**Контрольные вопросы для промежуточной аттестации**

**БД 08. Физическая культура**

**Специальности 34.02.01 Сестринское дело**

**31.02.01 Лабораторная диагностика**

**33.02.01 Фармация**

**(на базе основного общего образования)**

**Вводный курс. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**

1.Что подразумевается под термином «физическая культура»?

2. Что понимают под термином «средства физической культуры?

3. Средства физической культуры.

4. Перечислите формы занятий физической культурой

5. Общефизическая подготовка (ОФП).

6. Самоконтроль при занятиях физической культуры.

7. Техника безопасности на занятиях по физической культуре? (Все разделы)

8. Какие основные разделы включает в себя программа по дисциплине «Физическая культура»?

**Раздел 1 Легкая атлетика**.

1.Какие виды включает в себя легкая атлетика?

2.Перечислите беговые виды легкой атлетики.

3. Спринтерские дистанции.

4.На каких дистанциях используют низкий и высокий старт.

5. Перечислите прыжковые виды легкой атлетики.

6.Перечислите виды легкоатлетических метаний.

7. Специальные беговые упражнения легкоатлета.

8. Какое физическое качество развивает кроссовая подготовка?

**Раздел 2. Баскетбол**.

1.Сколько игроков находится во время игры на площадке?

2.Сколько длится баскетбольный матч?

3.Что такое тайм-аут?

4.Что такое «фол»?

5.Перечислите основные технические приемы игры в баскетбол.

6.Какие физические качества развивает игра?

**Раздел 3 Волейбол**.

1.Сколько волейболистов находится во время игры на площадке?

2.Как осуществляется переход?

3.Перечислите основные приёмы игры в волейбол.

4. Сколько партий играется в волейболе?

5.Может ли в волейболе быть ничейный результат?

6.Сколько времени даётся игроку на подачу?

7. До какого счета ведётся игра в одной партии?

8. Какие физические качества развивает игра?

**Раздел 4. Гимнастика, акробатика, ритмическая гимнастика**

1.Организующие команды и приемы (выполнение строевых команд, перестроения)

2.Составление зачётной композиции из элементов акробатики

3.Гимнастические упражнения прикладного характера прыжки со скакалкой.

4.Развитие гибкости (индивидуальные комплексы из положения сидя).

5.Поднимание туловища (количество раз за 30сек)

6.Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз).

**Раздел 5. История Олимпийских игр**. **Первые Олимпийские игры современности**

1.С какого года ведут отсчет Олимпийские игры Древней Греции?

2.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?

3. Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов у городка Марафон в 490 г. до н.э.?

4. Какую награду получал победитель Олимпийских игр?

5.Кому из перечисленных людей принадлежала инициатива возрождения Олимпийских игр?

6.В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

7.В каком году и в каком городе состоялись 22 зимние Олимпийские игры?

8.Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

**Современные виды спорта.**

1.Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление.

2.Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

3. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы.

4.Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии скоростных способностей.

5.Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координационных способности

6.Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости

7.Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

8.Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека

9. Назовите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений при интенсивной нагрузке у нетренированного человека

10.Что понимается под закаливанием?

11.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья потому, что:

13. Осанки считается правильной, если, стоя у стены происходит касание:

14. Признаки наркотического отравления?

15.Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление.

16. Что такое здоровье?

17 Что значит - Активный отдых?

18. Что такое Утомление?

19.Какая двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности?

20.Укажите последовательность частей урока физкультуры?

**Практический тур.**

Практический тур состоит из следующих упражнений:

**Девушки.**

1. Бег 100м, 1000м

2. Прыжки на скакалке в течение 1 минуты.

3. Отжимание от скамьи.

4. Челночный бег 3х10м.

5. Баскетбол: бросок баскетбольного мяча в кольцо после его ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2x15). Расстояние между стойками 3 м, ведение по правилам баскетбола. Участник выполняет упражнение от лицевой линии по команде. После обводки последней стойки производится бросок мяча произвольным способом (с остановкой или без остановки).

За непопадание мяча в кольцо студенту к его фактическому времени добавляется 7 секунд. За каждое нарушение правил (пробегание, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) к его фактическому времени добавляется 4 секунды.

Фиксируется время выполнения задания (секунды).

**Юноши.**

1. Бег 100м, 2000м.

2. Прыжки на скакалке в течении 1 минуты.

3. Подтягивание на перекладине.

4. Челночный бег 3х10м.

5. Баскетбол: бросок баскетбольного мяча в кольцо после его ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2x15). Расстояние между стойками 3 м, ведение по правилам баскетбола. Студент выполняет упражнение от лицевой линии по команде. После обводки последней стойки производится бросок мяча произвольным способом (с остановкой или без остановки).

За непопадание мяча в кольцо к его фактическому времени добавляется 7 секунд. За каждое нарушение правил (пробегание, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) к его фактическому времени добавляется 4 секунды.

Фиксируется время выполнения задания (секунды).