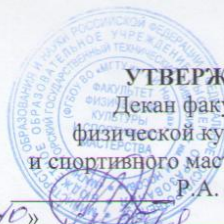


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.Носова

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Декан факультета  
физической культуры  
и спортивного мастерства  
Р.А. Козлов  
«10» \_\_\_\_\_ 2017 г.

**ПРОГРАММА**  
вступительного испытания (междисциплинарного экзамена)  
для поступающих в магистратуру по направлению  
**44.04.01 «Педагогическое образование»**  
**(профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»)**

---

Магнитогорск – 2017 г.

Программа содержит перечень тем (вопросов) по дисциплинам базовой части и/или дисциплинам, относящимся к ее вариативной части соответствующего направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование (профиль «Физическая культура»).

Составители:

к.п.н., доцент, зав. кафедрой спортивного совершенствования В.В. Алонцев;  
к.ист.н, доцент кафедры спортивного совершенствования О.А. Голубева  
старший преподаватель кафедры спортивного совершенствования Т.Ф. Глухова


Программа рассмотрена и рекомендована к изданию методической комиссией факультета физической культуры и спортивного мастерства

«15» декабря 2016 г., протокол № 4.

Председатель  /Козлов Р.А./

Согласовано:

Руководитель ООП  / Л.И. Савва/

Заведующий кафедрой  / В.В. Алонцев /

## **1. Дисциплины, включенные в программу вступительных испытаний в магистратуру**

- 1.1. «Педагогика»
- 1.2. «Теория физической культуры и спорта»
- 1.3. «Методика обучения физической культуре»
- 1.4. «Физиология физического воспитания»

## **2. Содержание учебных дисциплин**

- 2.1. «Педагогика»

### **1. Образование в современной России, стоящие перед ним проблемы и перспективы развития**

*Вопросы:*

- Цели образования: исторический анализ
- Принципы отечественного образования
- Типология и многообразие образовательных учреждений.
- Содержание образования.
- Документы, определяющие содержание образования

*Перечень рекомендуемой литературы:*

1. История образования и педагогической мысли за рубежом и в России Уч. Пособие для вузов: М.: Академия, 2007- 432с.

2. Капранова В.А. История педагогики [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Капранова. - 4-е изд., испр. - М.: ИНФРА-М; Мн.: Нов. знание, 2011. - 240 с.

### **2. Процесс обучения как целостная система. Составляющие учебного процесса, их взаимосвязь**

*Вопросы:*

- Процесс обучения, его движущие факторы
- Компоненты учебного процесса
- Взаимосвязь между компонентами *учебного процесса*

*Перечень рекомендуемой литературы:*

1. Мандель Б.Р. Психология и педагогика [электронный ресурс] : учебник / Б.Р. Мандель. - М. : ИНФРА-М, 2012. Электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.magtu.ru/> . – <http://znanium.com/>. – Загл. с экрана.

2. Педагогика [Текст] : учебник / П. И. Пидкасистый, В. И. Беляев, В. А. Мижериков, Т. А. Юзефовичус ; под ред. П. И. Пидкасистого. - М. : Академия, 2010. - 511 с. : схемы, табл. - (Высшее проф. образование : Пед. специальности).

### **3. Личность и коллектив, их взаимодействие**

*Вопросы:*

- Стадии развития коллектива по А.С. Макаренко
- Современная концепция воспитания личности в коллективе
- Взаимодействие личности и коллектива
- Социометрия - методика исследования статуса личности в коллективе

*Перечень рекомендуемой литературы:*

1. Педагогика [Текст] : учебник / П. И. Пидкасистый, В. И. Беляев, В. А. Мижериков, Т. А. Юзефовичус ; под ред. П. И. Пидкасистого. - М. : Академия, 2010. - 511 с. : схемы, табл. - (Высшее проф. образование : Пед. специальности).

2. Педагогика [Текст] : учебник / П. И. Пидкасистый, В. И. Беляев, В. А. Мижериков, Т.

