**Задания для промежуточной аттестации студентов**

**по дисциплине БД.06 «Физическая культура»**

**специальность 34.02.01 «Сестринское дело»**

**1 КУР С (1 семестр)**

1.Быстрота — это:

а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б) способность человека быстро набирать скорость;

в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

2.Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г) эластичность мышц и связок.

3.Сила — это:

а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

4.Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

5.Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а) величиной их воздействия на организм;

б) напряжением определенных мышечных групп;

в) временем и количеством повторений двигательных действий;

г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

6.Активный отдых — это:

а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

7.Подводящие упражнения применяются:

а) если обучающийся недостаточно физически развит;

б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

8.Бег на дальние дистанции относится к:

а) легкой атлетике;

б) спортивным играм;

в) спринту;

г) бобслею.

9.При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а) низкий старт;

б) высокий старт;

в) вид старта по желанию бегуна.

10.В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а) гибкий;

б) упражняю;

в) преодолевающий;

г) сильный

11.XXI1 летние Олимпийские игры проходили в:

а) Токио;

б) Мехико;

в) Москве;

г) Лондоне.

12.Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б) генетикой и наследственностью человека;

в) влиянием социальных и экологических факторов;

г) двигательной активностью человека.

13.Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а) для мышц ног;

б) типа потягивания;

в) махового характера;

г) для мышц шеи.

14.При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а) через рот и нос попеременно;

б) через рот и нос одновременно;

в) только через рот;

г) только через нос.

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

а) 3 минуты;

б) 7 минут;

в) 5 мину;

г) 10 минут.

16.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.

17.Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум...... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а) 2;

б) 4;

в) 3;

г) 5.

18.Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а) гимнастикой;

б) соревнованием;

в) видом спорта.

19.Основой методики воспитания физических качеств является:

а) простота выполнения упражнений;

б) постепенное повышение силы воздействия;

в) схематичность упражнений;

г) продолжительность педагогических воздействий.

20.Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

а) ползание;

б) лазанье;

в) прыжки;

г) метание;

д) группировка;

е) упор.

21.Какие основные базовые виды двигательных действий входят в программу физического воспитания колледжа (несколько ответов):

а) метание дротика;

б) ускорения;

в) толчок гири;

г) подтягивание;

д) кувырки;

е) стойка на одной руке.

22.Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

23.Пять олимпийских колец символизируют:

а) пять принципов олимпийского движения;

б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

24.Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

а) Вячеслав Фетисов;

б) Юрий Титов;

в) Александр Попов;

г) Александр Карелин.

25.Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а) биологический возраст;

б) календарный возраст;

в) скелетный и зубной возраст.

26.Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

а) асоциальное поведение;

б) респективную привычку;

в) вредную привычку;

г) консеквентное поведение.

27.Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

а) 20-ой;

б) 21-ой;

в) 22-ой;

г) 23-ой.

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

а) «с разбега»;

б) «перешагиванием»;

в) «перекатом»;

г) «ножницами».

29.Гиподинамия — это:

а) пониженная двигательная активность человека;

б) повышенная двигательная активность человека;

в) нехватка витаминов в организме;

г) чрезмерное питание.

30.Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Главное не победа, а участие»;

в) «О спорт — ты мир!».

31.Термин «Олимпиада» означает:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

32.В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

а) 1944г;

б) 1976.;

в) 1980г.;

г) еще не проводились?

33.Процес обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения :

а) основ техники;

б) ведущего звена техники ;

в) деталей техники.

34.Физическая культура-это :

а) стремление к высшим спортивным достижениям:

б) разновидность развлекательной деятельности человека

в) часть человеческой культуры

35.Физическая подготовленность характеризуется:

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям

б) уровнем развития физических качеств

в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

36.Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

а) 85-90 уд./мин.

б) 80-84 уд./мин.

в) 60-80 уд./мин.

37.Основными показателями физического развития человека являются:

а) антропометрические характеристики человека

б) результаты прыжка в длину с места

в) результаты в челночном беге

г) уровень развития общей выносливости

38.Физическое упражнение –это:

а) одно из вспомогательных средств физической культуры, напрвленное на решение конкретной задачи

б) один из методов физического воспитания

в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

39.При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б) степенью преодолеваемых трудностей

в) утомлением , возникающим в результате их выполнения

40.Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

а) 180-200 уд/мин

б) 170-180 уд/мин

в) 140-160 уд/мин

41.Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

42.Что называется осанкой:

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

43.Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека

б) процесс совершенствования физических качеств

в) уровень , обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

44.Главной причиной нарушения осанки является:

а) привычка определенным позам

б) слабость мышц

в) отсутствие движения во время школьных уроков

г) ношение сумки, портфеля в одной руке

45.Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени

в) способность человека быстро набирать скорость

46.Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

а) 100 м.

