

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физического воспитания

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

*Утверждено редакционно-издательским советом университета
в качестве сборника тестовых заданий*

Самара
Издательство «Самарский университет»
2014

УДК 796
ББК 75.1
Ф48

Рецензент д-р мед. наук, проф. И. Г. Кретьова

Авторы : О. А. Казакова, С. Б. Черных, А. А. Селезнев, Н. Д. Лигостаева

Ф48 **Физическая культура** : сборник тестовых заданий / О. А. Казакова, С. Б. Черных, А. А. Селезнев, Н. Д. Лигостаева. – Самара: Изд-во «Самарский университет», 2014. – 56 с.

В сборнике представлены тестовые задания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех направлений квалификации «Бакалавр». Разработанные тесты акцентируют внимание на наиболее важных моментах курса и помогут студенту глубже разобраться в изучаемом материале.

Предназначен для студентов вузов.

УДК 796
ББК 75.1

© Казакова А.А., Черных С.Е.,
Селезнев А.А., Лигостаева Н.Д.,
2014
© ФГБОУ ВПО «Самарский государственный университет», 2014

Содержание

<i>Тема 1.</i>	Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности студентов (О.А. Казакова)	4
<i>Тема 2.</i>	История развития физической культуры (О.А.Казакова)	9
<i>Тема 3.</i>	История олимпийских игр (А.А.Селезнев)	15
<i>Тема 4.</i>	Рациональное питание (О.А. Казакова)	18
<i>Тема 5.</i>	Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма при занятиях физической культурой (С.Б. Черных)	23
<i>Тема 6.</i>	Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания (С.Б. Черных)	30
<i>Тема 7.</i>	Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов (О.А. Казакова)	35
<i>Тема 8.</i>	«Циклические» виды спорта (А.А.Селезнев)	39
<i>Тема 9.</i>	Новые, экзотические и экстремальные виды спорта (А.А.Селезнев)	41
<i>Тема 10.</i>	Профессионально-прикладная физическая культура (Н.Д. Лигостаева)	43
	Ответы к тестам	52

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

1. «Физическая культура» – это:

- а) научно-технический прогресс;
- б) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств;
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- д) спорт;

2. Фоновая физическая культура – это:

- а) спорт;
- б) физическая рекреация;
- в) физическое воспитание;
- г) двигательная реабилитация;
- д) соревнования.

3. Одной из форм физической культуры является:

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка;
- д) соревновательная деятельность.

4. Специфические функции физической культуры:

- а) эмоционально-зрелищная;
- б) соревновательная;
- в) познавательная;
- г) досуга;
- д) развлекательная.

5. Вид воспитания, связанный с овладением специальными физкультурными знаниями, обучением движениям, формированием осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- г) физическим воспитанием;
- д) профессионально-прикладной физической культурой.

6. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.
- д) специфическая форма культурной деятельности человека и общества, направленная на раскрытие двигательных возможностей человека в условиях соперничества.

7. К функциям спорта относятся:

- а) социализирующая;
- б) регламентирующая;
- в) подготовительная;
- г) допинговая;
- д) воспитательная.

8. Физическое совершенство – это:

- а) специфический результат воздействия физической культуры на человека;
- б) результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;
- в) гармоничное телосложение;
- г) высшая степень подготовленности – спортивная форма;
- д) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

9. Назовите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
- в) учебные занятия;
- г) физические упражнения в течение учебного дня;
- д) утренняя зарядка.

10. Средствами физического воспитания являются:

- а) гигиенические, оздоровительно-рекреативные факторы;
- б) физические упражнения;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) тренажеры, гири, гантели, мячи;
- д) спортивные снаряды.

11. Укажите цель физического воспитания в вузе:

- а) выполнение государственных образовательных стандартов;
- б) формирование физической культуры личности и обеспечение готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
- в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
- г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

12. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- в) основное, специальное, спортивное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное;
- д) специальное, оздоровительное, основное.

13. Общие принципы физического воспитания:

- а) всестороннее и гармоничное развитие личности;
- б) взаимодействие физического воспитания с силами природы;
- в) связь физического воспитания с практикой жизни;
- г) взаимосвязь физического воспитания с учебно-профессиональной деятельностью;
- д) оздоровительная направленность.

14. Задачи физического воспитания:

- а) воспитательные;
- б) образовательные;
- в) оздоровительные;
- г) лечебные;
- д) профилактические.

15. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:

- а) только практическому;
- б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
- в) теоретическому, практическому и контрольному;
- г) физической, технической и психологической подготовке;
- д) валеологическому.

16. Физические упражнения – это:

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- б) двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
- г) составная часть физической культуры;
- д) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированные и организованные по его закономерностям.

17. Термин «рекреация» означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.
- д) физическая культура, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, восстановления умственной и физической работоспособности.

18. Основными видами физической рекреации являются:

- а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- б) аэробика и шейпинг;
- в) атлетическая гимнастика;
- г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения;
- д) черлидинг.

19. Физические упражнения для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
- г) упражнения на развитие силы мышц спины;
- д) упражнения на гибкость.

20. Физическая подготовка – это:

- а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;

- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок;
- д) процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма.

21. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- г) общей физической подготовкой;
- д) физическое образование.

22. Конечная цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

23. Занятия физическими упражнениями и спортом дают человеку:

- а) чувство уверенности в своих силах;
- б) возможность нарушать гигиенические требования;
- в) возможность получения завышенной оценки по предмету «физическая культура»;
- г) право на стипендию от главы города.

24. Укажите основное специфическое средство физического воспитания:

- а) личный пример учителя;
- б) естественные силы природы, гигиенические факторы;
- в) физические упражнения;
- г) рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание.

ТЕМА 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Физическая культура впервые зародилась:

- а) в античные времена;
- б) в первобытнообщинном обществе;
- в) в период феодального строя;
- г) в период Крещения Руси;
- д) в период правления Петра I.

2. Назовите город, где постоянно проводились античные Олимпиады на протяжении 1168 лет (776 г. до н.э. – 392 г. н.э.):

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Рим;
- г) Москва;
- д) Лондон.

3. Первые летние Олимпийские игры современности проведены в ... году:

- а) 1896;
- б) 1900;
- в) 1917;
- г) 1922;
- д) 1908.

4. Спортсмены России впервые на Олимпийских играх выступили в... году:

- а) 1896;
- б) 1900;
- в) 1908;
- г) 1910;
- д) 1918.

5. Дефлимпийские игры – это спортивные соревнования для людей с:

- а) с нарушением зрения;
- б) с нарушением слуха;
- в) с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- г) с нарушением пищеварения;
- д) с нарушением моторики.

6. Награда, которую получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции:

- а) венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почетного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение;

- г) почетную грамоту;
- д) установку статуи в садах Зевса.

7. Античные Олимпийские игры называли праздником мира так как:

- а) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований;
- г) поэты читали свои стихи, ораторы состязались в искусстве красноречия, а музыканты исполняли свои лучшие произведения;
- д) в них принимали участие полководцы и воины.

8. Знаменитый ученый Древней Греции, который побеждал на Олимпийских играх:

- А) Платон (философ);
- Б) Пифагор (математик);
- В) Архимед (механик);
- Г) Ломоносов (химик);
- д) Гиппократ (врач).

9. Основателем современных Олимпийских игр является:

- а) Жорж Симинон;
- б) Жерар Депардьё;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Люк Бессон;
- д) Жан Рено.

10. Международная организация, проводящая Олимпийские игры:

- а) ООН;
- б) ЮНЕСКО;
- в) МОК;
- г) ОКР;
- д) ВОЗ.