А. Юзефовичус ; под ред. П. И. Пидкасистого. - М. : Академия, 2010. - 511 с. : схемы, табл. - (Высшее проф. образование : Пед. специальности).

3. История образования и педагогической мысли за рубежом и в России Уч. Пособие для вузов: М.: Академия, 2007- 432с.

4. Капранова В.А. История педагогики [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Капранова. - 4-е изд., испр. - М.: ИНФРА-М; Мн.: Нов. знание, 2011. - 240 с.

5. Корзникова Г.Г. Менеджмент в образовании: Практический курс: пособие. - М.: ИЦ "Академия", 2008. - 197 с.

6. Марцинковская Т.Д. Психология и педагогика [электронный ресурс] : учебник / А. И. Кравченко. - М. : КНОРУС, 2010.

#### **4. Процесс образования и самообразования**

##### *Вопросы:*

- Методы, формы и средства обучения взрослых
- Самообразование, его характеристика
- Инновационные технологии обучения и воспитания

##### *Перечень рекомендуемой литературы:*

7. Педагогика [Текст] : учебник / П. И. Пидкасистый, В. И. Беляев, В. А. Мижериков, Т. А. Юзефовичус ; под ред. П. И. Пидкасистого. - М. : Академия, 2010. - 511 с. : схемы, табл. - (Высшее проф. образование : Пед. специальности).

2. Педагогика [Текст] : учебник / П. И. Пидкасистый, В. И. Беляев, В. А. Мижериков, Т. А. Юзефовичус ; под ред. П. И. Пидкасистого. - М. : Академия, 2010. - 511 с. : схемы, табл. - (Высшее проф. образование : Пед. специальности).

1. История образования и педагогической мысли за рубежом и в России Уч. Пособие для вузов: М.: Академия, 2007- 432с.

2. Капранова В.А. История педагогики [Электронный ресурс]: Учебное пособие / В.А. Капранова. - 4-е изд., испр. - М.: ИНФРА-М; Мн.: Нов. знание, 2011. - 240 с.

3. Компьютерные технологии в науке и образовании Уч. Пособие для вузов: М.: Высшая школа-2003,- 431с.

4. Корзникова Г.Г. Менеджмент в образовании: Практический курс: пособие. - М.: ИЦ "Академия", 2008. - 197 с.

5. Марцинковская Т.Д. Психология и педагогика [электронный ресурс] : учебник / А. И. Кравченко. - М. : КНОРУС, 2010.

6. Панфилов А.П. Игровое моделирование в деятельности преподавателя Уч. Пособие для вузов: М.: Академия, 2006, - 368с.

7. Шамова Т.И. Управление образовательными системами: учеб. пособие. Международная академия профессионального образования. - 4-е изд., стереотип. - М.: ИЦ "Академия", 2007. - 240 с.

##### 2.2. «Теория физической культуры и спорта»

1. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания

2. Средства и методы физического воспитания

3. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания

4. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

5. Теоретико-практические основы развития физических качеств

6. Формы построения занятий в физическом воспитании

Литература для подготовки

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник / [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 4-е изд., стер. - М. : ИЦ Академия, 2010. - 397с. : ил., схемы, табл. - (Высшее проф. образование: Физическая культура и спорт).

2. Ильина Г. В. Подготовка студентов к развитию физических качеств дошкольников и младших школьников : учеб.-метод. пособие - Магнитогорск : [Изд-во МаГУ], 2011. - 47 с. (10 экз)
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов - СПб. [и др.] : Лань, 2005. - 378 с. - Доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионального-прикладной форм физической культуры) : [учебник для вузов] - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 543 с. - Доп. Гос. ком. СССР.
4. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка : учеб. пособие для вузов - М. : Академия, 2006. - 365с. - (Высшее профессиональное образование) - Рек. УМО.
5. Умственная работоспособность школьника : [метод. пособие] / Антипанова Н. А., Котляр Н. Н. - Магнитогорск : Изд-во МаГУ, 2005. - 67 с. (2 экз)
6. Физкультурная деятельность детей в непрерывном образовании : учеб.-метод. комплекс - Магнитогорск : [Изд-во МаГУ], 2011. - 114 с. (5 экз)
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М. : ИЦ Академия, 2010. - 479с. : ил., граф., схемы, табл. - (Высшее проф. образование:Пед. специальности).

### 2.3. «Методика обучения физической культуре»

1. Методика обучения предмету в содержании подготовки педагога физической культуры.
2. Физическая культура – учебный предмет в системе общего и профессионального образования.
3. Дидактические процессы, типовая структура и механизмы действия дидактических процессов в предмете «Физическая культура».
4. Технология учебно-воспитательного процесса по предмету.
5. Сущность и содержание планирования в технологии учебно-воспитательного процесса по предмету

#### Литература для подготовки

1. Ахмедзянов, М. Н. Физическое воспитание учащихся в деятельности начинающего педагога: Учеб. пособие. /Челяб. гос. ун-т. / Ахмедзянов М. Н., Севастьянов В. Н. – Челябинск, 1997
2. Ашмарин, Б. А., Завьялов Л. К., Кумарин Ю. Ф. Педагогика физической культуры: Учеб. пособие. – СПб., 1999
3. Братановский, С. Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации [Электронный ресурс] : монография / С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М. : РИОР, 2013. - 200 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/>
4. Железняк, Ю. Д, Минбулатов В. М. Теория и методика обучение предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений./ Железняк Ю.Д, Минбулатов В. М. . – 2е изд., – М.: «Академия», 2006. – 272 с
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры:учебник Л. П. Матвеев. – Физическая культура и спорт, Спорт Академ-Пересс , 2008. – 544. с
6. Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям [Электронный ресурс] : монография / Н. В. Мезенцева. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2012. - 118 с. - ISBN 978-5-7638-2522-0. – Режим доступа : <http://znanium.com/bookread.php?book=442476>
7. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-

0. – Доступ к ресурсу : <http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

«Физиология физического воспитания»

1. Физиология систем организма
  - 1.1. Общая характеристика возбудимых тканей. Свойства клеточной мембраны. Транспорт веществ через мембрану. Потенциал покоя и потенциал действия.
  - 1.2. Проведение возбуждения по нервным волокнам. Синапсы. Физиология рецепторов.
  - 1.3. Механизм мышечного сокращения. Физиологические особенности гладких мышц.
  - 1.4. Нейрон как структурная и функциональная единица ЦНС. Рефлекторная дуга. Нервные центры.
  - 1.5. Регуляция двигательной активности. Центры регуляции движений
  - 1.6. Центральная регуляция вегетативных функций. Эндокринная система.
  - 1.7. Кровь как внутренняя среда организма.
  - 1.8. Физиология дыхательной системы.
  - 1.9. Физиология пищеварительной системы.
  - 1.10. Обмен веществ и энергии.
  - 1.11. Физиология выделительной системы.
  - 1.12. Физиология анализаторов.

Литература для подготовки

1. 1. Караулова Л.К. Физиология человека [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов/ Караулова Л.К., Красноперова Н.А. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский городской педагогический университет, 2010. — 80 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26644>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
2. Солодков А.С. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Солодков А.С. — Электрон. текстовые данные. — М.: Советский спорт, 2011. — 200 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9898>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
3. Смирнова А.В. Физиология человека [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для лабораторно-практических занятий и самостоятельной работы/ Смирнова А.В. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. — 98 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49942>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс]: учебник/ Солодков А.С., Сологуб Е.Б. — Электрон. текстовые данные. — М.: Человек, Спорт, 2015. — 620 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/44022>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю
5. Физиология человека [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.А. Семенович [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Минск: Вышэйшая школа, 2012. — 544 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20294>. — ЭБС «IPRbooks», по паролю

### 3. Пример экзаменационного билета (тестового задания)

Из всех вариантов ответов необходимо выбрать только один правильный, который оценивается в 2 балла. Максимальное количество баллов за экзамен 100 баллов.

1. Назовите функции крови:
  - 1) питательная;

- 2) дыхательная;
- 3) выделительная;
- 4) все вышеперечисленное верно.**

2. Какое количество крови в организме взрослого человека?

- 1) 10% или 1/10 от массы тела;**
- 2) 6 – 8% или 1/12 от массы тела;
- 3) 7 – 9% или 1/11 от массы тела;
- 4) 11 – 12% или 1/9 от массы тела.

3. Сколько в среднем живет эритроцит?

- 1) 20 дней;
- 2) 40 дней;
- 3) 80 дней;
- 4) 120 дней.**

4. Самые крупные железы:

- 1) подчелюстные;
- 2) подъязычные;
- 3) околоушные;**
- 4) затылочные

5. Этот элемент содержится в гемоглобине

- 1) P;
- 2) K;
- 3) Fe;**
- 4) Cu.

6. Назовите функции белков

- 1) структурная;
- 2) энергетическая;
- 3) защитная;
- 4) все перечисленные.**

7. Недостаток витамина D в организме ведет к возникновению заболевания...

- 1) куриная слепота;
- 2) нейродермит;
- 3) рахит;**
- 4) анемия.

8. Какой гормон оказывает преимущественное действие на белковый обмен?

- 1) инсулин;
- 2) адреналин;
- 3) тироксин;**
- 4) антидиуретический.

9. Структурно-функциональная единица почки является...

- 1) нейрон;
- 2) нефроз;
- 3) нефрит;
- 4) нефрон.**

10. Конечный продукт азотистого обмена является ...
- 1) моча;
  - 2) **мочевина;**
  - 3) вода;
  - 4) белок.
11. Во время сна наблюдается ...
- 1) изменение вегетативных функций;
  - 2) выключение сознания;
  - 3) снижение тонуса скелетных мышц;
  - 4) **все ответы верны.**
12. В основу деления людей по типам высшей нервной деятельности И.П. Павлов положил свойства нервных процессов:
- 1) **силу, подвижность, раздражимость;**
  - 2) пластичность, лабильность, утомляемость;
  - 3) возбудимость, проводимость, лабильность;
  - 4) раздражимость, проводимость.
13. Наибольшей возбудимостью обладают:
- 1) секреторная ткань;
  - 2) **нерв;**
  - 3) сердечная мышца;
  - 4) неисчерченная мышечная ткань.
14. Один из факторов, определяющих величину артериального давления:
- 1) просвет артериол;
  - 2) венозный возврат;
  - 3) **тонус вен;**
  - 4) частота дыхания.
15. Благодаря чему ЦНС постоянно получает информацию о внутреннем состоянии организма и внешнем мире?
- 1) нервным волокнам;
  - 2) **анализаторам;**
  - 3) синапсам;
  - 4) медиаторам.
16. Где расположены мейснеровы тельца тактильных рецепторов?
- 1) **в сосудах кожи;**
  - 2) в сухожилиях и связках;
  - 3) в кончиках пальцев;
  - 4) в брюшине и брыжейке.
17. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?
1. Л.П. Матвеев;
  2. Г.Г. Бенезе;
  3. **П.Ф. Лесгафт;**
  4. Н.А.Семашко.



18. Средства физической культуры – это

- 1) физические упражнения, физическая нагрузка, спортивный инвентарь
- 2) физические упражнения;
- 3) **физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы**
- 4) физические упражнения, спорт, игры.

19. Физические упражнения – это

- 1) естественные формы проявления двигательной активности, обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде;
- 2) процесс овладения системой ценностей, знаний, умений, навыков в области физической культуры;
- 3) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;
- 4) **движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.**

20. Влияние физических упражнений на организм занимающихся определяется следующими факторами:

- 1) **индивидуальные особенности занимающихся, особенности физических упражнений, особенности внешних условий;**
- 2) уровень физической подготовленности занимающихся, мастерство тренера, гигиенические факторы;
- 3) величина физической нагрузки, мотивация к занятиям, состязательность;
- 4) естественные силы природы, гигиенические факторы, уровень здоровья.

21. Какие методы относятся к специфическим методам физического воспитания?

- 1) методы объяснения, указания, распоряжения и команды, словесной оценки, комментария, замечания;
- 2) методы непосредственной и опосредованной наглядности, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации;
- 3) **методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;**
- 4) методы контроля и оценки

22. Физическая нагрузка – это

- 1) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие;
- 2) движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств;
- 3) процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств человека;
- 4) **активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.**

23. Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих

эффективность её выполнения – это

- 1) физические упражнения
- 2) физическое развитие;
- 3) **физические качества;**

4) физическая подготовленность

24. Способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач – это

- 1) сила;
- 2) выносливость;
- 3) быстрота;
- 4) **координация;**
- 5) гибкость.

25. В чём заключается основное требование к упражнениям на развитие выносливости?

- 1) большее напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования
- 2) **преодоление утомления в ходе их выполнения;**
- 3) повышенные требования к согласованию и упорядочиванию движений;
- 4) увеличенная амплитуда движений.

26. Для двигательного навыка характерно:

- 1) автоматизированное управление движениями;
- 2) высокая надёжность исполнения;
- 3) прочность запоминания;
- 4) **все ответы правильные.**

27. Что Вы понимаете под термином «здоровье»?

- 1) Здоровье - это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее психологическое благополучие человека
- 2) Здоровье - это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое благополучие человека
- 3) Здоровье - это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее функциональное благополучие человека
- 4) **Здоровье - это нормальное психосоматическое состояние, обеспечивающее физическое, функциональное и психологическое благополучие человека**

28. Что Вы понимаете под термином «здоровый образ жизни»?

- 1) Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности основанная на нормах, ценностях деятельности
- 2) **Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма**
- 3) Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности укрепляющая адаптивные возможности организма
- 4) Здоровый образ жизни это совокупность форм и способов жизнедеятельности личности

29. Что Вы понимаете под термином «образ жизни»?

- 1) Образ жизни - это особенные привычки человека
- 2) Образ жизни - это особенности работы и общения, привычки и уклад жизни
- 3) **Образ жизни - это привычки, режим, ритм жизни, особенности работы и общения**
- 4) Образ жизни - это ритм жизни, особенности работы и общения

30. Каково соотношение белков, жиров и углеводов для нормального поддержания веса человека (Б:Ж:У)?

- 1) Б 25-35%: Ж 15-25%: У 40-60%
- 2) **Б 25-35%: Ж 25-35%: У 30-50%**
- 3) Б 40-50%: Ж 30-40%: У 10-20%
- 4) Не имеет значения

31. Назовите основные факторы, влияющие на здоровье.

- 1) Образ жизни, окружающая среда, наследственность, здравоохранение
- 2) Образ жизни, окружающая среда, вредные привычки
- 3) **Образ жизни, окружающая среда, здравоохранение, отсутствие вредных привычек**
- 4) Образ жизни

32. Каким должен быть оптимальный двигательный режим у студентов?

- 1) Для юношей и для девушек 6-10 часов в неделю, т.е. 1-1,5 часа в день
- 2) Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 8-12 часов в неделю, т.е. 1-1,5 часа в день
- 3) **Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 6-10 часов в неделю, т.е. 1-1,5 часа в день**
- 4) Для юношей 8-12 часов в неделю, а для девушек 6-10 часов в неделю, т.е. 0,5 часа в день

33. Какая ценность является наиболее важной для человека?

- 1) Безопасность
- 2) Страховка
- 3) Самостраховка
- 4) **Здоровье**

34. Какие факторы негативно сказываются на здоровье?

