

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»

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 профессии¹
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 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
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.

¹ Правильный ответ

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. 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

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) опиум 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. Третье состояние это:
- 1) болезнь 2) предболезнь 3) здоровье 4) инфекция 5) внутриутробное положение
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. Восстановление утраченных сил организма средствами образа жизни это:
- 1) рекреация 2) лечение 3) профилактика