

**Структура тестового задания объединенного вступительного испытания в магистратуру
по УГНП 49.00.00 Физическая культура и спорта**

Часть 3 – базовая (20 вопросов)

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ТЕСТ

3.1. Теория физической культуры	7
--	----------

1. Обеспечение преемственности между целями, содержанием и организацией физкультурной деятельности при развитии физической культуры личности на каждом возрастном этапе ее жизнедеятельности является характеристикой ...

а) непрерывности развития

б) целостного развития

в) деятельностного подхода

г) вариативности и многообразия

2. Форма физических упражнений – это

а) это определенная упорядоченность и согласованность элементов упражнения

б) совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме при выполнении упражнения

в) часть двигательного действия; перемещение тела человека в целом относительно его окружения или одних его частей относительно других

г) внешняя и внутренняя организация движений и согласованность их компонентов

3. Преимуществом какого метода является возможность выполнить значительный объем работы

а) равномерный

б) переменный

в) повторный

г) интервальный

4. Первый этап обучения двигательному действию – это ...

а) ознакомление и начальное разучивание

б) углубленное разучивание

в) формирование двигательного навыка

г) формирование двигательного умения

5. Целью третьего этапа обучения двигательному действию является ...

а) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства

б) обучение основам техники двигательного действия

в) углубленное детализированное разучивание техники двигательного действия

г) углублённо осмыслить закономерности двигательного действия

6. Выносливость – это ...

А) способность человека выполнить работу за короткое время

Б) способность человека быстро и в короткое время выполнить интенсивную работу

В) способность человека длительно выполнять работу заданной интенсивности

Г) способность человека выполнять работу переменной интенсивности

7. Пассивная гибкость – это ...

- А) способность человека к достижению большой амплитуды движений при выполнении упражнения
- Б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет действия внешних сил**
- В) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных мышечных усилий
- Г) подвижность в отдельных суставах

3.2. Анатомия человека

6

1. Назовите отдел позвоночного столба, которому соответствует следующее описание: пять позвонков этого отдела у взрослого человека срастаются и образуют единую кость.

- А) шейный
- Б) грудной
- В) поясничный
- Г) крестцовый**
- Д) копчиковый

2. Мышцы, выполняющие взаимно противоположные функции и располагающиеся с разных сторон относительно оси сустава, называются ...

- А) пронаторы
- Б) супинаторы
- В) синергисты
- Г) антагонисты**

3. Укажите мышцу, выполняющую функцию разгибания плеча

- А) двуглавая мышца
- Б) трехглавая мышца**
- В) локтевая мышца
- Г) плечелучевая мышца

4. Почему венозная кровь не двигается в обратном направлении во время расслабления сердечной мышцы?

- а) вязкость венозной крови больше, чем артериальной
- б) венозная кровь двигается только в нисходящем направлении
- в) мешают внутренние карманные клапаны.**

5. Грудной отдел спинного мозга иннервирует ...

- А) Прямую кишку
- Б) Верхние конечности
- В) Нижние конечности
- Г) Мочевой пузырь
- Д) Мышцы туловища**

6. Количество воздуха, проходящее через лёгкие при одном дыхательном цикле – это ...

- 1) лёгочная ёмкость
- 2) дыхательный объём**
- 3) лёгочный объём
- 4) кислородный долг

1. Синтез и созревание эритроцитов у взрослого человека происходит в ...
 - а) селезенке
 - б) красном костном мозге**
 - в) печени
 - г) желтом костном мозге

2. Менее возбудимые, но быстро утомляемые волокна, которые используют анаэробные процессы энергообразования (гликолиз) – это ... волокна
 - А) медленные окислительные
 - Б) быстрые гликолитические**
 - В) быстрые окислительные

3. Симпатическая нервная система ...
 - а) стимулирует рост концентрации глюкозы в крови**
 - б) стимулирует секрецию пищеварительных желез
 - в) снижает частоту и силу сердечных сокращений
 - г) стимулирует сокращение гладкой мускулатуры бронхов

4. К экспираторным мышцам относятся ...
 - а) наружные межреберные
 - б) внутренние межрёберные**
 - в) прямая мышца живота
 - г) грудино-ключично-сосцевидные мышцы

5. Тестостерон ...
 - а) относится к пептидным гормонам
 - б) в мужском организме вырабатывается клетками Лейдига**
 - в) относится к стероидным гормонам
 - г) оказывает анаболическое действие: стимулирует синтез белка в организме, ускоряет кальцификацию костей

6. Количество кислорода, необходимое организму для окисления продуктов обмена веществ, накопившихся при физической работе, – это ...
 - а) лёгочная вентиляция
 - б) кислородный запрос
 - в) кислородный долг**
 - г) максимальное потребление кислорода

7. Какое из состояний в физиологии рассматривается как пограничное функциональное состояние организма, которое характеризуется сохранением к началу очередного трудового цикла субъективных и объективных признаков утомления от предыдущей работы, для ликвидации которых необходим дополнительный отдых?
 - А) усталость
 - Б) утомление
 - В) хроническое утомление**
 - Г) переутомление

1. Главная цель предмета «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении –

...

