

Теоретическое тестирование

Тестовые задания для оценки знаний абитуриентов

Теоретическое тестирование профессиональной направленности включает в себя 40 тестов.

Инструкция по выполнению задания

Предлагаются вопросы, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

К каждому вопросу предложены варианты ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Правильным может быть только один - тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из вариантов ответа, который, по Вашему мнению, является правильным.

Среди вопросов есть задания, которые представляют собой незавершенные утверждения, при завершении они могут оказаться либо истинными, либо ложными.

При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

За правильный ответ на вопрос теста абитуриент получает 1 балл.

Темы для подготовки к теоретическому тестированию

1. История Олимпийского движения.
2. Здоровый образ жизни и способы его реализации?
3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать?
4. Символика и ритуал Олимпийских игр.
5. Виды спорта, включенные в программу современных Олимпийских игр.
6. Основное средство физической культуры.
7. Основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
8. Дозировка и режимы нагрузки (показатели ЧСС в покое и при нагрузке).

9. Оказание первой помощи при травмах.

10. Причины нарушения осанки.

11. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.

12. Понятие физического качества «сила».

13. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила развития выносливости.

14. Влияние занятия физической культурой на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)

15. Факторы здорового образа жизни.

16. Основные правила игры в баскетбол, волейбол, футбол.

17. Задачи физической культуры.

18. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом занятий по легкой атлетике?

19. Что понимается под качеством «гибкость»? Основные правила её развития

в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

20. Что понимается под качеством «быстрота»? Основные правила её развития

в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

21. Последовательность процесса обучения двигательному действию

22. Основные понятия: физическая культура, физическая подготовленность, физическое упражнение, физическое развитие.

23. Понятие - двигательный навык

24. Виды спортивной подготовки