

Вопросы для вступительного экзамена по физической культуре

1. Определение понятия физическая культура.
2. Определение понятия работоспособности.
3. Определение понятия «двигательное действие».
4. Перечислите признаки утомления.
5. Перечислите средства восстановления.
6. Что такое самоконтроль?
7. Перечислите тесты, которые используются для самоконтроля.
8. Дайте определение понятия здоровье.
9. Факторы здорового образа жизни.
10. Назовите средства правильного закаливания.
11. Перечислите элементы личной гигиены.
12. Дайте определение двигательному качеству быстрота.
13. Дайте определение двигательному качеству сила.
14. Дайте определение двигательному качеству выносливость.
15. Дайте определение двигательному качеству гибкость.
16. Дайте определение двигательному качеству ловкость.
17. Продолжительность времени холодного компресса при ушибе.
18. Кто имел право принимать участие в Олимпийских играх древности?
19. Какой девиз Олимпийских игр?
20. В каком году проходили Олимпийские игры в СССР и России?
21. Первая помощь при кровотечении.
22. Первая помощь при солнечном ударе.
23. Перечислите виды травм.
24. Перечислите последовательность действий при вывихах.
25. Перечислите виды прыжков в длину.
26. Перечислите виды прыжков в высоту.
27. Что такое осанка?
28. Перечислите стили спортивного плавания.
29. Назовите спортсмена завоевавшего 18 олимпийских медалей, по спортивной гимнастике.
30. Сколько человек играет в команде на площадке в волейболе?
31. Перечислите предметы, которые используются в общеразвивающих упражнениях.
32. Сколько человек судят на площадке во время баскетбольного матча?
33. Сколько времени длится футбольный матч?
34. Кто возродил современное олимпийское движение?
35. В каком году состоялись первые игры современности?
36. В каком году состоялись первые зимние Олимпийские игры?
37. Каким видом спорта занимался Александр Карелин?
38. Перечислите талисманы Олимпийских игр в Сочи 2014 г.
39. Расшифруйте понятие ССС.
40. От чего зависит подбор инвентаря для катания на лыжах?
41. Какие спортсмены могут участвовать в Паралимпийских играх?
42. Какая дистанция марафонского бега?
43. Какие упражнения входят в утреннюю гигиеническую гимнастику?
44. Какие виды спорта относятся к единоборству?
45. Перечислите спортивные снаряды.