

Тесты по физической культуре
для студентов 1 курса
заочной фо

2021г.

Спортивные игры

1. Баскетбол. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...

- А) В сторону кольца соперника
- Б) В свою зону защиты
- В) Игроку в зоне штрафного броска

2. Каким образом, в волейболе, игроки переходят из одной зоны в другую?

- А) Против часовой стрелки;
- Б) По часовой стрелке;
- В) Куда покажет судья .

3. В каком году волейбол был признан Олимпийским видом спорта?

- А) в 1956 году
- Б) в 1957 году
- В) в 1958 году

4. Сколько секунд отводится на подачу игроку?

- А) 5;
- Б) 6;
- В) 8 .

5. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- А) подача считается проигранной;
- Б) подача повторяется этим же игроком;
- В) подача повторяется другим игроком этой же команды.

6. Какую дистанцию в среднем пробегает волейболист за игру:

- А) 1500м;
- Б) 750м;
- В) 2500м.

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

- А) подача повторяется;
- Б) игра продолжается;
- В) подача считается проигранной.

8. 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.

9. Сколько еще касаний мяча при игре в волейбол может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

- А) одно;
- Б) два;
- В) три.

10. Может ли игра в баскетболе закончиться ничейным счетом?

- А) может;
- Б) не может;
- В) в зависимости от ситуации.

11. Какие физические качества преимущественно развивает игра в баскетбол:

- А) Выносливость;
- Б) Скоростную выносливость;
- В) Силу.

12. Какое максимальное количество игроков одной команды может одновременно находиться на площадке во время игры в баскетбол?

- А) 6
- Б) 5
- В) 4

13. Какое число шагов в баскетболе считается пробежкой:

- A) 2
- Б) 3
- В) 1

14. За что в баскетболе даются фолы?

- A) за пробежку
- Б) персональное нарушение
- В) помеха сопернику во время передвижения по площадке

15. Высота до баскетбольного кольца:

- A) 3,10
- Б) 3,08
- В) 3,05

16. Вес волейбольного мяча у мужчин и женщин:

- A) 300-310гр
- Б) 260-280гр
- В) 220-250гр

17. За какое количество фолов, в баскетболе, игрок удаляется с площадки:

- A) 4;
- Б) 5;
- В) 6.

18. На сколько зон делится волейбольная площадка?

- A) 5
- Б) 6
- В) 7

19. Сколько игроков «либеро» одной команды может одновременно находиться на площадке во время игры:

А) 1

Б) 3

В) 2

20. Какие физические качества преимущественно развивает игра в волейбол:

А) координация, ловкость, прыгучесть

Б) сила, скоростная-выносливость, гибкость

В) сила, скорость, гибкость

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Какой вид спорта включает в себя заплыв по открытой воде:

А) дуатлон;

Б) биатлон;

В) триатлон.

2. Какое физическое качество преимущественно формирует бег на длинные дистанции:

А) выносливость;

Б) скорость;

В) силу.

3. Какая система организма наиболее развита у спортсменов – пловцов:

А) дыхательная;

б) нервная;

в) опорно-двигательная.

4. Какие физические качества преимущественно развивают занятия по лыжной подготовке:

- А) сила;
- Б) гибкость;
- В) силовая выносливость.

5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:

- А) бокс;
- Б) ходьба и бег;
- В) спортивная гимнастика;
- Г) единоборства.

6. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:

- А) 124 удара в минуту;
- Б) 134 удара в минуту;
- В) 118 ударов в минуту;
- Г) 138 ударов в минуту.

7. Какая из дистанций считается спринтерской?

- А) 800 м;
- Б) 1500 м;
- В) 400 м.

8. Сколько человек бегут в лыжной спринтерской эстафете:

- А) 2
- Б) 4
- В) 6

9. Какое физическое качество преимущественно формирует бег на короткие дистанции:

- А) выносливость;
- Б) скорость;
- В) силу.

10. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- А) Рост +15-25см.;
- Б) Рост+10-15см.;
- В) длина лыж не имеет значения.

11. Самым быстрым из спортивного плавания является...

- А) Брасс
- Б) Кроль
- В) Баттерфляй

12. Скорость бега на средних дистанциях обычно увеличивается за счет:

- А) Длины шагов;
- Б) Частоты шагов;
- В) Отталкивания.

13. За какое количество фальстартов снимают с дистанции в легкой атлетике:

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3.

14. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

- А) Потере равновесия при скольжении;
- Б) Укорочению скользящего шага;
- В) Снижению силы отталкивания ногой;

15. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

- А) Торможение палками сбоку;
- Б) Выставление палок кольцами вперед;
- В) Умышленное падение набок.

16. Атлетическая гимнастика — это...

- А) Развитие гибкости, при использовании утяжелений
- Б) Это система упражнений направленных на развитие выносливости
- В) это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться»

17. В спортивных манежах особое внимание надо уделять:

- А) Технике старта;
- Б) Выбору спортивной обуви;
- В) Технике бега по виражу.

18. Сколько мужчин и женщин одной команды бегут в биатлонной смешанной эстафете:

- А) 2х2
- Б) 3х3
- В) 4х4

19. К горизонтальным прыжкам относится:

- А) прыжки в высоту
- Б) прыжки в длину с разбега
- В) прыжки в длину с места

20. Скорость бега на средних дистанциях обычно увеличивается за счет:

- А) Длины шагов;
- Б) Частоты шагов;
- В) Отталкивания.