

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НИЖЕГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
КОЗЬМЫ МИНИНА»**

Шифр 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура) профиль «Физическая
реабилитация»

ТЕСТ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ВАРИАНТ 1

Блок 1. Анатомия

1. Фронтальная плоскость делит тело человека на части:

- а. переднюю, заднюю
- б. левую, правую
- в. верхнюю, нижнюю

2. Отведение и приведение в суставах происходит по:

- а. фронтальной оси
- б. сагиттальной оси
- в. вертикальной оси

3. Функцией, выполняемой митохондрией в клетке, является:

- а. передача генетической информации
- б. транспорт веществ
- в. синтез АТФ
- г. синтез белков

4. Углеводом входящим в состав молекулы АТФ, является:

- а. глюкоза
- б. рибоза
- в. дезоксирибоза
- г. мальтоза

5. Какие функции выполняет скелет?

- а. опорную, трофическую, разграничительную
- б. трофическую, опорную, защитную
- в. опорную, двигательную, защитную
- г. трофическую, защитную, разграничительную

6. Физиологический изгиб позвоночника выпуклостью кпереди называется:

- а. лордозом

- б. сколиозом
- в. кифозом
- г. синостозом

7. Мышцы выпрямляющие позвоночник, относятся к мышцам :

- а. спины
- б. груди
- в. живота
- г. таза

8. К методам оценки работы сердца относятся

- а. спирометрия
- б. аускультация
- в. ЭКГ

9. Дыхательный центр расположен в

- а. промежуточном мозге
- б. продолговатом мозге
- в. мозжечке
- г. спинном мозге

10. Жизненная ёмкость легких - это

- а. сумма из дыхательного объема воздуха, резервного объема вдоха, резервного объема выдоха
- б. сумма из остаточного объема, резервного объема вдоха, резервного объема выдоха
- в. сумма из дыхательного объема воздуха, остаточного объема и резервного объема выдоха
- г. сумма дыхательного объема воздуха, остаточного объема и резервного объема вдоха

Блок 2. Теория и методика физической культуры.

1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а. спорт;
- б. система физического воспитания;
- в. физическая культура.

2. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а. общей физической подготовкой;
- б. специальной физической подготовкой;

- в. гармонической физической подготовкой;
- г. прикладной физической подготовкой.

3. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а. развитие;
- б. закаленность;
- в. тренированность;
- г. подготовленность.

4. К показателям физической подготовленности относятся:

- а. сила, быстрота, выносливость;
- б. рост, вес, окружность грудной клетки;
- в. артериальное давление, пульс;
- г. частота сердечных сокращений, частота дыхания.

5. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а. тренировка;
- б. методика;
- в. система знаний;
- г. педагогическое воздействие.

6. Основными источниками энергии для организма являются:

- а. белки и минеральные вещества;
- б. углеводы и жиры;
- в. жиры и витамины;
- г. углеводы и белки.

7. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а. антропометрическими показателями;
- б. ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

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

- а. выносливость;
- б. скоростно-силовые и координационные;
- в. гибкость.

9. Ловкость — это:

- а. способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

- б. способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в. способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

10. Сила — это:

- а. способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б. способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.