

**ДЕМО-ВЕРСИИ ТЕСТОВ**  
**вступительного испытания по дисциплине**  
**ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**  
**для поступающих на направление подготовки бакалавриата**  
**49.03.01 Физическая культура**  
**образовательная программа**  
**«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»**

По разделу ФК

1. Уровень развития двигательных способностей человека определяется ...  
тестами (контрольными упражнениями)  
индивидуальными спортивными результатами  
разрядными нормативами единой спортивной классификации  
**индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку**
2. Результат физической подготовки:  
физическое развитие индивидуума  
физическое воспитание  
**физическая подготовленность**  
физическое совершенство
3. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях  
физическая культура  
физическая подготовка  
**физическое воспитание**  
физическое образование
4. Сила – это:  
комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»  
способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время  
**способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)<sup>1</sup>**  
способность человека проявлять большие мышечные усилия
5. Показатели, характеризующие физическое развитие человека:  
**показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств**  
показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов  
уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков  
уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков
6. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к :  
двигательным способностям человека  
спортивная тренировка  
специальная физическая подготовка  
физическое совершенство  
**профессионально-прикладная физическая подготовка**

---

<sup>1</sup> Жирным шрифтом выделены правильные ответы

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени  
двигательная реакция  
**скоростные способности**  
скоростно-силовые способности  
частота движений
8. Двигательные (физические) способности – это ...  
умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия  
физические качества, присущие человеку  
индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека  
**индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность**
9. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется ...  
**простой двигательной реакцией**  
скоростью одиночного движения  
скоростными способностями  
быстротой движения
10. Основное специфическое средство физического воспитания  
**физические упражнения**  
оздоровительные силы природы  
гигиенические факторы  
тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры
11. Абсолютная сила – это:  
**максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела**  
способность человека преодолевать внешнее сопротивление  
проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц  
сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека
12. Основа (источник) возникновения физического воспитания в обществе  
результаты научных исследований  
**прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности**  
осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними  
желание заниматься физическими упражнениями
13. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином ...  
**повторный максимум (ПМ)**  
силовой индекс (СИ)  
весосиловой показатель (ВСП)  
объем силовой нагрузки
14. Физические упражнения – это ...  
такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков  
виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма  
**такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на**

**реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям**

виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

15. Число движений в единицу времени характеризует ...

**темп движений**

ритм движений

скоростную выносливость

сложную двигательную реакцию

По разделу ЗОЖ

1. Роль ЗОЖ:
  - 1) пропаганда девиантного поведения
  - 2) лечение заболеваний
  - 3) проведение прививок
  - 4) предупреждение развития заболеваний**
  - 5) улучшение показателей учебы
2. К временным методам остановки кровотечения относятся:
  - 1) пальцевое прижатие сосуда**
  - 2) первичная хирургическая обработка с перевязкой сосуда
  - 3) введение обезболивающего средства
  - 4) вызов врача
  - 5) иммобилизация
3. К направлениям профилактики детского травматизма относится:
  - 1) регулярная физическая активность
  - 2) проведение профилактических прививок
  - 3) соблюдение техники безопасности в ходе учебных занятий**
  - 4) рациональное питание
4. К звеньям эпидемического процесса относится:
  - 1) прививочная работа
  - 2) источник инфекции**
  - 3) врач
  - 4) пропаганда ЗОЖ
  - 5) личная гигиена
5. Назовите первый этап формирования ЗОЖ:
  - 1) освоение знаний о ЗОЖ
  - 2) формирование мотивации к ЗОЖ и ценностей ЗОЖ**
  - 3) формирование здоровьесберегающего поведения
  - 4) формирование навыков ЗОЖ
6. Характерный признак венозного кровотечения:
  - 1) кровь вишневого цвета вытекает медленно непрерывной постоянной струей.**
  - 2) кровь алая, бьет фонтаном
  - 3) кровь вишневого цвета бьет фонтаном
  - 4) небольшой объем крови медленно сочится через поврежденный кожный покров
7. Элементом первой помощи при обморожениях является:
  - 1) интенсивное растирание пострадавшей области снегом с одновременным согреванием пострадавшего
  - 2) легкое растирание пострадавшей области этиловым спиртом
  - 3) резкое повышение двигательной активности пострадавшего
  - 4) легкое растирание пострадавшей области чистой мягкой тканью и общее согревание пострадавшего**
  - 5) обеспечение пострадавшему полного покоя
8. Вывих – это:
  - 1) повреждение кости с нарушением ее целостности
  - 2) повреждение мягких тканей над суставной сумкой
  - 3) повреждение кости, суставной сумки и кожных покровов, лежащих на костной ткани
  - 4) механическое повреждение суставной сумки и головки кости
  - 5) полное смещение суставных поверхностей костей за пределы физиологической нормы**
9. Что такое здоровый образ жизни?
  - 1) отсутствие болезней
  - 2) гармоничное физическое развитие
  - 2) деятельность, способствующая сохранению и укреплению здоровья**
  - 4) знания о здоровье
  - 5) выполнение рекомендаций врача
10. Укажите группы факторов, формирующих здоровье:
  - 1) спорт, отдых, трудовая деятельность

- 2) **поведенческие, социальные, экологические, биологические, медицинские**
  - 3) сознание, деятельность, готовность, умения
  - 4) семейные, бытовые, производственные, личные
  - 5) знания, умения, навыки
11. Укажите основные методы гигиенического воспитания и обучения.
- 1) **устные, печатные, смешанные**
  - 2) учительские, врачебные, родительские, волонтерские
  - 3) медицинские, педагогические, спортивные
  - 4) простые, сложные, комбинированные
  - 5) беседа, лекция, вечер вопросов и ответов
12. Укажите основные принципы формирования ЗОЖ?
- 1) общие, особенные и частные
  - 2) устные, печатные, наглядные, смешанные
  - 3) **научность, оптимистический характер, наглядность, актуальность**
  - 4) медицинские, педагогические, спортивные
  - 5) сложность, комбинирование, сочетание
13. Что такое здоровье?
- 1) физическое, психическое и духовное состояние организма, позволяющее ему эффективно решать вопросы здоровьесбережения
  - 2) это отсутствие болезни даже при наличии физических недостатков, но хорошего самочувствия
  - 3) хорошее самочувствие даже при наличии физических недостатков, но при отсутствии болезни
  - 4) **это гармоничное единство биологических и социальных качеств индивида, позволяющих ему быть полноценным членом семьи и общества**
14. Что не относится к методам пропаганды ЗОЖ?
- 1) индивидуальные
  - 2) групповые
  - 3) массовые
  - 4) **базовые**
15. Основные компоненты здоровья (по ВОЗ):
- 1) **физический, психический, социальный**
  - 2) физический, психический, информационный
  - 3) физический, эмоциональный, информационный
  - 4) социальный, организационный, информационный