

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«ПЕРВЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА»**
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО ПСПбГМУ
им. И.П. Павлова Минздрава России



Багненко С.Ф.

2024 года

№ 291-16 от 28.10.24

**ТЕСТЫ ПО «ОСНОВАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(базовый уровень)**

- #L 1. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
\$?А) метание копья
\$?Б) борьба
\$!В) бег на одну стадию
\$?Г) бег на четыре стади
- #L 2. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?
\$?А) долихотром
\$!Б) панкратион
\$?В) пентатлон
\$?Г) диаулом
- #L 3. Какая организация руководит современным олимпийским движением?
\$?А) Организация объединенных наций
\$?Б) Международный совет физического воспитания и спорта
\$!В) Международный олимпийский комитет
\$?Г) Международная олимпийская академия
- #L 4. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?
\$?А) Н. Орлов
\$?Б) А. Петров
\$!В) Н. Панин – Коломенкин
\$?Г) А. Бутовский
- #L 5. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):
\$?А) делегация страны – организатора

\$?Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

\$?В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

\$!Г) делегация Греции

#L 6. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участников завершает (идет последней):

\$!А) делегация страны – организатора

\$?Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

\$?в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

\$?Г) делегация Греции

#L 7. Термин «Олимпиада» означает:

\$!А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

\$?Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

\$?В) синоним Олимпийских игр

\$?Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

#L 8. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

\$?А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

\$?Б) в 1976 году в Сочи

\$!В) в 1980 году в Москве

\$?Г) пока еще не проводились

#L 9. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

\$!А) сверху - синее, черное, красное, внизу – желтое и зеленое

\$?Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

\$?В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

\$?Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

#L 10. Талисманом Олимпийских игр является:

\$?А) изображение Олимпийского флага

\$?Б) изображение пяти сплетенных колец

\$!В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

\$?Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

#L 11. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

\$?А) энциклопедия

\$?Б) кодекс

\$!В) хартия

\$?Г) конституция

#L 12. Двигательное умение – это:

\$?А) уровень владения знаниями о движениях

\$!Б) уровень владения двигательным действием

\$?В) уровень владения тактической подготовкой

\$?Г) уровень владения системой движений

#L 13. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- \$?А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- \$?Б) закаляющих, психологических и философских задач
- \$?В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- \$!Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

#L 14. Временное снижение работоспособности принято называть:

- \$?А) усталостью
- \$?Б) напряжением
- \$!В) утомлением
- \$?Г) передозировкой

#L 15. Что является основными средствами физического воспитания?

- \$?А) учебные занятия
- \$!Б) физические упражнения
- \$?В) средства обучения
- \$?Г) средства закаливания

#L 16. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- \$?А) метания
- \$?Б) прыжки
- \$?В) кувырки
- \$!Г) бег

#L 17. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к ациклическим?

- \$?А) ходьба на лыжах
- \$?Б) плавание
- \$?В) езда на велосипеде
- \$!Г) прыжки

#L 18. Одним из основных физических качеств является:

- \$?А) внимание
- \$?Б) работоспособность
- \$!В) сила
- \$?Г) здоровье

#L 19. Какое физическое качество развивается при длительном беге в умеренном темпе?

- \$?А) сила
- \$!Б) выносливость
- \$?В) быстрота
- \$?Г) ловкость

#L 20. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- \$?А) тяжелая атлетика
- \$!Б) гимнастика
- \$?В) современное пятиборье
- \$?Г) легкая атлетика

- #L 21. Оптимальными видами двигательной активности для развития ловкости являются:**
- \$!A) подвижные и спортивные игры**
 - \$?B) прыжки в высоту**
 - \$?B) бег с максимальной скоростью**
 - \$?Г) плавание**
- #L 22. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**
- \$?A) соревнования**
 - \$?Б) физкультурная пауза**
 - \$!B) урок физической культуры**
 - \$?Г) утренняя гимнастика**
- #L 23. Гиподинамия – это:**
- \$!A) пониженная двигательная активность человека**
 - \$?Б) повышенная двигательная активность человека**
 - \$?B) нехватка витаминов в организме**
 - \$?Г) чрезмерное питание**
- #L 24. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:**
- \$?A) развитие физических качеств людей**
 - \$!B) сохранение и укрепление здоровья людей**
 - \$?B) подготовку к профессиональной деятельности**
 - \$?Г) поддержание высокой работоспособности людей**
- #L 25. Наука о здоровье называется:**
- \$?A) реабилитация**
 - \$?Б) терапия**
 - \$!B) валсология**
 - \$?Г) восстановительная медицина**
- #L 26. Здоровье человека, прежде всего, зависит от:**
- \$?A) состояния окружающей среды**
 - \$?Б) деятельности учреждений здравоохранения**
 - \$?B) наследственности**
 - \$!Г) образа жизни**
- #L 27. Здоровье – это:**
- \$?A) отсутствие болезней**
 - \$!B) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и повреждений**
 - \$?B) отсутствие признаков воспаления и травм**
 - \$?Г) это состояние, когда человек чувствует себя хорошо**
- #L 28. Физическая подготовка представляет собой:**
- \$!A) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств**
 - \$?Б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью**
 - \$?B) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом**
 - \$?Г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей**
- #L 29. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**

- А) гибкость
- Б) ловкость
- В) быстрота
- Г) реакция

#L 30. Первая помощь при ушибах заключается в том, что место ушиба следует:

- А) охлаждать
- Б) нагревать
- В) покрыть йодной сеткой
- Г) потереть, массировать

#L 31. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- А) на формирование правильной осанки
- Б) на гармоничное развитие человека
- В) на всестороннее развитие физических качеств
- Г) на достижение высоких спортивных результатов

#L 32. Осанкой принято называть:

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Б) привычную позу человека в вертикальном положении
- В) рессорные характеристики позвоночника и стоп
- Г) силуэт человека.

#L 33. К показателям физического развития относятся:

- А) сила и гибкость
- Б) быстрота и выносливость
- В) рост и вес
- Г) ловкость и прыгучесть

#L

34. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- А) авитаминоз
- Б) гиповитаминоз
- В) гипсрвитаминоз
- Г) бактериоз

#L 35. Динамометр служит для измерения показателей:

- А) роста
- Б) жизненной емкости легких
- В) силы воли
- Г) силы кисти

#L 36. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники для занятий физической культурой распределяются на следующие медицинские группы:

- А) слабую, среднюю, сильную
- Б) оздоровительную, физкультурную, спортивную
- В) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья
- Г) основную, подготовительную, специальную

#L 37. Под физическим развитием понимается:

- \$!A) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- \$\$?Б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- \$\$?В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- \$\$?Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

#L 38. Остановка для отдыха в походе называется:

- \$\$?А) стоянка
- \$\$?Б) ночлег
- \$\$?В) причал
- \$\$!Г) привал

#L 39. Задачей комплекса утренней гигиенической гимнастики является:

- \$\$!А) подготовка организма к предстоящему рабочему дню
- \$\$?Б) развитие основных двигательных качеств
- \$\$?В) формирование техники физических упражнений
- \$\$?Г) восстановление дыхания

#L 40. Закаливание организма – это повышение:

- \$\$?А) сопротивляемости организма утомлению
- \$\$?Б) устойчивости организма к психологическим воздействиям
- \$\$!В) сопротивляемости организма различным внешним воздействиям
- \$\$?Г) резистентности организма путем применения биологических добавок

Заведующий кафедрой медицинской
реабилитации и адаптивной физической
культуры, д.м.н., профессор



А.А. Потапчук

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе,
д.м.н., профессор



А.И. Яременко

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«ПЕРВЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА»**
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО ПСПбГМУ
им. И.П. Павлова Минздрава России



С.Ф. Багненко

Багненко С.Ф.

«28» 10

2024 года

№ 291-17 от 28.10.24

ТЕСТЫ ПО «ОСНОВАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(повышенный уровень сложности)

#L

1. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- \$?А) произвольно
- \$!Б) по часовой стрелке
- \$?В) против часовой стрелки
- \$?Г) по указанию тренера

#L

2. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- \$?А) Да, по указанию тренера
- \$?Б) нет
- \$?В) да, по указанию судьи
- \$!Г) да, но только в начале каждой партии

#L

3. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- \$?А) максимум 3
- \$?Б) максимум 8
- \$!В) максимум 6
- \$?Г) максимум 9

#L

4. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- \$?А) 3 секунд
- \$?Б) 5 секунд
- \$?В) 6 секунд
- \$!Г) 8 секунд

#L

5. «Быч – волей» - это:

- \$?А) игровое действие
- \$!Б) пляжный волейбол
- \$?В) подача мяча
- \$?Г) прием мяча

#L

6. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- \$?А) 5
- \$!Б) 6
- \$?В) 7
- \$?Г) 8

#L

7. Игра в баскетболе начинается....

- \$?А) со времени, указанного в расписании игр
- \$?Б) с начала разминки
- \$?В) с приветствия команд
- \$!Г) спорным броском в центральном круге.

#L

8. Игра в баскетболе заканчивается...

- \$!А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- \$?Б) уходом команд с площадки
- \$?В) в момент подписания протокола старшим судьей
- \$?Г) мяч вышел за пределы площадки

#L

9. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

- \$?А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- \$?Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- \$!В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- \$?Г) судья даст свисток

#L

10. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- \$?А) любой член команды
- \$?Б) капитан команды
- \$!В) тренер или помощник тренера
- \$?Г) никто

#L

11. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- \$!А) 5
- \$?Б) 6
- \$?В) 7
- \$?Г) 4

#L

12. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- \$?А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- \$?Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- \$?В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- \$(Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

#L

13. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- \$?А) 8
- \$?Б) 10
- \$(В) 11
- \$?Г) 9

#L

14. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- \$?А) 9 м
- \$?Б) 10 м
- \$(В) 11 м
- \$?Г) 12 м

#L

15. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- \$?А) замечание
- \$(Б) предупреждение
- \$?В) выговор
- \$?Г) удаление

#L

16. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

- \$?А) серединой подъема
- \$?Б) внутренней частью подъема
- \$?В) внешней частью подъема
- \$(Г) внутренней стороной стопы

#L

17. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- \$(А) форвард
- \$?Б) голкипер
- \$?В) стопер
- \$?Г) хавбек

#L

18. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

- \$?А) УЕФА
- \$(Б) ФИФА
- \$?В) ФИБА
- \$?Г) ФИЛА

#L

19. Какая страна считается Родной игры в футбол?

- \$?А) Бразилия
- \$?Б) Испания
- \$?В) Германия
- \$!Г) Англия

#L

20. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

- \$!А) Яшин
- \$?Б) Дасаев
- \$?В) Овчинников
- \$?Г) Акинфесв

#L

21. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- \$!А) «с разбега»
- \$?Б) «перешагиванием»
- \$?В) «перскатом»
- \$?Г) «ножницами»

#L

22. В легкой атлетике ядро:

- \$?А) метают
- \$?Б) бросают
- \$!В) толкают
- \$?Г) запускают

#L

23. «Королевой спорта» называют....

- \$?А) спортивную гимнастику
- \$!Б) легкую атлетику
- \$?В) шахматы
- \$?Г) лыжный спорт

#L

24. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- \$?А) бег на 5000 метров
- \$?Б) кросс
- \$!В) бег на 100 метров
- \$?Г) марафонский бег

#L

25. Кросс – это:

- \$?А) бег с ускорением
- \$?Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- \$!В) бег по пересеченной местности
- \$?Г) разбег перед прыжком

#L

26. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике развивается физическое качество....

- \$?А) быстрота
- \$?Б) сила
- \$!В) выносливость
- \$?Г) ловкость

#L

27. Какой лыжный ход самый скоростной?

- \$?А) одновременный бесшажный
- \$!Б) одновременный одношажный
- \$?В) одновременный двухшажный
- \$?Г) попеременный двухшажный

#L

28. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

- \$?А) высокая стойка
- \$?Б) средняя стойка
- \$!В) низкая стойка
- \$?Г) основная стойка

#L

29. Главный элемент тактики лыжника:

- \$?А) старт
- \$?Б) лидирование
- \$!В) распределение сил
- \$?Г) обгон

#L

30. Назовите основные физические качества человека:

- \$?А) быстрота, сила, смелость, гибкость
- \$!Б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость
- \$?В) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость
- \$?Г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

#L

31. Какое название в практике физической культуры и спорта носит тест, связанный с восхождением на степ-платформу?

- \$!А) Гарвардский
- \$?Б) Оксфордский
- \$?В) Мюнхенский
- \$?Г) Лондонский

#L

32. С помощью какого теста определяется ловкость?

- \$?А) 6-ти минутный бег
- \$?Б) подтягивание
- \$!В) челночный бег
- \$?Г) бег 100 метров

#L

33. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют:

- \$?А) челночный бег
- \$?Б) подвижные игры

- \$?B) прыжки через скакалку
- !Г) упражнения «на равновесие»

#L

34. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются:

- \$?A) подводными
- !B) корригирующими
- \$?B) имитационными
- \$?Г) общеразвивающими

#L

35. От чего зависит физическое качество сила?

- \$?A) от веса отягощения
- !B) от физиологического подергивания мышц
- \$?B) от эластичности мышц
- \$?Г) от телосложения

#L

36. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

- \$?A) физической нагрузкой
- \$?B) интенсивностью физической нагрузки
- !B) моторной плотностью урока
- \$?Г) общей плотностью урока

#L

37. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- \$?A) хват
- \$?B) упор
- \$?B) группировка
- !Г) вис

#L

38. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- \$?A) вылет
- \$?B) спад
- !B) соскок
- \$?Г) спрыгивание

#L

39. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- !A) кувырок
- \$?B) перекат
- \$?B) переворот
- \$?Г) сальто

#L

40. Умение строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

- \$?А) строевыми приемами
- \$?Б) передвижениями
- \$?В) размыканиями и смыканиями
- \$! Г) построениями и перестроениями

Заведующий кафедрой медицинской реабилитации и адаптивной физической культуры, д.м.н., профессор



А.А. Потапчук

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе,
д.м.н., профессор



А.И. Яременко

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«ПЕРВЫЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АКАДЕМИКА И.П. ПАВЛОВА»**
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России)

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГБОУ ВО ПСПбГМУ

им. И.П. Павлова Минздрава России



Багненко С.Ф.

«28» 10 2024 года

№ 291-15 от 28.10.24

**Критерии оценки дистанционного тестирования по основам физической
культуры
на вступительных экзаменах для поступающих
в ФГБОУ ВО ПСПбГМУ им. И.П. Павлова Минздрава России
в 2025 году**

Вступительные экзамены для абитуриентов, поступающих на обучение по направлению подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) проводятся в форме тестирования. Общее количество тестов – 40. Каждый вопрос теста включает 4 варианта ответа, только один из которых правильный. Из 40 вопросов 20 вопросов базового уровня и 20 – повышенного уровня сложности. Время, отведенное на тестирование, составляет 1 академический час.

Критерии оценки экзамена «Основы физической культуры»

Каждый правильный ответ из 20 вопросов базового уровня оценивается в 2 балла (в сумме 40 баллов) и каждый правильный ответ из 20 вопросов повышенного уровня сложности – в 3 балла (в сумме 60 баллов). Максимальная итоговая оценка за экзамен может составлять 100 баллов.

Заведующий кафедрой медицинской
реабилитации и адаптивной физической
культуры, д.м.н., профессор

СОГЛАСОВАНО:

Проректор по учебной работе,
д.м.н., профессор



А.А. Потапчук



А.И. Яременко