

Дифференцированный зачет по предмету
Физическая культура
Специальности: 33.02.01. Фармация, 34.02.01. Сестринское дело

Дифференцированный зачет проводится в форме тестирования

ПРИМЕРНЫЙ ВАРИАНТ

1. Физическая культура – это...

- А) стремление к высшим спортивным достижениям;
- Б) разновидность развлекательной деятельности человека;
- В) часть человеческой культуры

2. Под быстротой как физическим качеством понимают...

- А) способность быстро бегать;
- Б) способность совершать двигательные действия за минимальное время;
- В) движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
- Г) способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении

3. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м

4. В легкой атлетике выносливость развивают

- А) толкание ядра;
- Б) бег на длинные дистанции;
- В) прыжки с шестом;
- Г) метание молота

5. Кросс – это...

- А) бег с ускорением;
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона;
- В) бег по пересеченной местности;
- Г) разбег перед прыжком

6. Как правильно ставить стопу при кроссовом беге?

- А) на пятку, затем на носок;
- Б) на всю стопу;
- В) на носок, затем на пятку

7. Спринтом в легкой атлетике называют

- А) бег на короткие дистанции;
- Б) бег на средние дистанции;
- В) прыжки в песочную яму;
- Г) бег на длинные дистанции

8. Что такое эстафетный бег?

- А) Командная дисциплина в легкой атлетике, в которой участники команды бегут в одном забеге.

Б) Командная дисциплина в легкой атлетике, в которой участники команды бегут в разных забегах, но их результат суммируется.

9. В команду классического эстафетного бега входит ... человек

- А) 2;
- Б) 4;
- В) 6;
- Г) 8

10. Эстафетная палочка должна иметь яркий цвет для того, чтобы...

- А) Видели судьи и болельщики;
- Б) Видели болельщики;
- В) Видели судьи;
- Г) Цвет не имеет значения

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

- А) «с разбега»;
- Б) «перешагиванием»;
- В) «перекатом»;
- Г) «ножницами»

12. Основной задачей разбега в прыжках в длину является ...

- А) создание оптимальной горизонтальной скорости;
- Б) быстрое достижение максимальной длины и частоты шагов;
- В) создание благоприятных условий для вылета тела спортсмена под углом 45° .

13. По характеру выполнения движений, метание гранаты является...

- А) силовым упражнением;
- Б) упражнением на выносливость;
- В) скоростно-силовым упражнением

14. Какой вес имеет граната для мужчин?

- А) 500 г;
- Б) 700 г;
- В) 1000г

15. Автором создания игры в волейбол считается...

- А) Елмери Бери;
- Б) Вильям Морган;
- В) Ясутака Мацудайра;
- Г) Анатолий Эйнгорн

16. В игре в волейбол на площадке одновременно участвуют ...

- А) одна команда
- Б) две команды
- В) три команды
- Г) четыре команды

17. Игра в волейбол начинается с ...

- А) передачи;
- Б) подачи;
- В) броска;
- Г) выигрыша первого очка

18. Создателем игры в баскетбол считается...

- А) Х. Нильсон;

- Б) Л. Ордин;
- В) Д. Нейсмит;
- Г) Ф. Шиллер

19. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- А) 5 человек;
- Б) 10 человек;
- В) 12 человек

20. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

- А) торможение палками с боку;
- Б) глубокий присед;
- В) умышленное падение на бок;
- Г) выставление палок кольцами вперед