

**Дифференцированный зачет  
по дисциплине «Физическая культура»  
Специальность 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. Отличительным признаком физической культуры является:**

- А) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- Б) физическое совершенство;
- В) выполнение физических упражнений

**3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:**

- А) физической подготовленности человека к жизни;
- Б) развития резервных возможностей организма человека;
- В) сохранения и восстановления здоровья;
- Г) подготовки к профессиональной деятельности

**4. Какое физическое качество проверяют тестом «подтягивание на перекладине» у обучающихся:**

- А) силовая выносливость;
- Б) ловкость;
- В) координацию

**5. Что отражает показатель ЧСС?**

- А) функциональное состояние сердечно-сосудистой системы;
- Б) специальную работоспособность человека;
- В) функциональные возможности системы дыхания

**6. Гиподинамия – это следствие:**

- А) понижения двигательной активности;
- Б) нехватки витаминов в организме;
- В) повышение двигательной активности;
- Г) чрезмерного питания

**7. Как традиционно называют легкую атлетику?**

- А) «царицей полей»;
- Б) «царица наук»;
- В) «королева спорта»;
- Г) «королева без королевства»

**8. Как называют бег на короткую дистанцию?**

- А) спринт;
- Б) марафон;
- В) кросс

- 9. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?**
- А) только один;
  - Б) не больше двух;
  - В) не больше трех;
  - Г) не имеет значения
- 10. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?**
- А) низкий старт;
  - Б) средний старт;
  - В) высокий старт
- 11. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?**
- А) одна;
  - Б) две;
  - В) три;
  - Г) четыре
- 12. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?**
- А) при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю;
  - Б) снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском;
  - В) во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- 13. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?**
- А) 5 человек;
  - Б) 10 человек;
  - В) 12 человек
- 14. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...**
- А) отталкивая соперника рукой;
  - Б) поворачиваясь к сопернику спиной;
  - В) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
- 15. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...**
- А) «шлепание» по мячу расслабленной рукой;
  - Б) ведение мяча толчком руки;
  - В) мягкая встреча мяча с рукой
- 16. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...**
- А) в сторону кольца соперника;
  - Б) в свою зону защиты;
  - В) игроку в зоне штрафного броска
- 17. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...**
- А) с отскоком мяча от щита;
  - Б) «чистый» бросок мяча в кольцо
- 18. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?**

- А) чередование ведения мяча правой и левой рукой;
- Б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
- В) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой

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

- А) армрестлинг;
- Б) биатлон;
- В) бобслей

**20. 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

**21. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:**

- А) «лесенкой»
- Б) «елочкой»;
- В) беговым шагом

**22. Как осуществляется подъём «лесенкой»?**

- А) лицом к склону;
- Б) боком к склону, приставными шагами;
- В) спиной к склону

**23. Может ли лыжник пройти какой-либо отрезок дистанции на одной лыже?**

- А) нет;
- Б) да

**24. Как нужно правильно падать?**

- А) на спину, палки вверх;
- Б) на бок, палки прижаты к туловищу;
- В) вперёд, палки прижаты к туловищу

**25. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

- А) США;
- Б) Канаде;
- В) Японии;
- Г) Германии

**26. "Либеро" в волейболе - это ...**

- А) игрок защиты;
- Б) игрок нападения;
- В) капитан команды;
- Г) запасной игрок

**27. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

- А) произвольно;
- Б) по часовой стрелке;
- В) против часовой стрелки;
- Г) по указанию тренера

**28. Если 2 соперника в волейболе нарушают правила одновременно, то...**

- А) оба удаляются с площадки;

- Б) подача считается выполненной;
- В) подача переигрывается;
- Г) считается у команды 2 касания

**29. Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в.....**

- А) трех партиях;
- Б) четырёх партиях;
- В) в пяти партиях;
- Г) в двух партиях

**30. В пятой партии (тай брейк) счет идет до .....с разницей в 2 очка.**

- А) 20 очков;
- Б) 16 очков;
- В) 15 очков;
- Г) 25 очков