пифагор
- г) Песталоцци
- д) Ян Амос Коменский

35. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения для повышения скорости бега в основной части (после разминки) самостоятельного занятия

1. Дыхательные упражнения
2. Легкий продолжительный бег
3. Прыжковые упражнения с отягощением и без
4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха
5. Повторный бег на короткие дистанции
6. Ходьба
7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)

36. Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности – это *(выберите правильный ответ)*

- а) психическая подготовка
- б) техническая подготовка
- в) физическая подготовка

37. 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

38. Какое свойство лежит в основе физиологической классификации физических упражнений Фарфеля *(выберите правильный ответ)*

- а) количество участвующих в работе мышц
- б) характер развиваемых физических качеств
- в) режим работы мышц
- г) координационная сложность физических упражнений

39. Углеводные запасы организма при мышечной деятельности используются в следующей последовательности (*выберите правильный ответ*)

- а) гликоген печени – гликоген мышц – глюкоза крови
- б) глюкоза крови – гликоген печени – гликоген мышц
- в) гликоген печени – глюкоза крови – гликоген мышц
- г) все зависит от конкретного вида деятельности
- д) гликоген мышц – гликоген печени

40. Текущие состояния, как тип состояний спортсмена (*выберите правильный ответ*)

- а) изменяются под влиянием одного или нескольких занятий
- б) изменяются под влиянием нескольких занятий
- в) возникают под влиянием отдельных упражнений
- г) возникают под влиянием одного занятия

41. Психомоторная реализация тактической задачи осуществляется (*выберите правильный ответ*)

- а) в виде движений
- б) в виде принятия решения
- в) в виде принятия решения и последующего действия
- г) в виде умственного решения тактической задачи

42. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в умеренном темпе в количестве 30 раз – это демонстрация (*выберите правильный ответ*)

- а) силовой выносливости
- б) силовых способностей
- в) скоростно-силовых способностей
- г) силовой ловкости

43. При дозировании физических нагрузок НЕ учитывают принцип (*выберите правильный ответ*)

- а) систематичности нагрузок
- б) наглядности
- в) адекватности нагрузок
- г) постепенности повышения нагрузок

44. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется (*выберите правильный ответ*)

- а) физической нагрузкой
- б) интенсивностью физической нагрузки
- в) моторной плотностью урока
- г) общей плотностью урока

45. Восприятие спортсменом удаленности и глубины объектов, находящихся ближе 6 метров происходит (*выберите правильный ответ*)

- а) путем конвергенции
- б) путем аккомодации
- в) путем экстраполяции
- г) путем антиципации

46. Система знаний, умений и навыков, отобранных из определенных отраслей науки, техники искусства для изучения *(выберите правильный ответ)*

- а) физическое совершенство
- б) учебная дисциплина
- в) физическое воспитание
- г) физическое образование

47. Перечислите все признаки, по которым можно быстро определить состояние здоровья пострадавшего *(выберите правильные ответы)*

- а) сознание
- б) цвет кожных покровов
- в) пульс на сонных артериях
- г) зрачки
- д) самочувствие
- е) двигательная активность

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

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

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

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

50. 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