б) 200м.

в) 500м

47.Что такое двигательный навык:

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

48.Чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

49.Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы

б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

50.Под техникой двигательных действий понимают:

а) способ целесообразного решения двигательной задачи

б) способ организации движений при выполнении упражнений

в) последовательность движений при выполнении упражнений

51.Укажите количество игроков волейбольной команды:

а) 5

б) 6

в) 7

52.Укажите количество игроков мини - футбольной команды

а) 7

б) 9

в) 11

г) 5

53.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

а) тяжелая атлетика

б) гимнастика

в) современное пятиборье

54.При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:

а) 110-130 уд/ мин.

б) 140 уд/мин

в) 140-160 уд/мин

г) свыше 160 уд/мин

55.Физическая культура направлена на совершенствование :

а) морально-волевых качеств людей

б) техники двигательных действий

в) природных физических свойств человека

56.Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

в) способность сохранять заданные параметры работы

57.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) сила

б) выносливость

в) ловкость

г) быстрота

58.На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а) 200м.

б) двойной стадии

в) одной стадии

59.Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

а) дельфин

б) кроль на спине

в) брасс

г) кроль на груди

60.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

61. Под физической культурой понимается:

а) часть культуры общества и человека;

б) процесс развития физических способностей;

в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

62. Результатом физической подготовки является:

а) физическое развитие;

б) физическое совершенство;

в) физическая подготовленность;

г) способность правильно выполнять двигательные действия.

63. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

а) 1908 год в Лондоне;

б) 1912 год в Стокгольме;

в) 1952 год в Хельсинки;

г) 1928 год в Амстердаме.

64. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

а) координации движений;

б) техники движений;

в) быстроты реакции;

г) скоростной силы.

65. Солнечные ванны лучше всего принимать:

а) с 12 до 16 часов дня;

б) до 12 и после 16 часов дня;

в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

г) с 10 до 14 часов.

66. Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов.?

а) вольная борьба;

б) марафонский бег - 42 км195 м;

в) стрельба из лука;

г) поднятие тяжестей.

67. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности? а) 1516 год в Германии;

б) 1850 год в Англии;

в) 1896 год в Греции;

г) 6 1869 год во Франции.

68. Главной причиной нарушения осанки является:

а) малоподвижный образ жизни;

б) слабость мышц спины;

в) привычка носить сумку на одном плече;

г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

69. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

а)Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

б) Иван Поддубный (борьба);

в) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);

г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

70. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

а) календарь соревнований;

б) положение о соревнованиях;

в) правила соревнований;

г) программа соревнований.

71. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

а) скоростных упражнениях;

б) упражнениях «на гибкость»;

в) силовых упражнениях;

г) упражнениях на «выносливость».

72. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

а) НХЛ;

б) НБА;

в) МОК;

г) УЕФА.

73. Под здоровьем понимается состояние человека, при котором;

а) Отсутствуют наследственные и хронические заболевания;

б) Достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;

в) Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

г) Психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

74. 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) правильное выполнение упражнений;

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

75. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

а) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

в) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

76.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

а) растяжение;

б) сокращение;

в) эластичность;

г) постоянность состояния

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

а) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

г) определенным образом организованная двигательная активность.

78. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

а) 6- ти минутный бег;

б) бег на 100 метров;

в) лыжная гонка на 3 километров;

г) плавание 800 метров.

79. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

а) 42 км 195 м;

б) 32 км 195 м;

в) 50 км 195 м;

г) 45 км 195 м.

80. Физическая культура способствует формированию:

а) восстановлению функции организма после травм и заболеваний;

б) базовой физической подготовленности;

в) профессионально-прикладной физической подготовленности;

г) всего перечисленного.

81. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Дыхательные упражнения.   2.Упражнения «на выносливость». | а) 2, 6;  б)1.6; в) 3,5; |
| 3.Силовые упражнения. | г) 3,4.5. |
| 4.Скоростные упражнения. |  |
| 5.Упражнения «на гибкость». |  |
| 6.Упражнения «на внимание». |  |

82. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...

а) по 8-16 циклов движений в серии;

б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

в) до появления болевых ощущений;

г) по 10 циклов в 4 серии.

83. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

а) Жан Жак Руссо;

б) Хуан Антонио Самаранч;

в) Пьер де Кубертен;

г) Ян Амос Каменский.

84. Что такое адаптация?

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления;

г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

85. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

а) 60-80;

б) 70-90;

в) 75-85;

г) 50-70.

*Отвечая на вопросы 86-90, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранное слово впишите в бланке заданий.*

86.Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как: *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

87.Временное снижение работоспособности принято называть

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

88.Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

89.Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

90.Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются

91.Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Главное не победа, а участие»;

в) «О спорт — ты мир!».

92.Гиподинамия — это:

а) пониженная двигательная активность человека;

б) повышенная двигательная активность человека;

в) нехватка витаминов в организме;

г) чрезмерное питание.

93.Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

а) 20-ой;

б) 21-ой;

в) 22-ой;

г) 23-ой.

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

а) «с разбега»;

б) «перешагиванием»;

в) «перекатом»;

г) «ножницами».

95.Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а) величиной их воздействия на организм;

б) напряжением определенных мышечных групп;

в) временем и количеством повторений двигательных действий;

г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

96.Активный отдых — это:

а) специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б) двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в) деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

97.Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а) биологический возраст;

б) календарный возраст;

в) скелетный и зубной возраст.

98.Бег на дальние дистанции относится к:

а) бобслею

б) спортивным играм;

в) спринту;

г) легкой атлетике;

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

а) 3 минуты;

б) 7 минут;

в) 5 минут;

г) 10 минут.

100.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.

101.Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум...... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а) 2;

б) 4;

в) 3;

г) 5.

102.Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а) гимнастикой;

б) соревнованием;

в) видом спорта.

103.Основой методики воспитания физических качеств является:

а) простота выполнения упражнений;

б) постепенное повышение силы воздействия;

в) схематичность упражнений;

г) продолжительность педагогических воздействий.

104.Сила — это:

а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

105.Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

106.Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б) генетикой и наследственностью человека;

в) влиянием социальных и экологических факторов;

г) двигательной активностью человека.

107.Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а) для мышц ног;

б) типа потягивания;

в) махового характера;

г) для мышц шеи.

108.При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а) через рот и нос попеременно;

б) через рот и нос одновременно;

в) только через рот;

г) только через нос.

109.При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а) низкий старт;

б) высокий старт;

в) вид старта по желанию бегуна.

110.В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а) гибкий;

б) упражняю;

в) преодолевающий;

г) сильный

111.XXI1 летние Олимпийские игры проходили в:

а) Токио;

б) Мехико;

в) Москве;

г) Лондоне.

112.Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б) генетикой и наследственностью человека;

в) влиянием социальных и экологических факторов;

г) двигательной активностью человека.

113.Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

а) ползание;

б) лазанье;

в) прыжки;

г) метание;

д) группировка;

е) упор.

114. Для определения ловкости (координации) используют тест:

а) бег 30м;

б) челночный бег;

в) прыжок в длину с места.

г) прыжок в длину с разбега.

115.Какие основные базовые виды двигательных действий входят в программу физического воспитания колледжа (несколько ответов):

а) метание дротика;

б) ускорения;

в) толчок гири;

г) подтягивание;

д) кувырки;

е) стойка на одной руке.

116.Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;

б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;

в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;

г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

117.Пять олимпийских колец символизируют:

а) пять принципов олимпийского движения;

б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

118. В первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а)200м;

б) одной стадии;

в) двойной длине стадиона.

119.Быстрота — это:

а) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б) способность человека быстро набирать скорость;

в) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

120.Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г) эластичность мышц и связок.

121. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

а) координации движений;

б) техники движений;

в) быстроты реакции;

г) скоростной силы.

122. Солнечные ванны лучше всего принимать:

а) с 12 до 16 часов дня;

б) до 12 и после 16 часов дня;

в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

г) с 10 до 14 часов.

123. Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов.?

а) вольная борьба;

б) марафонский бег - 42 км195 м;

в) стрельба из лука;

г) поднятие тяжестей.

124.Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

а) для мышц ног;

б) типа потягивания;

в) махового характера;

г) для мышц шеи.

125.При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

а) через рот и нос попеременно;

б) через рот и нос одновременно;

в) только через рот;

г) только через нос.

126.При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а) низкий старт;

б) высокий старт;

в) вид старта по желанию бегуна.

127.В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а) упражняю

б) гибкий;

в) преодолевающий;

г) сильный

128.XXI1 летние Олимпийские игры проходили в:

а) Токио;

б) Мехико;

в) Москве;

г) Лондоне.

