

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

Часть 3 – базовая (20 вопросов)

**ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ТЕСТ**

|  |          |
|--|----------|
| <b>3.1. Теория физической культуры</b> | <b>7</b> |
|--|----------|

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) углубленно 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

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| <b>3.2. Анатомия человека</b> | <b>6</b> |
|-------------------------------|----------|

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

|   |           |
|---|-----------|
| <b>2. Нормативно-правовые акты сферы физической культуры и спорта</b> | <b>10</b> |
|---|-----------|

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*

|  |          |
|--|----------|
| <b>3. Теория и методика адаптивной физической культуры</b> | <b>5</b> |
|--|----------|

*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)*

|  |          |
|--|----------|
| <b>4. Врачебно-педагогический контроль</b> | <b>7</b> |
|--|----------|

*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

|   |           |
|---|-----------|
| <b>5. Психология физической культуры и спорта</b> | <b>10</b> |
|---|-----------|

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