11. Формы физических упражнений русского народа:

- а) верховая езда;
- б) кулачный бой;
- в) фехтование;
- г) конки на колеснице;
- д) борьба.

12. Известной русской забавой является...

13. Физическая культура, как обязательный учебный предмет в России была впервые введена в:

- а) 1701 г., школа математических и навигационных наук;
- б) 1705 г., общеобразовательная гимназия Глюка;
- в) 1703 г., Морская академия;
- г) 1703 г., кадетские корпуса;
- д) 1712 г., инженерная школа.

14. Декрет об организации всеобщего военного обучения (Всеобуча) был принят в ... году:

- а) 1915;
- б) 1918;
- в) 1925;
- г) 1932;
- д) 1956.

15. Комплекс «Готов к труду и обороне» был разработан и введен в жизнь в ... году:

- а) 1928;
- б) 1930;
- в) 1931 – 1932;
- г) 1939;
- д) 1940.

16. Первый туристический клуб в 1937 году был организован в:

- а) Москве;
- б) Ростове-на-Дону;
- в) Екатеринбурге;
- г) Нижнем Новгороде;
- д) Челябинске.

17. Российский ученый – основоположник научной системы физического образования и врачебно-педагогического контроля в физической культуре:

- а) Пирогов Н.И.;
- б) Лесгафт П.Ф.;
- в) Павлов И.П.;
- г) Сеченов Й.М.;
- д) Мичурин И.В.

18. Россия является членом ... международных организаций:

- а) Международный олимпийский комитет;
- б) Международный совет физического воспитания и спорта;
- в) Международная федерация спортивной медицины;

- г) Организация Исламская;
- д) Международная организация по миграции.

19. Российский студенческий спортивный союз является:

- а) единым органом по руководству студенческим спортом РФ по высшему образованию;
- б) единым органом по руководству международным студенческим движением;
- в) единым органом по руководству проведения международных турниров;
- г) единым органом по руководству проведения универсиад;

20. Вид соревнований, который проводится в современных Олимпийских играх в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов у городка Марафон в 490 г. до н.э.:

- а) пятиборье;
- б) бег на дистанцию 42 км 192 м;
- в) эстафета 4 по 100 м;
- г) вольная борьба;
- д) прыжки в длину с места.

21. Роль физической культуры в средние века:

- а) существовал культ атлетизма;
- б) Олимпийские игры продолжались;
- в) палестры и гимназии были центрами физического воспитания;
- г) существовал культ аскетизма, Олимпийские игры были преданы забвению.

22. Наиболее популярные виды физических упражнений в средние века:

- а) рыцарские турниры, разнообразные игры крестьян и горожан;
- б) гладиаторские бои;
- в) скачки колесниц;
- г) спортивные соревнования по программе античных Олимпийских игр;
- д) скачки на жеребьях.

23. Российский царь, который ввел обязательную физическую подготовку в учебные заведения:

- а) Петр I;
- б) Екатерина II;
- в) Павел I;
- г) Иван Грозный;
- д) Петр III.

24. Первую отечественную систему физического воспитания создал:

- а) Покровский Е.А.;
- б) Ушинский К.Д.;
- в) Лесгафт П.Ф.;
- г) Павлов И.П.;
- д) Сеченов И.М.

25. Дайте определение термину «Всеобуч»:

- а) всероссийское общество учащихся;
- б) всеобщее военное обучение;
- в) всеобщее высшее образование;
- г) всеобщая массовая физическая подготовка;
- д) всеобщее закаливание.

26. Год создания Всеобуча и его первый руководитель:

- а) 1918 г., Н.И. Подвойский;
- б) 1919 г., В.И. Ленин;
- в) 1922 г., Ф.Э. Дзержинский;
- г) 1917 г., Л.Д. Троцкий;
- д) 1920 г., А.В. Луначарский.

27. Важное спортивное событие в жизни СССР в 1928 г.:

- а) Чемпионат страны по различным видам спорта;
- б) Всесоюзная Спартакиада;
- в) Велопробег Москва – Ташкент;
- г) Универсиада;
- д) Олимпийские игры.

28. Роль в жизни нашей страны комплекса «Готов к труду и обороне СССР»:

- а) способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения;
- б) повышал патриотический и трудовой энтузиазм советского народа;
- в) был важной мерой в оздоровлении населения;
- г) способствовал военной подготовке трудящихся;
- д) развивал физкультурно-спортивную работу среди учащейся молодежи.

29. Последствия распада Советского Союза, политических и экономических реформ 1990-х годов для развития спорта:

- а) профессионализация и коммерциализация спорта;
- б) закрытие ДЮСШ, стадионов и др. спортивных сооружений;
- в) отток российских спортсменов в зарубежные клубы и страны;
- г) повышение мастерства российских спортсменов;
- д) создание более мощной материально-технической базы спорта.

30. СССР вступил в олимпийское движение:

- а) 1913;
- б) 1980;
- в) 1951;
- г) 1967;
- д) 1975.

31. Причины, по которым спортивные команды СССР и социалистических стран не поехали на Олимпийские игры 1984 г. в Лос-Анджелес:

- а) распался лагерь социалистических стран;
- б) экономические проблемы социалистических стран не позволили их командам участвовать в Олимпийских играх;
- в) сложная политическая обстановка и недоброжелательность организаторов игр;
- г) идеологическое противостояние двух систем, характерное для периода «холодной войны»;
- д) «бойкотирование» Олимпиады-80 спортсменами США и других стран.

ТЕМА 3. ИСТОРИЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

1. Идея возрождения олимпийских игр принадлежит:

- а) барону Пьеру де Кубертену;
- б) Лесгафту П.Ф.;
- в) Николаю Панину-Коломенскому;
- г) Кайзеру Фердинанду II.

2. Первый чемпион игр от России:

- а) Колосков В.;
- б) Панин-Коломенский Н.;
- в) Роднина И.;
- г) Буре П.

3. Первый вид соперничества в программе Олимпийских игр:

- а) панкратион;
- б) гонки колесниц;
- в) бег на 1 стадию;
- г) Марафонский бег.

4. Место проведения античных игр:

- а) Афины;
- б) Рим;
- в) Париж;
- г) Олимпия.

5. Продолжить: Калгари – Лиллехаммер –

- а) Брисбен;
- б) Одесса;
- в) Сочи;
- г) Форт Нокс.

6. Год возрождения Олимпийских игр:

- а) 1980;
- б) 1900;
- в) 1948;
- г) 1896.

7. Первая известная дата проведения античной Олимпиады:

- а) 1200 год до н.э.;
- б) 776 год до н.э.;
- в) 1000;
- г) 54 год до н.э.

8. Игры античных Олимпиад посвящались:

- а) Зевсу;
- б) Гераклу;
- в) Иисусу Христу;
- г) Афине Палладе.

9. Первый, согласно легенде, победитель Олимпиады:

- а) Плиний-младший;
- б) Гиппократ;
- в) Геракл;
- г) Зевс.

10. Марафонский бег в программе Олимпиад появился с:

- а) 776 год до н.э.;
- б) 54 год до н.э.;
- в) 1896;
- г) 1948.

11. Современное Олимпийское движение регулируется:

- а) правилами соревнований;
- б) олимпийской хартией;
- в) уставом ООН;
- г) реалиями современных рыночных отношений.

12. Олимпийский девиз «быстрее – выше –»:

- а) прекраснее;
- б) ярче;
- в) сильнее;
- г) крепче.

13. Во время проведения античных Олимпиад

- а) объявлялось водьяное перемирие;
- б) объявлялось перемирие во всех эллинских государствах;
- в) наступал мир во всем мире.

