

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.
«11» 11 2025 года

№ 343-2 25 11.11.25

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 стадии

#L 2. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- \$?А) долиходром
- \$!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) закаливающих, 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 закалывания

#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) соревнование
- \$(B) физкультурная пауза
- \$(B) урок физической культуры
- \$(Г) утренняя гимнастика

#L 23. Гиподинамия – это:

- \$(A) пониженная двигательная активность человека
- \$(B) 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
- \$(B) терапия
- \$(B) валеология
- \$(Г) восстановительная медицина

#L 26. Здоровье человека, прежде всего, зависит от:

- \$(A) состояния окружающей среды
- \$(B) 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
- \$(B) 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...

- \$!A) гибкость
- \$?Б) ловкость
- \$?В) быстрота
- \$?Г) реакция

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

- \$!A) охлаждать
- \$?Б) нагревать
- \$?В) покрыть йодной сеткой
- \$?Г) потереть, массировать

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

- \$?A) на формирование правильной осанки
- \$?Б) на гармоническое развитие человека
- \$!В) на всестороннее развитие физических качеств
- \$?Г) на достижение высоких спортивных результатов

#L 32. Осанкой принято называть:

- \$?A) 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:

- \$?A) сила и гибкость
- \$?Б) быстрота и выносливость
- \$!В) рост и вес
- \$?Г) ловкость и прыгучесть

#L

34. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- \$?A) авитаминоз
- \$!Б) гиповитаминоз
- \$?В) гипервитаминоз
- \$?Г) бактериоз

#L 35. Динамометр служит для измерения показателей:

- \$?A) 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:

- \$?A) 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:

- \$!А) 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



Багненко С.Ф.

2025 г.

№ 343-1 от 11.11.25

**Программа вступительных испытаний по основам физической культуры
для поступающих на программу бакалавриата по направлению подготовки
49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)**

ТЕМЫ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

1. Возникновение и развитие физической культуры. Олимпийские игры в Древней Греции. Современное олимпийское движение.
2. Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся деятели физической культуры и спортсмены.
3. Понятия «физическая культура» и «физическое развитие».
4. Физическое развитие и физическая подготовленность как результат общего развития и воспитания.
5. Понятие о здоровье. Формирование здорового образа жизни.
6. Опорно-двигательный аппарат и его роль в осуществлении движений человека.
7. Роль центральной нервной системы в управлении движениями.
8. Роль дыхательной и сердечно-сосудистой системы в обеспечении мышечной деятельности.

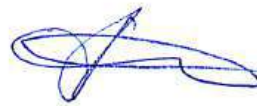
9. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.
10. Легкая атлетика как средство физического воспитания. Основные виды, понятия и термины.
11. Плавание как жизненно важное умение и навык. Основные виды, понятия и термины.
12. Баскетбол как средство физического воспитания. Основные понятия и термины. Правила соревнований.
13. Волейбол как средство физического воспитания. Основные понятия и термины. Правила судейства соревнований.
14. Спортивная гимнастика как средство физического воспитания. Основные понятия и термины.
15. Лыжный спорт как средство физического воспитания. Основные виды, понятия и термины.
16. Физиологическая характеристика и средства преодоления предстартовых состояний.
17. Характеристика основных средств физического воспитания.
18. Характеристика прикладных навыков: ходьба, бег, прыжки, лазания, метания.
19. Средства и методы развития физического качества сила. Виды спорта, требующие развития силы.
20. Средства и методы развития физического качества скорость. Виды спорта, требующие развития скорости.
21. Средства и методы развития физического качества выносливость. Виды спорта, требующие развития выносливости.
22. Средства и методы развития физического качества гибкость. Виды спорта, требующие развития гибкости.
23. Средства и методы развития координационных способностей. Виды спорта, требующие развития координационных способностей.

24. Физическая нагрузка, принципы её распределения на занятиях физической культурой.
25. Физические способности и их использование в жизнедеятельности человека.
26. Развитие физических способностей как составляющей гармонического развития личности.
27. Методы оценки силовых способностей у занимающихся физической культурой и спортом.
28. Методы оценки быстроты у занимающихся физической культурой и спортом.
29. Методы оценки выносливости у занимающихся физической культурой и спортом.
30. Методы оценки гибкости у занимающихся физической культурой и спортом.
31. Методы оценки координационных способностей у занимающихся физической культурой и спортом.
32. Определение уровня физической подготовленности человека с помощью тестов.
33. Оценка функционального состояния организма при занятиях физической культурой. Дневник самоконтроля.
34. Оценка физического состояния человека. Привести примеры.
35. Методы оценки физической работоспособности.
36. Значение развития физических качеств и физических способностей человека в различном возрасте.
37. Особенности физического воспитания в дошкольном и школьном возрасте.
38. Использование физических упражнений для формирования правильной осанки.
39. Профилактика плоскостопия в детском возрасте.
40. Подвижные игры как средство физического воспитания.

41. Цель и задачи музыкально-ритмического воспитания. Значение и роль музыки в повышении двигательной активности.
42. Особенности занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте.
43. Регуляция психоэмоционального состояния человека средствами физической культуры.
44. Использование физических упражнений для организации активного отдыха.
45. Значение и роль оздоровительной физической культуры.
46. Влияние занятий физической культурой на профилактику вредных привычек.
47. Профессионально-прикладная физическая подготовка, её цель, задачи, формы и средства.
48. Традиционные массовые спортивные мероприятия, проводимые в России и Санкт-Петербурге, их роль и значение.
49. Порядок и основные принципы составления комплекса утренней гигиенической гимнастики. Привести пример собственного комплекса.
50. Закаливающие процедуры, рациональное питание, режим дня.
51. Особенности проведения закаливающих процедур в различное время года.
52. Гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями.
53. Гигиенические требования к местам проведения занятий физической культурой, спортивному инвентарю и спортивной форме (одежде) занимающихся.
54. Правила гигиены, санитарии и охраны окружающей среды в повседневной жизни.
55. Правила гигиены, санитарии и охраны окружающей среды в туристическом походе.
56. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
57. Профилактика теплового удара при занятиях физической культурой. Помощь пострадавшему от теплового удара.

- 58.Профилактика обморожений при занятиях физической культурой. Помощь пострадавшему от обморожения.
- 59.Первая помощь при кровотечениях во время занятий физической культурой.
- 60.Первая помощь при вывихах, переломах, растяжениях и ушибах, полученных во время занятий физической культурой.

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.

11 2025г.

№ 343-4 от

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

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 вопросов в тесте – 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

А.А. Потапчук

СОГЛАСОВАНО:

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

А.И. Яременко