- а) обучить двигательным действиям в традиционных видах спорта
- б) развить двигательные способности и укрепить здоровье
- в) способствовать всестороннему развитию личности и подготовке к жизни**
- г) способствовать подготовке к жизни

2. Методические уроки ...

- а) проводятся преподавателем учреждения профессионального образования в форме мастер-класса
- б) демонстрируются в аудитории с помощью средств мультимедиа
- в) проводятся студентами в условиях педагогической практики
- г) проводятся студентами в составе своей академической группы с последующим самоанализом, анализом студентов и преподавателя**

3. Физкультминутки и физкультпаузы используются ...

- а) для поддержания умственной работоспособности**
- б) для развития физических качеств
- в) для совершенствования техники двигательных действий
- г) для подготовки к предстоящим соревнованиям

4. Индивидуальный способ организации урока физической культуры отличается от уроков, организуемых другими способами:

- а) активным взаимодействием педагога с каждым учащимся
- б) возможностью обеспечения индивидуальной скорости обучения**
- в) дозированием физической нагрузки педагогом для каждого учащегося
- г) обеспечением полной самостоятельности занимающихся

5. При анализе объяснения и показа упражнений на уроке оценивается...

- а) умение учащихся правильно выполнять показ
- б) краткость и правильность формулирования правил техники**
- в) активность учащихся в обсуждении учебного материала
- г) умение учителя правильно выполнять показ

6. При полном педагогическом анализе урока заключение об оптимальности его структуры может быть дано ...

- а) без анализа содержания урока
- б) при характеристике соотношения времени подготовительной, основной и заключительной частей урока
- в) на основании установленной последовательности выполнения физических упражнений
- г) независимо от количества частей и количества элементов содержания**

7. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования является основой для ...

- а) определения итоговой успеваемости по предмету «Физическая культура»
- б) разработки программ учебных предметов, курсов, учебной литературы, контрольно-измерительных материалов**
- в) составления календаря и организации спортивных соревнований среди учащихся

г) определения видов физкультурно-спортивной деятельности и соответствующих им разделов программы по физическому воспитанию

8. План-конспект урока физической культуры разрабатывается, руководствуясь документами:

а) государственный образовательный стандарт, годовой план-график учебной работы

б) годовой план-график учебной работы, образовательная программа физического воспитания

в) образовательная программа физического воспитания, тематический план учебной работы на четверть учебного года

г) государственный образовательный стандарт, тематический план учебной работы на четверть учебного года

2. Нормативно-правовые акты сферы физической культуры и спорта	10
---	-----------

1. Юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности – это ...

А) физкультурно-спортивная организация

Б) спортивное сооружение

В) спортивная федерация

Г) спортивный агент

2. Часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях;

А) массовый спорт

Б) вид спорта

В) детско-юношеский спорт

Г) профессиональный спорт

3. На территории Российской Федерации ...

А) по одному виду спорта может быть аккредитована в качестве общероссийской спортивной федерации одна или более общественные организации в зависимости от вида спорта

Б) по одному виду спорта может быть аккредитована в качестве общероссийской спортивной федерации только одна общественная организация

В) общероссийская спортивная федерация по виду спорта осуществляет свою деятельность без аккредитации

Г) общероссийские спортивные федерации по видам спорта не аккредитуются, аккредитуются только их региональные отделения – региональные спортивные федерации

4. Срок, на который региональной спортивной федерации дается аккредитация, ...

А) не более чем четыре года

Б) пять лет и более

В) только на один год

Г) не регламентируется

5. В целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним уведомлять спортсменов в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами о

включении их в список спортсменов, подлежащих тестированию как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период обязаны ...

А) Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта

Б) общероссийские спортивные федерации

В) Всемирное антидопинговое агентство

Г) Олимпийский комитет России

6. Каковы взаимоотношения Российской Федерации как государства и Олимпийского движения России?

А) государство оказывает поддержку Олимпийскому движению России в исключительных ситуациях, предусмотренных законодательством

Б) государство признает и поддерживает олимпийское движение России, оказывая всемерное содействие Олимпийскому комитету России в реализации его уставных целей

В) Олимпийское движение России является самостоятельным субъектом и никак не взаимодействует с государством

Г) взаимоотношения государства и Олимпийского движения России нейтральные

7. В соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта без учета требований федеральных стандартов спортивной подготовки могут реализовываться ...

А) на спортивно-оздоровительном этапе

Б) на этап начальной подготовки

В) на спортивно-оздоровительном этапе, этапе начальной подготовки

Г) на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

8. К административным рискам реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года относятся ...

А) риски, связанные с возможным отсутствием необходимого финансового обеспечения мероприятий Стратегии и низкой инвестиционной привлекательностью отдельных проектов и программ;

Б) риски, связанные в первую очередь с изменениями в структуре доходов граждан и падением спроса на услуги в сфере физической культуры и спорта;

В) риски, связанные с недостаточной эффективностью взаимодействия между исполнителями Стратегии.

9. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", в соответствии с которым мероприятия, проводятся на территории Российской Федерации только при условии согласования решений об их проведении ...

1) с общероссийскими спортивными федерациями по соответствующим видам спорта

2) с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, на территориях которых планируется их проведение

3) с общероссийскими спортивными федерациями по соответствующим видам спорта, с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, на территориях которых планируется их проведение и с федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

10. Статус и наименование чемпионата, кубка или первенства Российской Федерации, субъекта Российской Федерации, муниципального образования могут иметь только ...

- А) официальные спортивные соревнования*
- Б) неофициальные спортивные соревнования*
- В) официальные и неофициальные спортивные соревнования*

3. Теория и методика адаптивной физической культуры	5
--	----------

1. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи ...

- а) адаптивной двигательной рекреации*
- б) адаптивной физической реабилитации*
- в) адаптивного физического воспитания*
- г) адаптивного спорта*

2. Умственная отсталость относится к категории ... недостатков.

- 1) физических*
- 2) социальных*
- 3) сложных*
- 4) психических*

3. Какие двигательные расстройства являются наиболее типичными и характерными для всех нозологических групп?

- а) вынужденное снижение двигательной активности, сокращение объема и интенсивности двигательной деятельности, снижение энергетических затрат*
- б) нарушение координационных способностей, которые негативно отражаются на качестве движений, необходимых в учебной, трудовой, бытовой деятельности*
- в) низкий уровень развития физических качеств, нарушение координационных способностей*

4. Основная роль использования наглядных методов и средств в обучении глухих детей заключается в ...

- а) формировании навыков самоконтроля*
- б) развитии слухового анализатора*
- в) раскрытии содержания учебного материала*
- г) созданию мотивации к обучению*

5. Особенностью неурочных форм занятий в адаптивном физическом воспитании является ...

- а) наличие педагога*
- б) однородность группы по составу занимающихся*
- в) эпизодичность проведения*
- г) проведение занятий в рамках точно установленного времени (расписания)*

4. Врачебно-педагогический контроль	7
--	----------

1. Комплексным показателем физического состояния человека является его ...

- а) артериальное давление*
- б) продолжительность жизни*
- в) частота сердечных сокращений*
- г) здоровье*

2. Режим дня планируется с целью ...
- четкой организации текущих дел, их выполнение в конкретные сроки
 - поддержания высокого уровня работоспособности**
 - высвобождения времени на отдых, занятия физической культурой и спортом
 - рациональной организации режима труда и отдыха
3. Тестом для определения уровня развития скоростных способностей является ...
- Бег 100 м**
 - бег 400 м
 - прыжок в длину с места
 - «челночный бег»
4. «Тест Купера» является тестом для определения уровня развития физических способностей ...
- выносливости**
 - силовых
 - скоростных
 - координационных
5. Главным признаком утомления при выполнении физических упражнений является ...
- изменение функционального состояния всех систем организма
 - снижение работоспособности с одновременным нарушением координации деятельности систем организма**
 - ослабление деятельности нервных центров и энергообеспечения работающих мышц
 - появление усталости, потливости, покраснения кожи
6. Изменения в организме человека, которые наступают после завершения тренировочного занятия называются ...
- срочный тренировочный эффект
 - отставленный тренировочный эффект**
 - кумулятивный тренировочный эффект
 - оперативный тренировочный эффект
7. К субъективным показателям самоконтроля относятся ...
- самочувствие, сон, аппетит, усталость, эмоции**
 - ЧСС, артериальное давление, частота дыхания, ЖЕЛ
 - самочувствие, ЧСС, ЖЕЛ
 - артериальное давление, аппетит, эмоциональность

5. Психология физической культуры и спорта	10
---	-----------

1. Тенденция стремления к успеху, настойчивость перед лицом неудач и переживание гордости за выполнение поставленной цели – это ...
- успешность
 - целеустремленность
 - мотивация достижения**
 - уровень притязаний
2. Что относится к врожденным индивидуальным особенностям личности

а) темперамент

б) способности

в) характер

г) память

д) внимательность

3. Предстартовой лихорадкой называется ...

а) запредельный уровень психического возбуждения

б) потеря самоконтроля

в) нежелание соревноваться

4. Общая психологическая подготовка направлена ...

а) на правильную постановку цели на занятие спортом

б) на решение личных психологических проблем спортсмена

в) на исправление психологических ошибок

5. Состояние человека, вызываемое непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели, называется ...

а) аффектом

б) страстью

в) фрустрацией

г) стрессом

6. Метод, основанный на воздействии словом, самопроговаривании целевой установки называется...

а) самовнушение

б) самопринуждение

в) самоодобрение

7. Регулировать психическое перенапряжение можно ...

а) регуляцией тренировочной нагрузки

б) использованием психической саморегуляции

в) установкой на преодоление усталости

8. Методами педагогического воздействия, которые в большей степени способствуют спортивному росту юного спортсмена являются ...

а) наказание за ошибки

б) поощрение

в) требовательность

9. Педагогический авторитет тренера основывается ...

а) на глубоком знании своего дела

б) на уверенности в себе

в) на стаже педагогической деятельности

10. Что способствует эффективности формирования психологической стабильности

а) право на ошибку

б) право на риск

в) право на выбор исполнения

1. Основные направления общедоступного (массового) спорта: ...

А) школьно-студенческий спорт, профессионально-прикладной спорт, оздоровительно-рекреативный спорт

Б) любительский спорт, профессиональный спорт, профессионально-коммерческий спорт

В) зрелищный спорт, профессионально-прикладной спорт

Г) коммерческий спорт, физкультурно-массовые мероприятия, оздоровительный спорт, школьно-юношеский спорт

2. Комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта), называется ...

А) тестированием достижений и развития

Б) диагностикой достижений и развития

В) спортивным отбором

Г) анализом и оценкой одаренности

3. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной деятельностью, являются ...

А) восстановительные средства (баня, массаж, гидропроцедуры)

Б) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси

В) физические упражнения

Г) мобилизующие, корректирующие (поправляющие), релаксирующие средства

4. Психологическая подготовка спортсмена – это ...

А) процесс психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности

Б) процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности

В) психологические воздействия на спортсмена

Г) подготовка, направленная на формирование свойств личности спортсмена, необходимых для реализации в повседневной жизни

5. Способность, характеризующаяся непредельными напряжениями мышц, проявляемым с необходимой, часто максимальной мощностью и упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило максимальной величины, является разновидностью ...

А) силовых способностей

Б) скоростных способностей

В) выносливости

Г) координационных способностей

6. Мезоцикл – это ...

А) малый цикл тренировки, чаще всего с недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий

Б) средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов

В) большой тренировочный цикл полугодового, годового, многолетнего периода, связанного с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов

Г) цикл тренировки продолжительностью до года

7. При построении тренировки в малых циклах, втягивающие микроциклы направлены ...
а) на подведение спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы

- б) на окончательное становление спортивной формы
- в) на выполнения высоких по объему тренировочных нагрузок
- г) на стабилизацию спортивной формы

8. Основные задачи этапа совершенствования спортивного мастерства: ...

А) обеспечение всесторонней физической подготовленности занимающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших спортивных результатов в возрасте, оптимальном для каждого вида спорта

Б) завершение формирования всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки

В) подготовка к соревнованиям и успешное участие в них

Г) заинтересовать учащихся занятиями спортом

9. Документы текущего планирования процесса подготовки спортсменов: ...

А) программа спортивной подготовки, многолетний план подготовки спортсменов

Б) план-график годичного цикла, план подготовки команды на год, индивидуальный план подготовки

В) рабочий план, план-конспект тренировочного занятия, план подготовки к отдельному соревнованию

Г) дневник самоконтроля

10. Уровень технической подготовленности определяется ...

а) объемом приемов и действий, которыми владеет спортсмен, степенью освоения этих приемов и действий, результативностью техники

б) объемом приемов и действий, которыми владеет спортсмен

в) степенью освоения этих приемов и действий

г) результативностью техники