14. Современные Олимпийские игры проводятся:

- а) каждый год;
- б) раз в 2 года;
- в) раз в 4 года;
- г) раз в 15 лет.

15. Руководящим органом Олимпийского движения является:

- а) МОК;
- б) ФИФА;

- в) РЖД;
- г) УЕФА.

16. Победителем Олимпийских игр современности больше всех становился:

- а) Лариса Латынина;
- б) Марк Спитц;
- в) Пааво Нурми;
- г) Майкл Фелпс.

17. Право на проведение Олимпиады получает:

- а) страна;
- б) континент;
- в) город;
- г) местность.

18. На Олимпиады стали допускать спортсменов-профессионалов в ... году:

- а) 1896;
- б) 2012;
- в) 1994;
- г) 1948.

19. Последние летние Олимпийские игры прошли в:

- а) Нью-Йорке;
- б) Лондоне;
- в) Гонконге;
- г) Казани.

20. Последние зимние Олимпийские игры прошли в:

- а) Сочи;
- б) Куршавели;
- в) Поклюйке;
- г) Баден-Бадене.

ТЕМА 4. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

1. К органам пищеварения относятся:

- а) желудок;
- б) печень;
- в) гортань;
- г) селезенка;
- д) кишечник.

2. Рациональное питание – это:

- а) физиологически полноценное и сбалансированное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания;
- б) питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний;
- в) питание, включающее в себя жиры и белки;
- г) питание, включающее в себя углеводы и витамины;
- д) процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности.

3. Принципы рационального питания:

- а) соблюдение правил хранения продуктов;
- б) ритмичность приема пищи;
- в) сбалансированность основных пищевых веществ;
- г) оптимальный режим питания.
- д) энергетическая сбалансированность пищи.

4. Полноценные белки содержатся в:

- а) макаронах;
- б) рыбе;
- в) моркови;
- г) яблоках;
- д) фасоли.

5. Функции белков:

- а) эстетическая;
- б) транспортная;
- в) гормональная;
- г) защитная;
- д) познавательная.

6. Растительные продукты, содержащие все незаменимые аминокислоты (полноценный белок):

- а) бобовые, соя;
- б) подсолнечное масло;
- в) фрукты;
- г) орехи;
- д) мед.

7. Жиры необходимы человеку, так как они:

- а) используются для работы и в восстановительных реакциях;
- б) участвуют в процессе терморегуляции;
- в) выполняют антитоксическую функцию;
- г) участвуют в процессе усвоения витаминов;
- д) участвуют в процессе образования белков.

8. Функции жиров:

- а) энергетическая;
- б) каталитическая;
- в) защитная;
- г) витаминная;
- д) пластическая.

9. Пищевыми источниками углеводов являются:

- а) говядина;
- б) сливочное масло;
- в) растительное масло;
- г) хлебобулочные изделия;
- д) макаронные изделия.

10. Углеводы в организме выполняют функции:

- а) витаминную;
- б) энергетическую;
- в) теплоизолирующую;
- г) эстетическую;
- д) защитную.

11. Витамины – это:

- а) биологически активные органические химические соединения, необходимые организму для нормального роста, развития и обмена веществ;
- б) группа высокомолекулярных органических соединений, состоящих из аминокислот;

- в) необходимые нашему организму синтетические вещества, которые не могут синтезироваться им самим (за редким исключением) и поступают с пищей;
- г) объекты окружающей природы и продукты их переработки, которые используются человеком для питания;
- д) соединения, целенаправленно вводимые в пищевые продукты с целью сохранения или изменения в них природных свойств.

12. Назовите год открытия витаминов:

- а) 1900;
- б) 1903;
- в) 1912;
- г) 1917;
- д) 1918.

13. Минеральные вещества – это:

- а) неорганические соединения, которые принимают активное участие во всех физиологических процессах;
- б) специфические органические соединения, обладающие большой биологической активностью;
- в) соединения, необходимые для образования витаминов;
- г) соединения, необходимые для образования жиров;
- д) соединения, необходимые для строения мускулатуры.

14. Значение минеральных веществ для организма:

- а) входят в состав клетки, придают ей свойства живой протоплазмы;
- б) повышают резистентность организма;
- в) опорная;
- г) энергетическая;
- д) регулируют содержание сахара в крови.

15. Характер питания при занятиях физическими упражнениями зависит от:

- а) свободного времени;
- б) настроения и желания;
- в) характера мышечной деятельности;
- г) фазы луны;
- д) времени суток.

16. Основной обмен – это энергия, расходуемая

- а) при приеме пищи;
- б) на поддержание основных жизненных функций организма;
- в) на выполнение работы;
- г) на отдых;
- д) на занятия спортом.

17. Творог играет значительную роль в:

- а) профилактике нарушения жирового обмена;
- б) профилактике жировой инфильтрации печени;
- в) повышении секреторной деятельности кишечника;
- г) способствует сокращению желчного пузыря;
- д) восполнении аминокислот в организме.

18. Величина основного обмена у взрослого человека составляет:

- а) 16,7 кдж на 1 кг массы тела;
- б) 37,6 кдж на 1 кг массы тела;
- в) 4,1 кдж на 1 кг массы тела;
- г) 9,3 кдж на 1 кг массы тела;
- д) 5,3 кдж на 1 кг массы тела.

19. Недостаточность пищевого рациона приведет к:

- а) быстрой утомляемости;
- б) снижению работоспособности;
- в) нарушению сна;
- г) отставанию в умственном развитии;
- д) отставанию в физическом развитии.

20. Суточная потребность в белках составляет ... г:

- а) 50-60;
- б) 60-80;
- в) 80-100;
- г) 100-120;
- д) 400-500.

21. Суточная потребность в жирах составляет ... г:

- а) 50-60;
- б) 60-80;
- в) 80-100;
- г) 100-120;
- д) 400-500.

22. Суточная потребность в углеводах составляет ... г:

- а) 50-60;
- б) 60-80;
- в) 80-100;
- г) 100-120;
- д) 400-500.

23. Витамина С содержится больше всего в:

- а) капусте;
- б) моркови;
- в) черной смородине;
- г) шиповнике;
- д) яблоках.

24. Недостаток витамина А в организме вызывает:

- а) снижение прочности костей;
- б) куриную слепоту;
- в) порозность капилляров;
- г) снижает свертываемость крови;
- д) расстройство обменных процессов.

25. Источником кальция в пище является:

- а) творог;
- б) печень говяжья;
- в) рыба;
- г) изюм;
- д) финики.

26. Основным источником фосфора являются следующие продукты:

- а) курага, урюк;
- б) горох, фасоль;
- в) творог, гречневая крупа;
- г) печень говяжья, яйца;
- д) сыры.

27. К незаменимым или эссенциальным компонентам пищи относятся:

- а) вода;
- б) белки;
- в) полиненасыщенные жирные кислоты;
- г) холестерин;
- д) незаменимые аминокислоты.

ТЕМА 5. АНАТОМО-МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

1. Естественно-научные основы физической культуры:

- а) лечебная физкультура;
- б) биомеханика;
- в) антропометрия;
- г) физиология;
- д) медицина.

2. Зрелый возраст – это в возраст в пределах ... лет:

- а) 16-50;
- б) 21-55;
- в) 18-45;
- г) 22-60;
- д) 14-40.

3. Гомеостаз – это:

- а) поддержание постоянной температуры тела;
- б) совокупность реакций, обеспечивающих поддержание постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека;
- в) саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействия окружающей среды;
- г) раздел биологии, изучающий строение тканей живых организмов;
- д) наука о закономерностях функционирования и регуляции биологических систем разного уровня организации.

4. Элементарная, универсальная единица живой материи, имеющая упорядоченное строение, обладающая возбудимостью и раздражимостью, участвующая в обмене веществ и энергии – это:

- а) ткань;
- б) нейрон;
- в) орган;
- г) клетка;
- д) эпителий.

5. Скелет взрослого человека состоит из ... костей:

- а) до 270;
- б) 195 – 200;
- в) 200 – 208;

- г) 225 – 230;
- д) не менее 200.

6. Пояс нижних конечностей включает:

- а) акромион;
- б) тазовые кости;
- в) крестец;
- г) копчик;
- д) малая берцовая кость.

7. Верхняя конечность включает кости:

- а) пястные кости;
- б) акромион;
- в) лучевая кость;
- г) кости предплюсны;
- д) большая берцовая кость.

8. Соединение костей с помощью волокнистой фиброзной соединительной ткани – это:

- а) синхондроз;
- б) суставы;
- в) связки;
- г) сухожилия;
- д) синдесмоз.

9. Плотные волокнистые структуры, соединяющие две кости – это:

- а) связки;
- б) суставы;
- в) мышцы;
- г) сухожилия;
- д) синдесмоз.

10. Диартроз – это:

- а) соединение костей с помощью костной ткани;
- б) суставной хрящ;
- в) суставная сумка;
- г) сустав;
- д) мениск.

11. Главное свойство мышечной ткани (сократимость) обеспечивается благодаря белкам:

- а) альбумину;
- б) фибрину;

- в) актину;
- г) миозину;
- д) кератину.

12. Сократительными структурами мышечной клетки являются:

- а) фиброма;
- б) миофибрилла;
- в) саркомер;
- г) миокард;
- д) миозин.

13. Активная часть опорно-двигательного аппарата:

- а) симпласт;
- б) верхние конечности;
- в) суставы;
- г) нейроны;
- д) мышцы.

14. Глубокие мышцы спины отвечают за следующие движения:

- а) прогиб назад;
- б) дыхание;
- в) сгибание туловища;
- г) движения головы;
- д) поддержание вертикального положения.

15. Белые мышечные волокна:

- а) обладают густой сетью кровеносных сосудов;
- б) медленносокращающиеся;
- в) быстросокращающиеся;
- г) способны к длительной работе;
- д) имеют более толстые миофибриллы.

16. Гликолитический процесс ресинтеза АТФ происходит:

- а) с участием кислорода;
- б) без участия кислорода;
- в) в присутствии жиров;
- г) с участием воды;
- д) с участием водорода.

17. Алактатный способ ресинтеза АТФ:

- а) креатинфосфокиназный;
- б) аэробный ресинтез;
- в) гликолитический;

- г) анаэробный ресинтез;
- д) бескислородное окисление.

18. Преимущества аэробного ресинтеза:

- а) скорость развертывания;
- б) образование лактата;
- в) эффективное энергообразование;
- г) универсальность в использовании всех органических веществ;
- д) большая мощность.

19. Большой кислородный долг в процентном отношении образуется при:

- а) беге на 10000 м;
- б) лыжной гонке на 50 км;
- в) 2-х часовой игре в теннис;
- г) беге на 100 м;
- д) беге на 400 м.

20. Сердечно-сосудистая система обеспечивает:

- а) доставку кислорода и питательных веществ каждой клетке организма;
- б) вырабатывает гормоны, регулирующие уровень кислорода и диоксида углерода в организме;
- в) понижает температуру тела;
- г) защиту от инфекционных заболеваний;
- д) осуществляет ресинтез АТФ.

21. Самую большую толщину миокарда имеет:

- а) правый желудочек;
- б) левый желудочек;
- в) правое предсердие;
- г) левое предсердие.

22. Симпатическая нервная система оказывает на деятельность сердечно-сосудистой системы:

- а) тормозящее действие;
- б) не оказывает никакого действия;
- в) возбуждающее действие.

23. Систолический объем крови – это:

- а) объем крови, выбрасываемый из сердца за одну минуту;
- б) систола плюс диастола;
- в) объем крови, выбрасываемый из сердца при одном сокращении;
- г) фракция выброса.

24. Систолический объем крови у нетренированного человека в покое составляет ... мл:

- а) 30 – 40;
- б) 40 – 50;
- в) 50 – 60;
- г) 100 – 120;
- д) 160 – 180.

25. Максимальная частота сердечных сокращений при физической нагрузке составляет ... ударов в 1 минуту:

- а) до 180;
- б) до 200;
- в) до 220;
- г) до 250.

26. Установите соответствие:

а) тренированный мужчина	1. ЧСС 60-70 ударов в 1 минуту
б) нетренированный мужчина	2. ЧСС 70-80 ударов в 1 минуту
в) тренированная женщина	3. ЧСС 75-85 ударов в 1 минуту
г) нетренированная женщина	4. ЧСС 50-60 ударов в 1 минуту

27. Крупные сосуды, по которым кровь движется к сердцу:

- а) артерии;
- б) капилляры;
- в) венулы;
- г) вены;
- д) артериолы.

28. Физические упражнения оказывают положительное влияние на сосуды в результате:

- а) увеличения диаметра сосудов;
- б) увеличения запаса в крови, в венулах, венах;
- в) сохранения эластичности стенок сосудов за счет массажа;
- г) улучшения питания и повышения обмена веществ;
- д) перераспределения крови по сосудам.

29. Диастолическое давление при физических нагрузках:

- а) резко увеличивается;
- б) резко уменьшается;
- в) чуть убывает;
- г) чуть возрастает;
- д) остается неизменным.

30. Венозному возврату крови способствует:

- а) мышечный насос;
- б) падение кровяного давления в венах;
- в) удаленность от сердца;
- г) клапаны в венах;
- д) сила тяжести.

31. Гравитационный шок – следствие:

- а) недостаточного питания;
- б) слишком тяжелой нагрузки;
- в) усталости;
- г) прекращения действия мышечного насоса;
- д) неправильного дыхания.

32. Кровоток мышцах в покое составляет ... %:

- а) 80;
- б) 50 – 60;
- в) 30 – 40;
- г) 15 – 20;
- д) 0.

33. Внутреннее дыхание – это:

- а) газообмен между легкими и кровью;
- б) газообмен между капиллярной кровью и метаболически активными тканями;
- в) передвижение газов в легкие и из легких;
- г) транспорт кислорода и диоксида углерода с кровью.

34. При активной физической работе в процессе вдоха участвуют мышцы:

- а) грудино-ключично-сосцевидная мышца;
- б) широчайшая мышца спины;
- в) мышцы брюшного пресса;
- г) лестничные мышцы.

35. Внутрилегочное давление во время значительных физических нагрузок может снизиться от 760 до ... мм. рт. ст.:

- а) 757;
- б) 750 – 740;
- в) 740 – 720;
- г) 700 – 680;
- д) 680 – 660.

36. Жизненная емкость легких – это:

- а) объем воздуха, который проходит через легкие за 1 минуту;
- б) максимальное количество воздуха, которое может вдохнуть человек после максимального выдоха;
- в) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле;
- г) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в 1 минуту.

37. Наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при интенсивной мышечной работе, называется ...:

- а) кислородный запросом;
- б) легочной вентиляцией;
- в) максимальным потреблением кислорода;
- г) максимальным кислородным долгом.

38. Восстановление энергетических ресурсов с превышением исходного уровня называется:

- а) тренировка;
- б) повышение работоспособности;
- в) суперкомпенсация;
- г) активный отдых.

ТЕМА 6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ, СПЕЦИАЛЬНАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха обеспечивают соблюдение принципа:
 - а) доступности;
 - б) последовательности;
 - в) сознательности;
 - г) динамичности;
 - д) систематичности.

2. Ламарк исследовал свойство живых систем, состоящее в том, что организм:
 - а) утомляется от нагрузки;
 - б) возмещает рабочие траты «с избытком»;
 - в) расходует энергетические запасы;
 - г) компенсирует рабочие траты.

3. По мере приспособления к нагрузке происходит:
 - а) адаптация;
 - б) акклиматизация;
 - в) восстановление;
 - г) экономизация функции;
 - д) утомление.

4. К средствам физического воспитания относятся:
 - а) активный отдых;
 - б) физический труд;
 - в) физические упражнения;
 - г) лечебная физкультура;
 - д) гигиенические факторы.

5. Круговой метод воспитания физических качеств относится к:
 - а) игровому методу;
 - б) методу регламентированного упражнения;
 - в) повторному методу;
 - г) соревновательному методу.

6. Планомерно повторяемое, сознательное, активное представление и ощущение осваиваемого навыка называется:
 - а) метод двигательной наглядности;
 - б) идеомоторная тренировка;

- в) стретчинг;
- г) пилатес;
- д) метод сенсорного воздействия.

7. Степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически и действия отличаются надежностью:

- а) двигательное умение;
- б) двигательный навык;
- в) двигательное действие.

8. Уточнение техники действия (по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам) в соответствии с индивидуальными особенностями обучаемого – это задача:

- а) первого этапа;
- б) второго этапа;
- в) третьего этапа.

9. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений – это:

- а) абсолютная сила;
- б) выносливость;
- в) сила;
- г) относительная сила;
- д) координационная способность.

10. Малые и средние отягощения применяются при использовании метода:

- а) метода повторных усилий;
- б) метода максимальных усилий;
- в) метода динамических усилий;
- г) изометрического метода.

11. Проще нарастить мышечную массу представителю:

- а) эктоморфного типа;
- б) мезоморфного типа;
- в) эндоморфного типа.

12. Средствами воспитания быстроты являются:

- а) акробатические упражнения;
- б) спортивные игры;
- в) скоростно-силовые упражнения;
- г) аэробные упражнения;
- д) сложные, нетрадиционные упражнения.

13. Стретчинг является средством:

- а) выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени;
- б) снизить всевозможные боли, причиной которых стало нервное напряжение или стресс;
- в) перестраивать двигательные действия в соответствии с изменяющейся обстановкой;
- г) увеличить скорость одиночного движения;
- д) уменьшения психического напряжения.

14. В наибольшей мере повышению общей выносливости способствует работа при пульсе:

- а) 90-110 удар/мин
- б) 110-130 удар/мин;
- в) 130-150 удар/мин;
- г) 150-170 удар/мин;
- д) свыше 180 удар/мин.

15. Способность длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы – это:

- а) специальная выносливость;
- б) статическая выносливость;
- в) общая выносливость;
- г) силовая выносливость.

16. Основными волевыми качествами спортсмена, представителя игровых видов (футбол, баскетбол) являются:

- а) настойчивость, упорство;
- б) инициативность, самостоятельность;
- в) целеустремленность;
- г) смелость, решительность;
- д) выдержка, самообладание.

17. Профессор В.М. Зациорский, считает, что независимо от спортивной специализации наиболее важные группы мышц, определяющие нормальную жизнедеятельность человека, должны иметь хорошее развитие:

- а) сгибатели рук;
- б) большая грудная мышца;
- в) разгибатели позвоночного столба;
- г) мышцы брюшного пресса;
- д) разгибатели ног.

18. По К. Куперу в целях контроля ОФП необходимо мужчинам за 12 мин преодолеть не менее ... км:

- а) 1,5;
- б) 1,8;
- в) 2,0;
- г) 2,3;
- д) 2,8.

19. Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

- а) спортивная подготовка;
- б) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- в) общая физическая подготовка;
- г) специальная физическая подготовка;
- д) тренировка.

20. Цели спортивной подготовки в сфере массового спорта:

- а) укрепить здоровье;
- б) улучшить физическое состояние;
- в) добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности.;
- г) приобрести общую выносливость;
- д) активный отдых.

21. Тактическая подготовленность спортсмена зависит от того, насколько он овладеет:

- а) техническими приемами, необходимыми для реализации выбранной тактики;
- б) техникой системы движений конкретного вида спорта;
- в) быстроты принятия решений;
- г) способностями предвосхищать соревновательную ситуацию до ее развертывания;
- д) способностью мобилизовать функциональные резервы

22. ПАНО – порог анаэробного обмена находится в диапазоне ... ударов в минуту:

- а) 100-110;
- б) 115-125;
- в) 130-160;
- г) 150-160;
- д) 160-170.

23. Бег на 10000 м относится к зоне:

- а) максимальной мощности;
- б) субмаксимальной мощности;
- в) большой мощности;
- г) умеренной мощности.

24. Самый большой кислородный долг образуется при работе:

- а) максимальной мощности;
- б) субмаксимальной мощности;
- в) большой мощности;
- г) умеренной мощности.

25. Общая координационная напряженность, свойственна:

- а) выполняющему упражнение максимальной мощности;
- б) уставшему делать упражнение;
- в) начинающему разучивать движения;
- г) не занимавшемуся физическими упражнениями;
- д) имеющему слишком высокий пульс.

26. Средствами физической культуры можно корректировать:

- а) длину тела;
- б) вес тела;
- в) длину конечностей;
- г) окружность конечностей;
- д) окружность головы.

ТЕМА 7. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

1. Стандартная длина беговой дорожки на стадионе равна ... м:
 - а) 300;
 - б) 400;
 - в) 350;
 - г) 285;
 - д) 412.

2. Средние дистанции в беговых видах легкой атлетики:
 - а) 3000, 5000 м;
 - б) 200, 400 м;
 - в) 800, 1500 м;
 - г) 42 км 195 м;
 - д) 100м.

3. Максимальная длина дистанции по спортивной ходьбе у мужчин в официальных соревнованиях составляет ... км:
 - а) 20;
 - б) 50;
 - в) 70;
 - г) 100;
 - д) 10.

4. Назовите спринтерские дистанции гладкого бега:
 - а) 30 м, 50 м;
 - б) 60 м, 100 м, 200 м;
 - в) 400 м;
 - г) 50 м, 110 м, 450 м;
 - д) 150 м, 300 м, 600 м.

5. Виды легкой атлетики, не требующие проведения соревнований на стадионах:
 - а) ходьба 50 км;
 - б) марафон - 42 км 195 м;
 - в) часовой бег;
 - г) бег на 10000 м;
 - д) бег на 1500м.

6. Длина дистанций по марафонскому бегу:
 - а) 20 км;
 - б) 40 км 195 м;
 - в) 42 км 195 м;

- г) 50 км 200 м;
- д) 45 км 300 м.

7. Вид легкой атлетики, не входящий в программу легкоатлетического десятиборья:

- а) бег 100 м;
- б) бег 400м;
- в) бег 800 м;
- г) бег 1500 м;
- д) бег 5000м.

8. Беговые виды легкой атлетики, связанные с преодолением препятствий (барьеры):

- а) 100, 200 м;
- б) 800, 1500 м;
- в) 110, 400 м;
- г) 5000 м;
- д) 10000 м.

9. Виды легкой атлетики, в которых бег начинается из положения «низкого старта»:

- а) бег на средние дистанции;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на длинные дистанции;
- г) марафонский бег.

10. Прыжок, по которому не проводятся официальные соревнования:

- а) прыжок в высоту с разбега;
- б) прыжок с шестом;
- в) прыжок в длину с места;
- г) тройной прыжок;
- д) прыжок в длину с разбега.

11. Укажите, кто из двух спортсменов, показавших одинаковый результат в соревнованиях по прыжкам в длину с разбега, является победителем:

- а) спортсмен, показавший данный результат первым;
- б) спортсмен, показавший данный результат вторым;
- в) спортсмен, у которого лучше результат в предыдущей попытке;
- г) оба спортсмена.

12. Максимальное количество попыток на соревнованиях по метанию копья:

- а) три;
- б) пять;

- в) шесть;
- г) восемь;
- д) двенадцать.

13. В состав команды для участия в эстафетном беге входит ... человек:

- а) четыре;
- б) пять;
- в) шесть;
- г) восемь;
- д) десять.

14. Количество попыток спортсмена на соревнованиях по метанию копья:

- а) три;
- б) пять;
- в) шесть;
- г) семь;
- д) одиннадцать.

15. Размер длины зоны передачи палочки в эстафетном беге составляет ... м:

- а) 10;
- б) 12;
- в) 20;
- г) 21;
- д) 25.

16. Основное отличие бега от спортивной ходьбы:

- а) более длинный шаг;
- б) больше чистота шагов;
- в) переход опоры (с одной ноги на другую);
- г) наличие двойного шага;
- д) наличие фазы полета.

17. Какой фазы не существует в тройном прыжке в длину:

- а) шаг;
- б) скачек;
- в) полет;
- г) прыжок;
- д) отталкивание.

18. Ширина беговой дорожки на стадионе в легкой атлетике:

- а) 90 см;
- б) 1 метр;
- в) 1 м 22 см;

- г) 1 м 25 см;
- д) 1 м 30 см.

19. Назовите команды на старте в соревнованиях по бегу свыше 400 м:

- а) «на старт», «внимание», выстрел стартового пистолета;
- б) «на старт», «внимание», «марш»;
- в) «на старт», выстрел стартового пистолета.

20. Количество попыток в прыжках в высоту:

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4;
- г) 5;
- д) 6.

21. Способ выполнения прыжка в высоту с разбега, где после отталкивания спортсмен преодолевает планку спиной к ней, называется:

- а) «перекидной»;
- б) «фосбюри – флоп»;
- в) «перешагивание»;
- г) прыжок с места;
- д) с разбега.

22. Крупнейшие спортивные соревнования нашего времени, которые проводят один раз в четыре года:

- а) универсиада;
- б) летние Олимпийские игры;
- в) зимние Олимпийские игры;
- г) спартакиады;
- д) Чемпионат мира.

ТЕМА 8. «ЦИКЛИЧЕСКИЕ» ВИДЫ СПОРТА

1. «Циклическими» называются виды спорта:

- а) в которых предъявляются высокие требования к координации движений;
- б) с достижением высокой скорости передвижения посредством многократного повторения одного и того же цикла движений;
- в) для которых характерно проявление скоростно-силовых качеств – перемещение максимальной массы или максимальное ускорение при постоянной массе;
- г) с упором на анализаторные функции и освоение оперативной информации борьбы с соперником;
- д) предъявляющие большие требования к реакциям центральной нервной системы и функциям анализаторов в связи с необходимостью обеспечивать опережающие и упреждающие действия.

2. «Циклическими» называются виды спорта:

- а) требующие предельного напряжения центральной нервной системы при малых физических нагрузках;
- б) с разносторонним проявлением способностей спортсмена;
- в) предъявляющие большие требования к реакциям центральной нервной системы и функциям анализаторов в связи с необходимостью обеспечивать опережающие и упреждающие действия;
- г) с достижением высокой скорости передвижения посредством многократного повторения одного и того же цикла движений;
- д) с упором на анализаторные функции и освоение оперативной информации борьбы с соперником

3. К «циклическому» виду спорта относятся:

- а) гандбол;
- б) метание молота;
- в) современное пятиборье;
- г) лыжные гонки.

4. Главное физическое качество, которое воспитывают «циклические» виды спорта:

- а) координация движений;
- б) реакция;
- в) выносливость;
- г) сила;
- д) скорость.

5. «Анаэробный» режим выполнения упражнения – это:

- а) выполнение работы с согласованием дыхания;

- б) выполнение работы на кислородном долге;
- в) работа на задержке дыхания.

6. «Аэробный» режим выполнения упражнения характеризуется потреблением организмом:

- а) кислорода;
- б) водорода;
- г) воды;
- д) пива.

7. Не является «циклическим» видом спорта:

- а) велоспорт-шоссе;
- б) велоспорт-трек;
- в) вело-триал;
- г) вело-кросс;
- д) маунтин-байк кросс-кантри.

8. Олимпийскими не являются следующие виды спорта:

- а) олимпийский триатлон;
- б) серфинг;
- в) пляжный футбол;
- г) пляжный волейбол.

9. Длина дорожки стадиона составляет:

- а) 400 метров;
- б) 40 километров;
- в) 1 стадия;
- г) 1000 метров.

10. Одна стадия – это:

- а) 1500 метров;
- б) 400 метров;
- в) 192 метра 27 сантиметров;
- г) 40 километров.

11. В гребле не бывает следующих дистанций:

- а) 200 метров;
- б) 50 метров;
- в) 2000 метров;
- г) 10000 метров.

ТЕМА 9. НОВЫЕ, ЭКЗОТИЧЕСКИЕ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

1. В программу зимних X-Games не входит:
 - а) ski-кросс;
 - б) биг-эйр;
 - в) могул;
 - г) слоуп-стайл.

2. В SKI-кроссе число стартующих в заезде:
 - а) 4 человека;
 - б) 8 человек;
 - в) по одному;
 - г) все вместе.

3. «Олимпийским» не является следующий вид соревнований на лыжах:
 - а) беговые лыжи;
 - б) водные лыжи;
 - в) горные лыжи;
 - г) ski-кросс.

4. Дистанция олимпийского триатлона составляет:
 - а) 42 км 195 м;
 - б) 1500 м x 40 км x 10 км;
 - в) 3,6 км x 180 км x 42 км 195 м.

5. Высота прыжковой вышки в хай-дайвинге составляет ... метров:
 - а) 50;
 - б) 27;
 - в) 15;
 - г) 10.

6. Самые сложные в мире правила в игре:
 - а) супак-такро;
 - б) американский футбол;
 - в) крикет;
 - г) пляжный волейбол.

7. В супак-такро играют:
 - а) ногами;
 - б) руками;
 - в) битой и руками;
 - г) клюшкой.

8. X-games проводятся с регулярностью:

- а) раз в 4 года;
- б) каждый год летом;
- в) каждый год и летом и зимой;
- г) раз в 2 года.

9. Пляжный волейбол проходит:

- а) в воде;
- б) на траве;
- в) на песке;
- г) на паркете.

10. Вид спорта легализуется в РФ после:

- а) премьерного показа;
- б) внесения в реестр видов спорта Минспорта РФ;
- в) организации регулярных соревнований.

ТЕМА 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Естественные силы природы и средства восстановления представлены в следующих вариантах ответа:

- а) психологические;
- б) гигиенические;
- в) витаминизация;
- г) материальные;
- д) двигательные (физические упражнения).

2. Динамику спортивных достижений в обществе определяют:

- а) желание заниматься спортом;
- б) материальная заинтересованность спортсмена;
- в) индивидуальная одаренность и степень подготовленности к достижению;
- г) размах спортивного движения и социальные условия его развития;
- д) конкретное состояние системы подготовки спортсменов, ее качества, степень отлаженности и обеспечения.

3. Виды утомления, возникающие при выполнении мышечной деятельности:

- а) сенсорное;
- б) умственное;
- в) физическое;
- г) эмоциональное;
- д) нравственное.

4. Наиболее быстрое восстановление функций организма до исходного состояния (после прекращения работы) наступает при ... виде отдыха:

- а) пассивном;
- б) активном;
- в) смешанном.

5. Понятие, в котором наиболее полно отображается способность человека не только выполнять какие-либо действия, но и нести за них ответственность:

- а) самооценка;
- б) саморегуляция;
- в) дееспособность;
- г) трудоспособность;
- д) самодисциплина.

6. Внешние признаки утомления, появляющиеся при выполнении физических упражнений:

- а) изменение частоты движения;
- б) ощущение усталости;
- в) снижение работоспособности;
- г) развитие процесса торможения в ЦНС;
- д) учащенное сердцебиение.

7. Профессионально-прикладная физическая подготовленность (ППФП):

- а) является предпосылкой устойчивого и высокого уровня работоспособности в любой профессиональной деятельности;
- б) улучшает эмоциональное состояние;
- в) сокращает время, затраченное на достижение профессионального мастерства;
- г) способствует достижению высоких результатов в различных видах спорта;
- д) способствует эстетическому воспитанию занимающихся.

8. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовленности студентов различных специальностей:

- а) режим труда и отдыха;
- б) материальная заинтересованность в результатах труда;
- в) формы (виды) труда;
- г) условия и характер труда;
- д) внешняя привлекательность будущего специалиста.

9. Основные формы занятий по ППФП:

- а) однопредметные занятия при формировании сложных профессионально – прикладных двигательных навыков;
- б) самостоятельные физкультурные занятия, включающие профессионально – прикладные упражнения;
- в) комбинированные учебные занятия, в процессе которых профессионально – прикладные упражнения выполняются наряду с другими упражнениями;
- г) соревнования в профессионально – прикладных упражнениях.

10. Задачи ППФП:

- а) способствовать формированию правильной осанки;
- б) обеспечить развитие профессионально необходимых физических и непосредственно связанных с ними способностей;
- в) повысить иммунитет организма;

г) сформировать и усовершенствовать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и физкультурно-спортивных знаний, помогающих в освоении избранной профессии;

д) повысить степень сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

11. К производственной гимнастике имеют отношение:

а) физкультурная пауза;

б) физкультурная минутка;

в) утренняя гимнастика;

г) дыхательная гимнастика;

д) спортивные состязания между подразделениями.

12. Необходимость психофизической подготовки к трудовой деятельности определяют:

а) влияние изменяющихся условий окружающей среды на жизнедеятельность человека;

б) влияние современной техники труда и быта на организм человека;

в) обеспечение психофизической надежности будущих специалистов;

г) изменение положения и роли человека в современном производственном процессе.

13. Основообразующая роль утренней гимнастики в жизни человека:

а) способствует закаливанию организма;

б) помогает в развитии мышечной силы;

в) способствует переходу организма из пассивного состояния в активное;

г) способствует профилактике ожирения;

д) способствует снижению роста-весовых показателей.

14. Пик работоспособности человека наблюдается в ... часов:

а) 18-20;

б) 16-18;

в) 14-16;

г) 12-14;

д) 10-12;

е) 8-10.

15. Для профилактики плоскостопия рекомендуются выполнять следующие упражнения:

а) бег;

б) приседания;

в) ходьба босиком по ребристой поверхности;

г) упражнения с отягощением;

д) выпады.

16. Для формирования хорошей осанки и улучшения деятельности дыхательной системы организма рекомендуется заниматься следующими видами спорта:

- а) баскетболом;
- б) теннисом;
- в) плаванием;
- г) футболом;
- д) фехтованием.

17. К пожилому возрасту относится население в возрасте ... лет:

- а) 55-65;
- б) 60-74;
- в) 75-89;
- г) 90-99;
- д) 100 лет и старше.

18. Систолическое давление здорового взрослого человека в покое составляет ... мм рт. ст.:

- а) 80-120;
- б) 90-130;
- в) 100-135;
- г) 110-140;
- д) 90-150.

19. Диастолическое давление здорового взрослого человека в покое составляет ... мм рт. ст.:

- а) 80-100;
- б) 60-80;
- в) 60-85;
- г) 70-100;
- д) 50-100.

20. К долгожителям относится население в возрасте ... лет:

- а) 65-70;
- б) 70-79;
- в) 80-89;
- г) 90-99 лет;
- д) 100 лет и старше.

21. Величина жизненной емкости легких (ЖЕЛ) в покое, равная 2,5 – 3,5 л, определяется у:

- а) спортсменов;
- б) женщин;

- в) детей 5-6 лет;
- г) мужчин;
- д) подростков 12-14 лет.

22. Величина пульса здорового взрослого человека составляет ... ударов в 1 минуту:

- а) 40-50;
- б) 50-60;
- в) 60-80;
- г) 50-80;
- д) 80-90.

23. Частота дыхательных движений в минуту в покое у взрослого человека составляет ... в минуту:

- а) 30-40;
- б) 25-30;
- в) 18-20;
- г) 16-18;
- д) 20-25.

24. Физиологическое состояние организма, возникающее в результате деятельности и проявляющееся временным снижением работоспособности – это:

- а) усталость;
- б) перенапряжение;
- в) перетренировка;
- г) утомление;
- д) напряжение.

25. Движения и действия, относящиеся к физическим упражнениям, называются:

- а) бытовыми;
- б) трудовыми;
- в) боевыми;
- г) физическими;
- д) химическими.

26. Полиструктурные переменные формы упражнений, изменяющиеся в зависимости от условий состязаний, относятся к ... группам видов спорта:

- а) спортивные единоборства;
- б) преимущественно скоростно-силовые виды спорта;
- в) спортивные игры;
- г) танцы;
- д) виды спорта циклического характера на выносливость.

27. Акваэробика, стрейчинг, акробатический рок-н-ролл относятся к следующей подгруппе нетрадиционных видов физических упражнений:

- а) единоборства;
- б) игры;
- в) гимнастика, танцы;
- г) технические виды.

28. К ациклическим относятся следующие виды двигательной деятельности:

- а) прыжки, метание, спортивные игры;
- б) поднятие штанги;
- в) ходьба, плавание, бег на лыжах;
- г) большой и настольный теннис;
- д) бег на короткие и длинные дистанции, езда на велосипеде.

29. Выберите вариант, в котором верно указаны средства физической культуры:

- а) трудовые действия, естественные силы природы, физические упражнения;
- б) физические упражнения, трудовые действия, гигиенические факторы;
- в) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.

30. Состояние недовосстановления функций организма между упражнениями связано с ... вариантом отдыха:

- а) компенсаторный;
- б) напряженный;
- в) полный;
- г) одинарный;
- д) минимакс – интервал.

31. Комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию утомления и характеризующихся появлением слабости, ощущений физиологического дискомфорта, нарушениями памяти, внимания, мышления:

- а) «мертвая точка»;
- б) переутомление;
- в) усталость;
- г) перетренировка.

32. Средства, используемые для закаливания организма:

- а) солнечные ванны;
- б) водные процедуры;
- в) воздушные ванны;
- г) дыхательная гимнастика;
- д) стрейчинг.

33. «Парадоксальной» дыхательной гимнастикой называют дыхательную гимнастику:

- а) К. Бутейко;
- б) О. Лобановой – Е. Поповой;
- в) йога;
- г) А. Стрельниковой;
- д) у-шу.

34. Дыхательную гимнастику для лечения и оздоровления организма впервые применили в:

- а) Греции;
- б) Индии;
- в) Китае;
- г) Японии;
- д) России.

35. Виды гимнастики, не входящие в систему лечебной гимнастики:

- а) морфологическая;
- б) корригирующая;
- в) реабилитационная;
- г) функциональная;
- д) ритмическая.

36. Виды гимнастики, не входящие в систему спортивных специализированных гимнастик:

- а) спортивная гимнастика;
- б) художественная гимнастика;
- в) ритмическая гимнастика;
- г) спортивная акробатика;
- д) командная гимнастика.

37. На занятиях ритмической гимнастикой применяется ... способ выполнения упражнений:

- а) фронтальный;
- б) проходами;
- в) раздельный;
- г) поточный;
- д) посменный.

38. В прикладную гимнастику не входит ... гимнастика:

- а) военно-прикладная;
- б) спортивно-прикладная;
- в) лечебно-прикладная;
- г) профессионально-прикладная.

39. Понятие «низкая двигательная активность» включает в себя:

- а) постельный режим;
- б) занятия в группах здоровья;
- в) малоподвижный образ жизни;
- г) отказ от занятий спортом.

40. Комплекс расстройств организма, затрагивающий двигательный аппарат, ведущий к ухудшению деятельности всех систем и снижающий работоспособность:

- а) гипотрофия;
- б) гиподинамия;
- в) гипокинезия;
- г) гипогликемия;
- д) гиповолемия.

41. Отдых для восстановления сил после трудовой деятельности:

- а) гиперкинезия;
- б) релаксация;
- в) рекреация;
- г) гипокинезия;
- д) гиподинамия.

42. Виды утомления:

- а) умственное;
- б) сенсорное;
- в) органическое;
- г) физическое;
- д) физиологическое.

43. Факторы, наиболее эффективно укрепляющие здоровье:

- а) профессиональные занятия спортом;
- б) ультрафиолетовое излучение;
- в) климат среднегорья;
- г) регулярные занятия физкультурой и закаливание;
- д) калорийное питание и массаж.

44. Факторы риска здоровью:

- а) гиподинамия;
- б) закаливание;
- в) занятия физкультурой;
- г) табакокурение;
- д) рекреация.

45. Система студенческих спортивных соревнований имеет последовательность:

- а) зональные соревнования – городские соревнования – соревнования на первенство курсов – соревнования на первенство ВУЗа;
- б) внутривузовские соревнования – межвузовские соревнования – международные соревнования;
- в) зачетные соревнования на учебных занятиях – соревнования на первенство ВУЗов – соревнования на первенство факультетов.

46. Физическое качество, имеющее наибольшее значение для здоровья человека:

- а) сила;
- б) гибкость;
- в) выносливость;
- г) быстрота;
- д) координация.

47. К основным показателям физического развития относятся:

- а) рациональное питание, сон;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) жизненная емкость легких, рост, вес;
- г) величина артериального давления;
- д) быстрота реакции, координация.

48. Формирование устойчивости к гипоксии базируется на:

- а) гибкости;
- б) специальной силы;
- в) общей выносливости;
- г) координации движений.

49. Виды гимнастики, не входящие в спортивную специализированную гимнастику:

- а) спортивная гимнастика;
- б) спортивная акробатика;
- в) ритмическая гимнастика;
- г) художественная гимнастика;
- д) командная гимнастика.

ОТВЕТЫ К ТЕСТАМ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной деятельности студентов

1. в	7. а	13. а, в, д	19. б
2. б	8. а, б	14. а, б, в	20. г
3. б	9. в	15. в	21. а
4. б	10. а, б, в	16. б, д	22. в
5. г	11. б, в	17. в, д	23. а
6. в, д	12. а	18. а	24. в

Тема 2. История развития физической культуры

1. б	9. в	17. б	25. б
2. б	10. в	18. а, б, в	26. а
3. а	11. а, б, д	19. а	27. б
4. в	12. охота на медведя	20. б	28. а
5. б	13. а	21. а	29. б, в
6. а	14. б	22. а	30. в
7. б	15. в, г	23. а	31. г, д
8. б	16. б	24. в	

Тема 3. История Олимпийских игр

1. а	6. г	11. б	16. г
2. б	7. б	12. в	17. в
3. в	8. б	13. б	18. в
4. г	9. в	14. в	19. б
5. в	10. в	15. а	20. а

Тема 4. Рациональное питание

1. а, б, д	8. а, в, г	15. в	22. д
2. а, б	9. г, д	16. б	23. в, г
3. в, г, д	10. б, д	17. а	24. б
4. б, д	11. а	18. в	25. а, б
5. б, в, г	12. в	19. а, б	26. в, г, д
6. а, г	13. а	20. в	27. в, д
7. б, г	14. в, г	21. в	28. а

Тема 5. Анатомо-морфологические и физиологические основы жизнедеятельности организма при занятиях физической культурой

1. б, г	11. в, г	21. б	31. г
2. г	12. б	22. в	32. г
3. б	13. д	23. в	33. б
4. г	14. а, д	24. в	34. а, г
5. в	15. в, д	25. г	35. д
6. б, в	16. б	26. а-4; б-2; в-1; г-3	36. б
7. а, в	17. а	27. г	37. в
8. в	18. в, г	28. в, г	38. в
9. д	19. г	29. г, д	
10. г	20. а	30. а, г	

Тема 6. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. д	8. б	15. а, г	22. в
2. б	9. в	16. б	23. в
3. а, г	10. в	17. б, в	24. б
4. в	11. в	18. в, г	25. в, г
5. б	12. б, в	19. в	26. а, б, г
6. б	13. б, д	20. а, б, д	
7. б	14. в	21. а, в, г	

Тема 7. Легкая атлетика в системе физического воспитания студентов

1. б	7. в	13. а	19. в
2. в	8. в	14. в	20. б
3. б	9. б	15. в	21. б
4. б, в	10. в	16. д	22. б
5. а, б	11. в	17. в	
6. в	12. в	18. в, г	

Тема 8. «Циклические» виды спорта

1. б	5. б, в	9. а
2. г	6. а	10. в
3. г	7. в	11. б
4. в	8. б, в	

Тема 9. Новые, экзотические и экстремальные виды спорта

1. в	5. б	9. в
2. а	6. б	10. б
3. б	7. а	
4. б	8. в	

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая культура

1. б	14. б, д	27. в	40. б
2. в, д	15. в	28. а	41. в
3. б, в, г	16. в	29. в	42. а, г
4. б	17. б	30. б	43. г
5. в	18. в	31. в	44. а, г
6. а, в	19. в	32. а, б, в	45. б
7. а, в	20. г, д	33. г	46. в
8. а, в, г	21. б	34. б	47. в
9. а, в	22. в	35. а, д	48. в
10. б, г	23. г	36. в, д	49. в, д
11. а, в, д	24. г	37. г	
12. а, б, в, г	25. г	38. в	
13. в	26. а, в	39. в	

Учебное издание

Казакова Ольга Александровна, **Черных** Светлана Борисовна,
Селезнев Антон Альбертович, **Лигостаева** Наталья Дмитриевна

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Сборник тестовых заданий

Публикуется в авторской редакции
Титульное редактирование *Т. А. Мурзиновой*
Компьютерная верстка, макет *Т. В. Кондратьевой*

Подписано в печать 13.11.14. Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Печать оперативная.

Усл.-печ. л. 3,25; уч.-изд. л. 3,5. Гарнитура Times.

Тираж 100 экз. Заказ № 2560.

Издательство «Самарский университет», 443011, г. Самара, ул. Акад. Павлова, 1.

Тел. 8 (846) 334-54-23.

Отпечатано на УОП СамГУ.