129.Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

а) влиянием эндогенных и экзогенных факторов;

б) генетикой и наследственностью человека;

в) влиянием социальных и экологических факторов;

г) двигательной активностью человека.

130.Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а) биологический возраст;

б) календарный возраст;

в) скелетный и зубной возраст.

131.Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

а) асоциальное поведение;

б) респективную привычку;

в) вредную привычку;

г) консеквентное поведение.

132. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:

а) Выпить кофе;

б) Использовать активный отдых;

в) Переключиться на просмотр телевизора.

133. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

а) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение; в) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

134.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

а) растяжение;

б) сокращение;

в) эластичность;

г) постоянность состояния

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

а) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

в) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

г) определенным образом организованная двигательная активность.

136. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

а) 6- ти минутный бег;

б) бег на 100 метров;

в) лыжная гонка на 3 километров;

г) плавание 800 метров.

***137. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских* играх?**

а)42 км 195 м;

б) 32 км 195 м;

в)50 км 195 м;

г) 45 км 195 м.

138.Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «О спорт — ты мир!».

в) «Главное не победа, а участие»;

139.Гиподинамия — это:

а) пониженная двигательная активность человека;

б) повышенная двигательная активность человека;

в) нехватка витаминов в организме;

г) чрезмерное питание.

140.Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

а) 20-ой;

б) 21-ой;

в) 22-ой;

г) 23-ой.

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

а) «перекатом»;

б) «перешагиванием»;

в) «с разбега»;

г) «ножницами».

142.Бег на дальние дистанции относится к:

а) бобслею

б) спортивным играм;

в) спринту;

г) легкой атлетике;

143.Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

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

а) 3 минуты;

б) 7 минут;

в) 5 минут;

г) 10 минут.

145.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.

146.Сила — это:

а) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в) способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

147.Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум...... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а) 2;

б) 4;

в) 3;

г) 5.

148.Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

а) гимнастикой;

б) соревнованием;

в) видом спорта.

149.Основой методики воспитания физических качеств является:

а) простота выполнения упражнений;

б) постепенное повышение силы воздействия;

в) схематичность упражнений;

г) продолжительность педагогических воздействий.

150.При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а) низкий старт;

б) высокий старт;

в) вид старта по желанию бегуна.

**Зачетные упражнения аттестации студентов**

**1семестр**

1. Легкая атлетика (юноши, девушки)

Контрольные нормативы:

- бег на 100м, 500м, 3000м

- прыжки в длину с места

2. Прыжки со скакалкой (1') количество раз

3. Силовой тест для юношей и девушек

**Зачетные упражнения аттестации студентов**

**2семестр**

Контрольные нормативы:

1. - бег на 100м, 1000м( девушки), 2000м (юноши).

1. - прыжки в длину с места
2. Координационный тест – челночный бег(4х9м.)
3. Прыжки со скакалкой (1') количество раз

5 Силовой тест для юношей и девушек

6.Элементы баскетбола.(выполнение броска мяча с места под кольцом)

7.Элементы волейбола.Подача мяча на точность (по ориентирам на площадке)

8.Элементы гимнастики (комплекс на гибкость 5-10упр ).9.Комплексы упражнений УГГ

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для студентов основной медицинской группы здоровья - по предмету физкультура — 1 семестр (на базе основного общего образования)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| семестр | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **1** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **1** | **Бег 30 м, секунд** | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **1** | **Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек** | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
|  | **Бег 60 м, секунд** | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **1** | **Бег 2000 м, мин** | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| **1** | **Прыжки  в длину с места** | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **1** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 11 | 9 | 6 |  |  |  |
| **1** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **1** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| **1** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **1** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **1** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **1** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| **1** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |  |  |  | Без учета времени | | |
| **1** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств для студентов основной медицинской группы здоровья - по предмету физкультура — II семестр (на базе основного общего образования)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| семестр | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **II** | **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **II** | **Бег 30 м, секунд** | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| **II** | **Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек** | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| **II** | **Бег 100 м, секунд** | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **II** | **Бег 2000 м, мин** |  |  |  | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| **II** | **Бег 3000 м, мин** | 12,20 | 13,00 | 14,00 |  |  |  |
| **II** | **Прыжки  в длину с места** | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| **II** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| **II** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **II** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| **II** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| **II** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **II** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **II** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| **II** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени | | |
| **II** | **Бег на лыжах 10 км, мин** | Без учета времени | | |  |  |  |
| **II** | **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |