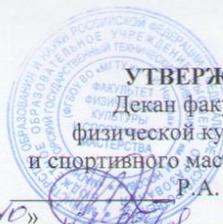


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И.Носова

**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» сентября 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