- 1) **Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, негативная экологическая обстановка, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха**
- 2) Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, «боязнь бессонницы»
- 3) Вредные привычки, негативная экологическая обстановка, неправильное питание, режим труда и отдыха
- 4) Недостаточная двигательная активность, вредные привычки, негативная экологическая обстановка, правильное питание, режима труда и отдыха.

35. От какого слова происходит понятие – физическая рекреация?

- 1) Отдых
- 2) **Восстановление**
- 3) Ослабление
- 4) Успокоение

36. Как называется самая короткая форма физической культуры в режиме учебного дня?

- 1) **Макропауза активного отдыха**
- 2) Фаза активного отдыха
- 3) Активный отдых
- 4) Микропауза активного отдыха

37. Что такое физкультурная пауза?

- 1) Это набор упражнений для развития гибкости
- 2) Это система упражнений для релаксации
- 3) Это система упражнений для получения удовольствия
- 4) **Это система упражнений в процессе рабочего дня**

38. Какие требования предъявляются к утренней зарядке?

- 1) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер со значительными усилиями
- 2) **Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности, носить динамический характер без значительных усилий, постоянно обновляться**
- 3) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям с максимальным усилием
- 4) Упражнения должны соответствовать индивидуальным возможностям, выполняться в определенной последовательности после завтрака

39. Какие дополнительные средства Вы знаете для повышения работоспособности?

- 1) Дыхательная гимнастика, страховка, самостраховка
- 2) Гигиенические факторы, закаливание, микропауза
- 3) Закаливание, психофизическая регуляция, дыхательная гимнастика, отдых
- 4) **Гигиенические факторы, закаливание, психофизическая регуляция, дыхательная гимнастика.**

40. Что такое работоспособность?

- 1) Это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности
- 2) Это способность человека выполнять максимальную работу
- 3) **Это способность выполнять постоянную работу в заданных рамках или после отдыха**
- 4) Это способность к психической саморегуляции.

41. Для соблюдения какого методического принципа физического воспитания преподаватель должен «...довести до сознания занимающихся не только то, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему необходимо соблюдать эти, а не другие правила его выполнения»

- 1) Принципа наглядности
- 2) **Принципа сознательности и активности**
- 3) Принципа активности
- 4) Принципа систематичности

42. После максимальной нагрузки частота пульса выше у ...

- 1) Нетренированного
- 2) Средне-тренированного
- 3) Спортсмена высокого уровня
- 4) **Всех одинаково**

43. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- 1) Масса тела
- 2) Частота сердечных сокращений
- 3) Спортивный результат
- 4) **Самочувствие**

44. Для точности частоту пульса необходимо контролировать по ...
- 1) Сонной артерии
  - 2) В области сердечного толчка
  - 3) Лучезапястной артерии
  - 4) **Кому как удобно из всего перечисленного**
45. С помощью какой пробы можно оценить функциональное состояние человека
- 1) Проба Штанге и Генче
  - 2) Ортостатическая проба
  - 3) Проба с приседаниями за 30 сек.
  - 4) **Все перечисленные**
46. Что включает в себя оценка антропометрических признаков?
- 1) Длина, масса и окружности тела
  - 2) Жизненная емкость легких, мышечная сила
  - 3) Форма позвоночника, груди, ног, осанка, степень ожирения
  - 4) **Все перечисленное**
47. Каких костей у человека больше всего?
- 1) **трубчатых**
  - 2) губчатых
  - 3) плоских
  - 4) смешанных
48. Сколько мышц у человека?
- 1) **400-600**
  - 2) 350-400
  - 3) 800-1000
  - 4) 100-300
49. Что составляет основной источник энергии мышц?
- 1) Углеводно-белковый субстрат
  - 2) **Аденозинтрифосфат**
  - 3) Лимонная кислота
  - 4) Лактат
50. Из каких дыхательных путей состоит дыхательная система человека?
- 1) Из лёгких
  - 2) Из бронхов
  - 3) **Полости носа, гортани, трахеи и лёгких**
  - 4) Бронхов, трахеи, гортани и полости носа