

Демонстрационный вариант экзамена по Теории физической культуры и спорта

1. К какому виду спорта относится кувырок вперёд?

Выберите один ответ:

- a. спортивная гимнастика
- b. подвижные игры
- c. киберспорт
- d. лёгкая атлетика

2. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

Выберите один ответ:

- a. в Риме
- b. в Спарте
- c. в Афинах
- d. в Олимпии

3. Основоположником современных Олимпийских игр является:

Выберите один ответ:

- a. А.Д. Бутовский
- b. Пьер де Кубертен
- c. Деметриус Викелас
- d. Жан-Жак Руссо

4. Осанкой принято называть ...

Выберите один ответ:

- a. пружинные характеристики позвоночника и стоп
- b. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- c. привычную позу человека в вертикальном положении
- d. силуэт человека

5. Пионербол – подводящая игра:

Выберите один ответ:

- a. к футболу
- b. к настольному теннису
- c. к волейболу
- d. к баскетболу

6. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

Выберите один ответ:

- a. 1976 г., Монреаль
- b. 1984 г., Лос-Анджелес.

- c. 1988, Сеул
- d. 1980 г., Москва

7. В каком спортивном способе плавания чередуются одновременные плавательные движения руками и ногами?

Выберите один ответ:

- a. кроль на спине
- b. брасс
- c. кроль на груди
- d. во всех перечисленных

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

Выберите один ответ:

- a. периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности груд-ной клетки
- b. Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки)
- c. подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания

9. Пассивный курильщик – это человек...

Выберите один ответ:

- a. желающий бросить курить
- b. выкуривающий одну сигарету в день
- c. продающий сигареты
- d. находящийся в одном помещении с курящим

10. В какой игре правила запрещают ловить мяч?

Выберите один ответ:

- a. гандбол
- b. воейбол
- c. баскетбол
- d. пионербол

11. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

Выберите один ответ:

- a. выносливость
- b. скоростно-силовые и координационные
- c. гибкость

12. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

Выберите один ответ:

- a. для мышц ног
- b. для мышц шеи
- c. типа потягивания
- d. махового характера

13. Циклический вид спорта:

Выберите один ответ:

- a. Гандбол.
- b. Фехтование.
- c. Конькобежный спорт.
- d. Стрельба.

14. Олимпиониками в Древней Греции называли:

Выберите один ответ:

- a. участников Олимпийских игр
- b. жителей Олимпии
- c. победителей Олимпийских игр
- d. судей Олимпийских игр

15. К показателям физического развития относятся:

Выберите один ответ:

- a. сила и гибкость
- b. рост и вес
- c. быстрота и выносливость
- d. ловкость и прыгучесть

16. Каких рекомендаций необходимо придерживаться, чтобы избежать нарушений осанки?

Выберите один ответ:

- a. при ходьбе нужно максимально расслабить мышцы спины и плеч, слегка наклонив голову вперед
- b. носить сумку на одном плече
- c. не стоит часто переключать сумку из руки в руку
- d. сидеть за столом или партой прямо, слегка наклонив голову вперед

17. Какая из перечисленных закаливающих процедур относится к водным?

Выберите один ответ:

- a. воздушные ванны
- b. хождение босиком
- c. посещение сауны
- d. полоскание горла холодной водой

18. Какое из контрольных упражнений определяет уровень развития силы?

Выберите один ответ:

- a. прыжки через скакалку
- b. подтягивание на перекладине
- c. бросок баскетбольного мяча в кольцо
- d. стойка на одной ноге

19. Какое испытание комплекса ГТО выполняется из исходного положения лёжа на спине?

Выберите один ответ:

- a. поднимание туловища
- b. «мост» из положения лежа
- c. жим штанги лежа
- d. подъемы ног

20. Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в ...

Выберите один ответ:

- a. Лыжных гонках.
- b. Биатлоне.
- c. Легкой атлетике.
- d. Теннисе.

21. Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем ...

Выберите один ответ:

- a. Пьера де Кубертена.
- b. Жака Рогге.
- c. Людвиг Гутмана.
- d. Алексея Бутовского.

22. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая, тактическая.

Выберите один ответ:

- a. Психологическая.
- b. Валеологическая.
- c. Медицинская.
- d. Психофизиологическая.

23. ... – это постепенный переход физиологических функций в начале мышечной деятельности на новый функциональный уровень, необходимый для успешного выполнения заданных двигательных действий.

Выберите один ответ:

- a. Вработывание.
- b. Адаптация.
- c. Включение.

d. Переключение.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

Выберите один ответ:

- a. антропометрическими показателями
- b. ростовесовыми показателями, физической подготовленностью
- c. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

25. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

Выберите один ответ:

- a. в I в.н.э.
- b. в V в. до н.э.
- c. в 776 в. до н.э.
- d. в 394 в.н.э.

26. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

Выберите один ответ:

- a. основ техники
- b. подводящих упражнений
- c. исходного положения
- d. подготовительных упражнений

27. Клетки крови, транспортирующие кислород к тканям, называются:

Выберите один ответ:

- a. лейкоциты
- b. тромбоциты
- c. эритроциты
- d. плазма

28. Количество игроков на площадке в одной команде в пляжном волейболе.

Выберите один ответ:

- a. 2 игрока
- b. 7 игроков
- c. 6 игроков
- d. 3 игрока

29. В каком виде спорта в программе Олимпийских игр проводятся командные соревнования?

Выберите один ответ:

- a. тяжелая атлетика
- b. спортивная гимнастика
- c. сёрфинг

d. гольф

30. Как переводится слово «волейбол»?

Выберите один ответ:

- a. парящий мяч
- b. летящий мяч
- c. мяч в воздухе

Порядок начисления баллов на вступительных испытаниях по физической подготовленности на бакалавриат факультета физической культуры и спорта

1. Успешность прохождения абитуриентом вступительного испытания на бакалавриат факультета ФКС определяется по результатам выполнения заданий экзаменационного билета.
2. В каждом билете содержится тест из 30 вопросов, соответствующих программе вступительных испытаний.
3. Вопросы разделены по степени сложности на 3 группы по 10 вопросов в каждой. Ценность вопроса в первой группе 2 балла, ценность вопроса во второй группе 3 балла, ценность вопроса в третьей группе 5 баллов.
4. Баллы за ответы начисляются предметной комиссией за каждый вопрос отдельно.
5. Общая оценка результатов вступительного испытания является суммой баллов за ответы на вопросы теста содержащиеся в билете.
5. Общий балл оценки по результатам вступительного испытания не может превышать 100.
6. Минимальная сумма баллов для успешного выполнения испытания 30.