**Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету 1 курс**

1. Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»?

а) гимнастика;

б) легкая атлетика;

в) тяжелая атлетика.

1. Определите: какая из дистанций считается спринтерской?

а) 800м;

б) 1500м;

в) 100м;

1. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:

а) сильное отталкивание ногами;

б) разноименная работа рук;

в) быстрое выпрямление туловища;

1. Результат в прыжках в длину на 80 – 90 % зависит от:

а) максимальной скорости разбега и отталкивания;

б) способа прыжка;

в) быстрого выноса маховой ноги;

1. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Укажите: чем измеряется длина разбега?

а) метром;

б) ступнями;

в) беговыми шагами.

1. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

1. Пробегание отрезков 20 - 50м с максимальной скоростью применяется для развития:

а) выносливости;

б) быстроты;

в) координации движений.

1. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию,то ему:

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат - нет.

1. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля за физической нагрузкой является:

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

1. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

1. Определите: какие различают фазы в технике прыжка в длину с разбега?

а) стартовый разгон, отталкивание, полет, приземление;

б) разбег, отталкивание, полет, приземление;

в) старт, бег по дистанции, отталкивание, приземление.

1. Наиболее выгодным в спринтерских дистанциях считается начало бега…

а) с низкого старта;

б) с высокого старта;

в) с положения упора присев.

1. К видам легкой атлетике не относятся:

а) прыжки в длину;

б) спортивная ходьба;

в) прыжки через гимнастического коня.

1. Кросс – это:

а) бег по искусственной дорожке стадиона**;**

б) бег по пересеченной местности;

в) бег с барьерами.

1. Длина первой дорожки стандартного легкоатлетического стадиона равна:

а) 600метров;

б) 400метров;

в) 300метров.

1. Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

1. Эстафетный бег бывает:

а) 4х100м, 4х400м;

б) 4х300м, 4х500м;

в) 2х100м, 2х400м.

1. Способность человека к длительному выполнению какой либо деятельности, без снижения её эффективности, это…

а) гибкость;

б) выносливость;

в) ловкость.

1. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития выносливости:

а) бег на средние дистанции;

б) бег на длинные дистанции;

в) десятиборье;

г) спортивные игры.

1. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных усилий отрезок времени…

а) ловкость;

б) выносливость;

в) быстрота.

1. Общеразвивающие упражнения, как пра­вило, применяются для...

а) всестороннего раз­вития физической подготовленности;

б) разви­тия выносливости, скорости;

в) формирования правильной осанки.

1. Дистанцией называется…

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одно­му,

б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в) расстояние между уча­щимися, стоящими боком друг к другу.

1. Интервал- это…

а) расстояние меж­ду направляющим и замыкающим в колонне;

б) расстояние между двумя учащимися, стоящи­ми в одной шеренге,

в) расстояние между пра­вым и левым флангом в колонне.

1. Подтягивание в висе. Определите ошиб­ку при выполнении этого элемента,

а) хват сверху на ширине плеч;

б) ноги и туловище прямые;

в) подтягивание до положения — подбородок выше перекладины;

г) подтягивание размахи­ванием туловища.

1. При ловле баскетбольного мяча ошибкой является…

а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук;

б) ловля мяча на прямые руки;

в) ловля мяча на уровне груди;

г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

1. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...

а) «шлепание» по мячу расслабленной рукой;

б) ведение мяча толчком руки;

в) мягкая встреча мяча с рукой.

1. Нельзя вырывать мяч у соперника...

а) захватом мяча двумя руками;

б) захватом мяча одной рукой;

в) ударом кулака.

г) направлением рывка снизу-вверх.

1. Определите, 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.

1. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен...

а) с линии штрафного броска;

б) из-под щита;

в) из-за линии трехочковой зоны.

1. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается...

а) за одно очко;

б) за два очка;

в) за три очка.

1. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

а) выполнить передачу мяча партнеру;

б) выполнить бросок мяча в кольцо;

в) возобновить ведение мяча.

1. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван?

а) прыжок;

б) пробежка;

в) бросок мяча;

г) заслон.

д) комбинация

1. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя...

а) отбивать мяч одной рукой;

б) отбивать мяч двумя руками;

в) ловить мяч обеими руками.

1. Какой из перечисленных видов спорта считается циклическим?

а) гимнастика;

б) волейбол;

в) борьба;

г) лыжные гонки

1. Какие размеры имеет площадка для игры в волейбол?

а) ширина 9м, длина 18м;

б) ширина 8м, длина 20м;

в) ширина 16м, длина 24м.

1. 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;

1. 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.

1. 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;

1. Какой подачи не существует?

