

# ПРИМЕРЫ ЗАДАНИЙ

## Вступительное испытание (тестирование)

### Дисциплина: Физическая культура

#### **1. Наиболее содержательно под двигательными способностями понимаются:**

1. Способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).
2. Способности удерживать устойчивое положение спины, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в двигательных действиях и балансировке во время перемещений.
3. Способность формировать «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия.
4. Способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы двигательных действий по ходу спортивных состязаний.

#### **2. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:**

1. Стандартно-повторного упражнения; вариативного упражнения; игровой; соревновательный.
2. Нестандартно-повторного упражнения; инвариативного упражнения; игровой; соревновательный.
3. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности; игровой; соревновательный.
4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности, обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности; игровой; соревновательный.

#### **3. К специальным образовательным задачам физического воспитания относятся:**

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков и приобретение базовых знаний научно-практического характера.
2. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку и укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма и совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций;
3. Многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности и приобретение базовых знаний научно-практического характера.
4. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций человека.

#### **4. В теле человека насчитывается:**

1. Около 600 мышц.
2. Около 400 мышц
3. Около 200 мышц
4. Около 300 мышц

#### **5. Мышцы составляют у женщин:**

1. 35% веса тела.
2. 30% веса тела.
3. 37% веса тела.
4. около 40% веса тела.

#### **6. Содержание физических упражнений это:**

1. Совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного
2. Совокупность физических упражнений, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.
3. Совокупность физических упражнений, которое вызывает приспособительные морфологические и функциональные перестройки организма, что отражается на улучшении показателей здоровья и во многих случаях оказывает лечебный эффект.
4. Совокупность физических упражнений особенно важных при гипокинезии, гиподинамии, сердечно-сосудистых заболеваниях.

**7. Закон биологической обратной связи в аспекте развития выносливости:**

1. Чем больше утомление (до определенных пределов), тем сильнее стимуляция процессов восстановления и тем выше уровень последующей рабо-тоспособности
2. Чем меньше утомление (до определенных пределов), тем сильнее стимуляция процессов восстановления и тем ниже уровень последующей рабо-тоспособности
3. Чем больше утомление (до определенных пределов), тем слабже стимуляция процессов восстановления и тем выше уровень последующей рабо-тоспособности
4. Чем меньше утомление (до определенных пределов), тем сильнее стимуляция процессов восстановления и тем ниже уровень последующей рабо-тоспособности

**8. Особенности развития быстроты:**

1. Техника упражнений должна обеспечивать выполнение движений на предельных скоростях.
2. Упражнения должны быть хорошо освоены занимающимися, чтобы не требовалось силового усилия для их выполнения.
3. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы скорость не снижалась вследствие утомления - 10-15 сек.
4. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы скорость не снижалась вследствие утомления - 40-45 сек.

**9. Что понимается как планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей.**

1. Спортивная тренировка.
2. Техничко-тактическая подготовка
3. Соревновательная подготовка
4. Психолого-педагогическая подготовка в спорте

**10. Издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляло о вводе в действие комплекса:**

1. С 1 сентября 2014 года.
2. С 1 января 2014 года.
3. С 1 сентября 2013 года.
4. С 1 января 2015 года.

**11. В какую группу формируются учащиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность.**

1. Подготовительную
2. Специальную
3. Смешанную
4. Основную