

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

ТЕСТЫ

ПО ПРЕДМЕТУ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по специальности 49.02.01 Физическая культура

направленность: Преподавание физической культуры по основным
общеобразовательным программам

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Великие Луки

2025

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 6 групп:

1. Задания в закрытой форме №№ 1-21, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего ответа: «а», «б», «в» или «г», например:



Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию

2. Задания в открытой форме №№ 22-25, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Записи должны быть разборчивыми.

3. Задания №№ 26-29, предполагающие перечисление. Записи выполняются в бланке ответов.

4. Задания на установление соответствия №№ 30-33. При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между словами, соединив их в пары, составляющие устойчивые выражения и соотнести названия двигательных действий с видами спорта, в которых они используются.

5. Задание № 34 на указание последовательности и отбора верных позиций. При выполнении этого задания необходимо определить последовательность. Верные, на Ваш взгляд, позиции необходимо занести в таблицу ответов.

6. Задание - задачи № 35 - 37

При выполнении заданий разрешается использовать черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются. Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

При наличии 1 (одной) грубой орфографической ошибки общий результат в теоретико-методическом туре снижается на 1 балл, при наличии 2 (двух) и более ошибок – на 2 балла. Если в одном слове допущены 2 ошибки и более, они считаются за одну.

Время выполнения заданий – 45 минут.

**Исправления и подчистки оцениваются как
неправильный ответ.**

Желаем успеха!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Задания в закрытой форме

Прочитайте задание/вопрос, выберите один правильный ответ и подчеркните его.

1. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а. в 1894 г.;
- б. в 1896 г.;
- в. в 1900 г.;
- г. в 1904 г.

2. Физическая культура представляет собой:

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. часть человеческой культуры.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а. на личность в целом;
- б. на сердечнососудистую систему;
- в. на продолжительность жизни.

4. Влияние физических упражнений на организм человека:

- а. положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия;
- б. нейтральное, даже если заниматься усердно;
- в. положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

5. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?

- а. после занятий следует принять холодный душ;
- б. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.

6. Назовите основные физические качества.

- а. координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
- б. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
- в. общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
- г. общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость;

7. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а. сообщить об этом администрации учреждения;
- б. вызвать «скорую помощь»;
- в. немедленно сообщить учителю (преподавателю).

8. С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр?

- а. с 392 г. н.э;
- б. с 432 г. до н.э.
- в. с 776 г. до н.э.

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- а. Организация объединенных наций;
- б. Международный совет физического воспитания и спорта;
- в. Международный олимпийский комитет;
- г. Международная олимпийская академия.

10. В чем заключается доврачебная помощь при обмороке?

- а. инъекции кордиамина и кофеина;
- б. придание телу горизонтального положения, приподнимание ног, обеспечение доступа воздуха;
- в. приподнимание головы, согревание, горячее питье;
- г. прикладывание холода в височную часть головы.

11. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а. в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б. в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в. в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

12. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

- а. 80 – 84 уд/мин;
- б. 66 – 72 уд/мин;
- в. 86 – 90 уд/мин

13. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- а. затылком, ягодицами, пятками;
- б. лопатками, ягодицами, пятками;
- в. затылком, лопатками, ягодицами, пятками

14. В каком году и где были проведены первые Олимпийские зимние игры?

- а. 1920г. – Антверпен;
- б. 1924г. – Шамони;
- в. 1928г. – Сант – Мориц.

15. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- а. Майк Бургенер.
- б. Луи Симмонс.
- в. Грег Глассман.

16. Под техникой физических упражнений понимают:

- а. способы выполнения группы последовательных движений;
- б. алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма;
- в. четко заданный и неизменный порядок движений.

17. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

- а. физической подготовленности человека к жизни;
- б. подготовки к профессиональной деятельности;
- в. восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления;
- г. подготовки к спортивной деятельности.

18. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

- а . 5 ступеней;
- б. 7 ступеней;
- в . 9 ступеней;
- г. 11 ступеней.

19. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

- а. непосредственно на рану;
- б. ниже раны на 4-6 см;
- в. выше раны на 4-6 см.

20. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?

- а. развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков;
- б. обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности;
- в. обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности;
- г. спортивное совершенство.

21. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а. 180-200 уд/мин;
- б. 170-180 уд/мин;

в. 140-160 уд/мин.

Задания в открытой форме

Завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

22. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

23. Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как

24. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как

25. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как

Задания, предполагающие перечисление

26. Назовите последовательность присвоения спортивных разрядов в Российской Федерации в соответствии с Единой всероссийской спортивной квалификацией? Перечислите

27. Назовите основные причины травматизма во время занятий физической культурой?

28. Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания.

29. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена.

Задания на установление соответствия

30. Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между физическим качеством человека в левом столбце (А-В) и его определением в правом столбце (1-3).

	Физическое качество		определение
А	выносливость	1	способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени
Б	ловкость	2	способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

В	быстрота	3	способность человека наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях
---	----------	---	---

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

31. Прочитайте текст и установите соответствие.

Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта в левом столбце (А-В) с их принятыми обозначениями в правом столбце (1-3).

	Направленность основных разновидностей физической культуры		Обозначения
А	Обеспечение физической подготовленности человека	1	Базовая физическая культура
Б	Сохранение и восстановление здоровья	2	Спорт
В	Достижение индивидуального максимума развития	3	Лечебная физическая культура

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

32. Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие между испытаниями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" в левом столбце (А-В) и физическими качествами, которые тестируются, в правом столбце (1-3).

	Испытания ВФСК ГТО		Физическое качество
А	Подтягивание	1	Ловкость
Б	Челночный бег	2	Быстрота
В	Бег на 2000 м	3	Сила
Г	Бег на 100 м	4	Гибкость
Д	Наклон вперед	5	Выносливость

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

33. Прочитайте текст и установите соответствие.

Установите соответствие контрольного теста в левом столбце (А-В) и физического качества, которое он оценивает, в правом столбце (1-3).

	Контрольный тест		Физическое качество
А	Наклон вперед в положении сидя	1	Скоростные
Б	Бег 3000м	2	Выносливость
В	Прыжки в длину с места	3	Сила
Г	Подтягивание на перекладине	4	Гибкость
Д	Бег 30 метров	5	Скоростно-силовые

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

Задание на установление последовательности и отбора верных позиций

34. Прочитайте текст и установите последовательность.

Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений.

	Действия
А	закрепление
Б	ознакомление
В	разучивание
Г	совершенствование

Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами:

первое	второе	третье	четвёртое

Задание-задача

35. Спортсмен выполняет жим лежа со штангой весом 75 кг. Каков личный рекорд у этого спортсмена в жиме штанги лежа, если относительная интенсивность в этом упражнении составляет 76% от максимального веса штанги? Ответ округлите до целых величин, решение и ответ запишите в бланке ответов.

36. Спортсмен выполняет приседание со штангой весом 90 кг. Каков личный рекорд у этого спортсмена в приседании со штангой, если относительная интенсивность в этом упражнении составляет 80% от максимального веса штанги? Ответ округлите до целых величин, решение и ответ запишите в бланке ответов.

37. Спортсмен выполняет становую тягу весом 100 кг. Каков личный рекорд у этого спортсмена в становой тяге, если относительная интенсивность в этом упражнении составляет 83 % от максимального веса штанги? Ответ округлите до целых величин, решение и ответ запишите в бланке ответов.