а) одной рукой снизу;

б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой;

г) верхней боковой;

1. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу:
   1. очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар,

а) 1,3, 6, 7, 9;

б) 1, 2, 5, 7, 10;

в) 2, 4, 5, 6, 8.

1. Сколько еще касаний мяча может сде­лать принимающая подачу команда, если при­ем мяча с подачи считать первым касанием?

а) одно;

б) два;

в) три;

1. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то...

а) пода­ча повторяется;

б) игра продолжается;

в) пода­ча считается проигранной

1. Если при подаче мяча подающий игрок на­ступает на разметку задней линии площадки или переходит ее, то...

а) подача повторяется;

б) подача считается проигранной;

в) игра продолжается;

1. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

1. Стойка волейболиста помогает игроку...

а) быстро переместиться «под мяч»;

б) следить за полетом мяча;

в) выполнить нападающий удар

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а) ловкостью;

б) гибкостью;

в) силовой выносливостью;

1. Для определения силовых качеств используют тест:

а) наклоны вперед из положения сидя;

б) прыжок в длину с места;

в) подтягивание.

1. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а) стрельба;

б) баскетбол;

в) бег

1. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

а) из зоны нападения;

б) с любой точки площадки;

в) из зоны защиты;

г) с любого места внутри трех очковой линии.

1. Назовите три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания.

а) развивающие, коррекционные, специфические;

б) воспитательные, оздоровительные, образовательные;

в) общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

1. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...

а) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;

б) аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика, микропауза;

в) первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.

1. Для определения ловкости используют тест:

а) 6-минутный бег;

б) бег 30 м;

в) челночный бег.

1. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;

б) отсутствие болезни;

в) способность организма к выполнению профессиональных функций.

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;

б) совершенствовании природных, физических свойств людей;

в) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.

1. Что такое гиподинамия:

а) вид спорта;

б) малоподвижный образ жизни;

в) акробатическое упражнение.

1. Для определения гибкости используют тест:

а) прыжок в длину с места;

б) челночный бег;

в) наклоны вперед из положения стоя.

1. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

а) 8 человек;

б) 6 человек;

в) 5 человек.

1. Под физическим качеством гибкости понимается:

а) комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющего глубину наклона;

б) способность делать движения с большой амплитудой;

в) эластичность мышц и связок.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а) быстрота

б) гибкость

в) силовая выносливость

1. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а)звучит свисток, игра останавливается

б) игра продолжается

в) игрок удаляется

1. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а) затылком, ягодицами, пятками

б) затылком, спиной, пятками

в) затылком; лопатками, ягодицами, пятками

1. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

а) общей физической подготовкой;

б) специальной физической подготовкой;

в) гармонической физической подготовкой;

г) прикладной физической подготовкой.

1. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

а) 3 минуты;

б) 7 минут;

в) 5 минут;

1. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а) образ жизни;

б) наследственность;

в) климат.

1. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке студент должен прекратить занятие и поставить в известность:

а) преподавателя, проводящего урок;

б) куратора группы;

в) медработника учреждения

1. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

а) стойкость;

б) гибкость;

в) ловкость;

г) бодрость;

д) выносливость;

е) быстрота;

ж) сила.

1. Что такое адаптация:

а) приспособление организма к окружающей среде;

б) один из видов болезни;

в) прибор для определения силы рук?

1. Правильная осанка формируется:

а) сама по себе;

б) под влиянием физических упражнений;

в) с помощью рационального питания.

1. Работа мышц благотворно действует:

а) только на сами мышцы;

б) на весь организм;

в) только на сердце.

1. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

а) развитие;

б) закаленность;

в) тренированность

1. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а) тепловой удар;

б) перегревание;

в) солнечный удар.

1. При малоподвижном образе жизни:

а) повышается работоспособность;

б) замедляется процесс старения;

в) развивается слабость сердечной мышцы.

1. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

а) выполнения с мячом в руках одного шага

б) выполнения с мячом в руках двух шагов

в) выполнения с мячом в руках трех шагов

1. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз;

в) гипервитаминоз.

1. Продолжительность одного периода в баскетболе:

а) 10 мин.;

б) 15 мин.;

в) 20 мин..

1. В баскетболе запрещены:

а) игра руками;

б) игра ногами;

в) игра под кольцом.

1. Что определяет техника безопасности?

а) навыки знаний физических упражнений без травм;

б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

в)  организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

а) двигательный режим;

б) рациональное питание;

в) личная и общественная гигиена.

1. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

а) сохранение и укрепление здоровья;

б) развитие физических качеств человека;

в) поддержание высокой работоспособности людей.

1. Что означает принцип закаливания - систематичность?

а) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;

б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;

в) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи.