

ПЕРЕЧЕНЬ

тестов для подготовки к дифференцированному зачету по учебной дисциплине
«Физическая культура»

1. В каком веке появился волейбол как игра:

- а) XX;
- б) XXI;
- в) XIX.

2. Размеры волейбольной площадки (м):

- а) 18×15;
- б) 18×9 ;
- в) 17×16.

3. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

- а) 1;
- б) 2 ;
- в) 3.

4. Либеро – это...

- а) судья;
- б) игрок;
- в) тренер.

5. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

6. Какая из дистанций является спринтерской?

- а) 800 м.
- б) 1500 м.
- в) 100 м.

7. Длина бровки на стадионе стандартных размеров равна...

- а) 398 м.
- в) 400 м.
- б) 401 м.

8. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону называется:

- а) фронт
- б) колонна
- в) шеренга

9. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- а) Коньковый
- б) Классический
- в) Четырехшажный

10. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

- а) 70
- б) 50
- в) 40

11. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а) поворота на месте
- б) подъемов и спусков
- в) ступающего и скользящего шага

12. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- а) эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
- б) эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
- в) длина лыж не имеет значения

13. Самый удобный способ подъема наискось:

- а) «елочка»
- б) «лесенка»

в) «полуелочка»

14. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а) нет, обязан уступить в любом случае

б) можно

в) только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

15. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

а) попеременный двухшажный ход

б) попеременный четырехшажный ход

в) одновременный бесшажный ход

г) одновременный двухшажный ход

16. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

а) на все пальцы обеих рук;

б) на три пальца и ладони рук;

в) на ладони;

г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

17. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...

а) коротким движением рук и полным выпрямлением ног;

б) полусогнутыми руками;

в) полным выпрямлением рук и ног.

18. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

а) Сверху двумя руками.

б) Снизу двумя руками.

в) Одной рукой снизу.

19. Какой подачи не существует?

а) Одной рукой снизу.

в) Верхней прямой.

б) Двумя руками снизу.

г) Верхней боковой.

20. Какова высота сетки для мужчин?

А) 2 м 43 см

В) 2 м 64 см

С) 2 м 46 см

21. Какая страна стала Родиной волейбола:

а) Россия;

б) Франция;

в) США

22. Вес волейбольного мяча (г):

а) 280-300;

б) 350;

в) 260-280

23. Где выполняется подача мяча?

а) с площадки;

б) из-за лицевой линии;

в) со штрафной линии.

24. Из 1 зоны игрок переходит в...

а) 7;

б) 4;

в) 6.

25. Укажите, на какие фазы делится бег на короткие дистанции?

а) старт, набор скорости, финиш;

б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;

в) стартование, разгон, финиширование;

г) стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок.

26. Укажите, какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- б) прогнувшись;
- в) согнувшись;
- г) ножницы.

27. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...

- а) 10 м;
- б) 20 м;
- в) 30 м.

28. Самый распространенный лыжный ход:

- а) попеременный двухшажный
- б) попеременный четырехшажный
- в) одновременный бесшажный

29. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

- а) 30
- б) 50
- в) 40

30. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а) Франция, Бельгия, Германия
- б) Швеция, Норвегия, Финляндия
- в) Англия, Италия, Испания

31. Выбор способа подъема в гору зависит от:

- а) крутизны склона
- б) длины палок
- в) длины лыж

32. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

- а) попеременный двухшажный ход
- б) попеременный четырехшажный ход
- в) одновременный бесшажный ход
- г) одновременный двухшажный ход

33. Определить на рисунке торможение «плугом»:

- а) \vee
- б) \parallel
- в) $=$

34. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

- а) на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
- б) на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
- в) одинаковые по высоте как и в классике

35. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- а) общий
- б) одиночный или парный
- в) групповой

36. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- а) на сомкнутые предплечья;
- б) на раскрытые ладони;
- в) на сомкнутые кулаки.

37. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди;

38. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) Охлаждать поврежденный сустав.

- б) Согревать поврежденный сустав.
- в) Обратиться к врачу.

39. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...

- а) одной ногой;
- б) обеими ногами.

40. Чтобы правильно воздействовать на мяч при передаче снизу партнеру надо:

- а) ударить по мячу прямыми руками
- б) подойти под мяч и сыграть за счет ног
- в) подойти под мяч и воздействовать на мяч ногами и прямыми руками, учитывая силу полета мяча

41. Что означает слово «волейбол»:

- а) удар с лёта и мяч;
- б) удар с лёта;
- в) мяч;

42. Высота волейбольной сетки для женщин (см):

- а) 199;
- б) 2,24 м;
- в) 200.

43. Как выполняется переход команды на площадке?

- а) против часовой;
- б) по часовой;
- в) по горизонтали.

44. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):

- а) 2;
- б) 5;
- в) 3.

45. Бег на средние и длинные дистанции начинается...

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку.

46. Приземление в прыжке в длину с разбега осуществляется...

- а) на маты;
- в) в песок;
- б) в воду;

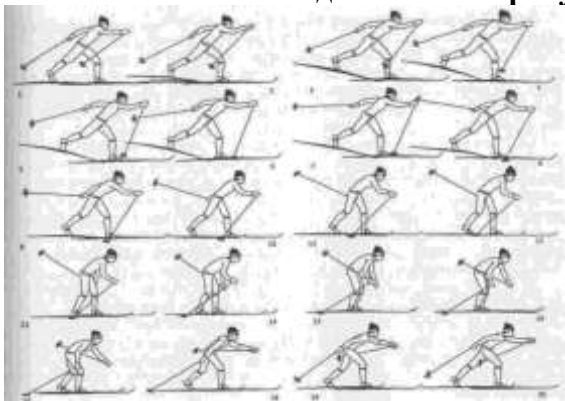
47. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении

- а) скоростных упражнений;
- б) упражнений на гибкость;
- в) силовых упражнений;
- г. упражнений на выносливость.

48. Самый распространенный лыжный ход:

- а) попеременный двухшажный
- б) попеременный четырехшажный
- в) одновременный бесшажный

49. Какой лыжный ход показан на рисунке?



- а) одновременный бесшажный ход
- б) попеременный двухшажный ход
- в) одновременный одношажный ход

50. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а) ног
- б) туловища
- в) рук
- г) произвольно

51. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

- а) касанием рукой лыжника
- б) касание палкой лыж соперника
- в) наездом на пятки лыж соперника
- г) голосом

52. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- а) двухшажный
- б) трехшажный
- в) четырехшажный

53. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- а) армреслинг
- б) биатлон
- в) бобслей

54. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

- а) увеличить скорость
- б) сохранить скорость
- в) сохранить равновесие

55. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками;
- б) нижняя передача одной рукой;
- в) верхняя передача двумя руками.

56. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...

- а) прием игроком стойки волейболиста;
- б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- в) своевременное сгибание и разгибание ног.

57. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

- а) Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
- б) Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
- в) Прием на все пальцы рук.

58. Размер волейбольной площадки и названия линий.

- а) 18 x 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
- б) 24 x 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) 18 x 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
- г) 18 x 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

59. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол?

- А) 6
- Б) 8
- В) 5
- Г) 9

60. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из ...

- а) двух партий;
- б) трех партий;
- в) пяти партий.

**Литература для подготовки студентов к дифференцированному зачету
по учебной дисциплине «Физическая культура»:**

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3.

2. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт).