

ДЕМО-ВЕРСИИ ТЕСТОВ
вступительного испытания по дисциплине
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
для поступающих на направление подготовки бакалавриата
49.03.01 Физическая культура Профиль «Лечебно-оздоровительная физическая культура»

По разделу ФК

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой ...
педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма

специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии
тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни
процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

2. Осанка – это ...

правильное положение тела в пространстве
привычное положение тела в пространстве
правильное распределение центра тяжести тела
отсутствие нарушений осанки и сколиоза

3. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Торможение плугом
Выдвижение носка одной лыжи несколько вперед
Недостаточное разведение пяток лыж в стороны
Неравномерное давление на лыжи
Нарушение прямолинейности спуска

4. Частота сердечных сокращений в покое у здоровых людей не должна превышать ...

уд/мин.
40-60
60 – 80
80-100
100 – 120

5. Пульс для начинающих заниматься оздоровительным бегом (в среднем) во время бега не должен превышать ... уд/мин.

90-100
120-130
160/170
180-190

6. Основные виды физической рекреации

туризм, пешие и лыжные прогулки, купание
аэробика и шейпинг
атлетическая гимнастика и стретчинг
калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика

7. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с ... подготовкой.

общей физической
специальной физической
техничко-тактической
психологической

8. Мышечная сила кистей (динамометрия) ...

у муж. 35-40 кг, у жен. 25-30 кг
у муж. 40-45 кг, у жен. 30-35 кг
у муж. 45-50 кг, у жен. 35-40 кг
у муж. 45-50 кг, у жен. 45-50 кг

9. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Ведение мяча в баскетболе

Недостаточно согнуты ноги

Кисть накладывается на мяч ударом или шлепком

Периодический зрительный контроль за мячом

Ведение мяча перед собой с недостаточным продвижением вперед

10. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Кувырок вперед

Недостаточно плотная группировка

Отсутствие легкости в выполнении

Незначительное изменение прямолинейности движения

Упор головой в мат

11. Показатели, которые необходимо учитывать для реализации оздоровительного

воздействия ходьбы

время ходьбы

скорость ходьбы

пройденное расстояние

время ходьбы, ее скорость и расстояние

12. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Техника стартового разгона

Быстрый набор скорости

Набор скорости только за счет длины шагов

Значительное уменьшение длины шагов при наборе скорости

Набор скорости только за счет частоты шагов

13. Мерилем выносливости является ...

время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности

коэффициент выносливости

порог анаэробного обмена (ПАНО)

максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений

14. Частота дыхательных движений в покое не должна превышать ... циклов в мин.

6

8

10

12-18

15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется

аэробной выносливостью

анаэробной выносливостью

анаэробно-аэробной выносливостью

специальной выносливостью

16. Биологические показатели нормы здоровья для человека

заболеваемость, инвалидность

ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное давление

условия и образ жизни, питание

генетика и наследственность

17. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется

...

периодичностью и длительностью занятий

интенсивностью и характером используемых средств

режимом работы и отдыха

периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств,

режимом работы и отдыха

18. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Прыжок ноги врозь через козла

Потеря равновесия при приземлении

Неодновременный толчок руками

Незначительное сгибание ног

Отсутствие прогибания после толчка руками

19. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений Положение «на старт» (высокий старт)

Тяжесть тела на переднестоящей ноге

Тяжесть тела на заднестоящей ноге

Непараллельное расположение ступней

Сзади стоящая нога опирается на весь след

20. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Прыжок в длину с разбега. Отталкивание с разбега 1-5 шагов

Небольшое замедление скорости перед отталкиванием

Мах недостаточно согнутой ногой

Небольшой разгон перед отталкиванием

Приземление на толчковую ногу, затем на маховую

21. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Действие при команде «Марш!». Стартовый разгон

Недостаточно высоко и быстро выносятся ноги

Низко опущена голова

Высоко поднята голова

Выпрямление туловища до нормального бегового положения на 4-5 шагах

22. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется ...

физической работоспособностью

физической подготовленностью

общей выносливостью

тренированностью

23. Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности

функциональная устойчивость

биохимическая экономизация

тренированностью

выносливостью

24. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по ...

ЧСС (частоте сердечных сокращений)

объему выполняемых физических упражнений

интенсивности выполняемых физических упражнений

ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений

25. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений

Кувырок назад

Недостаточно плотная группировка

Кувырок выполняется через плечо

Незначительное изменение выполнения

Потеря слитности выполнения

по разделу ЗОЖ

1. 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

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 относятся:

- 1) регулярная физическая активность
- 2) проведение профилактических прививок
- 3) соблюдение техники безопасности в ходе учебных занятий
- 4) рациональное питание

4. Роль ЗОЖ:

- 1) пропаганда девиантного поведения
- 2) лечение заболеваний
- 3) проведение прививок
- 4) предупреждение развития заболеваний
- 5) улучшение показателей учебы

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
- 3) деятельность, способствующая сохранению и укреплению здоровья
- 4) знания о здоровье
- 5) выполнение рекомендаций врача

10. Основные компоненты здоровья (по ВОЗ):

- 1) физический, психический, социальный
- 2) физический, психический, информационный
- 3) физический, эмоциональный, информационный
- 4) социальный, организационный, информационный

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 здоровья и сохранения
- 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. К звеньям эпидемического процесса относится:

- 1) прививочная работа личная гигиена 2) источник инфекции 3) врач 4) пропаганда ЗОЖ 5)

16. Перечислите основные виды профилактики

- 1) первичная, вторичная, третичная 2) дошкольная, школьная, вузовская
3) родительская, учительская, врачебная 4) простая, сложная, многоцелевая

17. Основные группы показателей общественного здоровья:

- 1) демографические показатели 2) заболеваемость 3) инвалидность
4) физическое развитие 5) всё вышеперечисленное

18. Наркомания может вызываться:

- 1) пищевыми добавками 2) спиртными напитками 3) опиумом 4) аспирином 5) кока-колой

19. Относится ли к группе зависимостей игромания?

- 1) нет 2) да 3) иногда 4) возможно

20. Что необходимо понимать под термином «болезнь»?

- 1) плохое самочувствие
2) нарушение гармоничного единства биологических и социальных качеств индивида
3) наличие клинических проявлений
4) нарушение целостности органов или систем организма
5) перенапряжение и последующее снижение адаптационных возможностей организма

21. Работа по предупреждению возврата к вредным привычкам это:

- 1) первичная профилактика 2) вторичная профилактика 3) третичная профилактика
4) рекреация 5) реабилитация

22. Восстановление утраченных сил организма средствами образа жизни это:

- 1) рекреация 2) лечение 3) профилактика

23. Назовите комплекс мероприятий, который может вывести больного из терминального состояния:

- 1) гимнастика 2) реанимационные мероприятия 3) переливание крови 4) поддержка родных и близких 5) таблетированные лекарственные средства

24. В закаливании используются:

- 1) природные факторы 2) лекарства 3) упражнения

25. Третье состояние это:

- 1) болезнь 2) предболезнь 3) здоровье 4) инфекция 5) внутриутробное положение