Государственное автономное профессиональное образовательное

учреждение Республики Башкортостан

«Стерлитамакский медицинский колледж»



**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ**

**ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ**

**по учебной дисциплине**

СГ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

34.02.01 Сестринское дело

Разработчик Рассмотрено на заседании кафедры

общеобразовательных, гуманитарных,

ГАПОУ РБ «Стерлитамакский социально-экономических и

медицинский колледж» естественно-научных дисциплин Преподаватель – Попков С.В. 

2025 г.

**1. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

а) 2м 32см; б) 2м 43см; в) 2м 34см; г) 2м 24см.

**2. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

а) сила; б) выносливость; в) быстрота; г) ловкость.

**3. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:**

а) 7; б) 3; в) 6; г) 5.

**4. Какая из дистанций не считается стайерской?**

а) 1500 м; б) 5000 м; в) 10000 м.

**5. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию:**

а) координации движений; б) техники движений; в) скоростной силы; г) быстроты реакции.

**6. Выберите спринтерскую дистанцию:**

а) 1000 м; б) 100 м;в)3000 м.

**7. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:**

а) шесть; б) десять; в) одиннадцать; г) восемь.

**8. Освоение двигательного действия следует начинать с… :**

а) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;

б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;

в) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;

г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

**9. Какой подачи не существует в волейболе:**

а) одной рукой снизу; б) двумя руками снизу; в) верхней прямой; г) верхней боковой.

**10. Размеры волейбольной площадки:**

а) 18х7 м; б) 18х8 м; в) 18х9 м; г) 18х4 м.

**11. Термин «олимпиада» означает:**

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

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

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**12. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

а) выполнение с мячом в руках более одного шага; в) выполнение с мячом в руках трех шагов;

б) выполнение с мячом в руках двух шагов; г) выполнение с мячом в руках более двух шагов.

**13. Выберите стайерскую дистанцию:**

а) 1000 м; б) 100 м; в) 3000 м;г)60 м.

**14. Вид спорта, известный как «королева спорта»:**

а) лёгкая атлетика; б) стрельба из лука; в) художественная гимнастика.

**15. Что называется дистанцией:**

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному; в) расстояние между учащимся, стоящими боком друг к другу.

б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

**16. Основателем олимпийского движения является:**

а) Хуан Антонио Самаранч;

б) лорд Килланен;

в) Пьер де Кубертен;

г) Деметриус Викелас.

**17. Что такое интервал:**

а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне; в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

б) расстояние между двумя учащимися, стоящи ми в одной шеренге;

**18. Размер баскетбольной площадки:**

а) 13х26м; б) 15х28; в) 14х29; г) 15х30.

**19. Бег на 100 метров является тестом на:**

а) общую выносливость; б) скоростно-силовую подготовленность; в) силовую подготовленность; г) координацию.

**20. Кто такой игрок «либеро»:**

а) нападения; б) защиты; в) запасной; г) подающий.

**21. Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет:**

а) 2 м00 см; б) 2 м30 см; в) 3 м05 см; г) 3 м30 см.

**22. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют:**

а) челночный бег; б) прыжки через скакалку; в) упражнения “на равновесие ”; г) подвижные игры.

**23. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …**

а) развитие физических качеств; в) сохранение и улучшение здоровья;

б) поддержание высокой работоспособности; г) подготовку к профессиональной деятельности.

**24. К показателям физического развития относятся:**

а) сила и гибкость; б) быстрота и выносливость; в) рост и вес; г) ловкость и прыгучесть.

**25. Бег по пересеченной местности называется:**

а) стипль-чез; б) марш-бросок; в) кросс; г) конкур.

**26. Игровое время в Российском баскетболе состоит из:**

а) 4 периодов по 10 мин; б) 4 периодов по 12 мин; в) 4 периодов по 8 мин; г) 4 периодов по 5 мин.

**27. Один из способов прыжка в высоту называется:**

а) перешагивание; б) перекатывание; в) переступание; г) перемахивание.

**28. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?**

а) разбег; б) полет и приземление; в) отталкивание.

**29. Строевые упражнения служат:**

а) как средство общей физической подготовки; в) как средство развития физических качеств.

б) как средство управления строем;

**30. Под физическим развитием понимается:**

а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, динамометрия;

б) уровень. обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

в) характеристики мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации;

г) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

**31. Мышцы человека (у спортсменов выше) составляют от его общего веса до:**

а) 10%; б) 25%; в) 40%; г) 55%.

**32. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:**

а) физическое развитие; б) физическое упражнение;в)физическое совершенствование; г) физическая подготовка.

**33. В каком году появился баскетбол как игра:**

а) 1819 году; б) 1899 году; в) 1891 году.

**34. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и**

**координацию движений:**

а) фехтование; б) баскетбол; в) фигурное катание; г) художественная гимнастика.

**35. При превышении уровня физической нагрузки прежде всего, необходимо снижать:**

а) объем упражнений;

б) интенсивность упражнений;

в)частоту занятий;

г) заменяют используемые комплексы и упражнения.

**36. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека:**

а) укрепляют здоровье; б) повышают работоспособность; в) формируют мускулатуру.

**37. Выносливость человека не зависит от…**

а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата; в) силы мышц;

б) силы воли; г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

**38. Основой методики воспитания физических качеств является:**

а) возрастная адекватность нагрузки;

б) обучение двигательным действиям;

в) постепенное повышение силы воздействия;

г) выполнение физических упражнений

**39. Координированность повышают с помощью методов…**

а) контрастных заданий; б) воспитания физических качеств; в) внушения; г) обучения.

**40. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…**

а) исходного положения; б) главного звена техники; в) подводящих упражнений; г) подготовительных упражнений.

**41. Периодичность Зимних Олимпийских Игр:**

а) 1 раз в 2 года; б) 1 раз в 3 года; в) 1 раз в 4 года;г)1 раз в 5 лет.

**42. После повреждения нельзя применять согревание поврежденной области (горячий душ, ванны, разогревающие мази), массаж места повреждения в течение первых:**

а) 1-2 ч; б) 6-12 ч; в) 24-48 ч; г) 72-100 ч.

**43. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:**

а) 6 баллов; б) 8 баллов; в) 10 баллов.

**44. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка…**

а) высокая, и необходимо время отдыха увеличить; в) переносится организмом относительно легко;

б) мала, и ее следует увеличить; г) достаточно большая, но ее можно повторить.

**45.** **За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?**

а) за честное судейство в) за честную и справедливую борьбу

б) за победы на трех Олимпиадах г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**46. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

а) двигательный режим; б) рациональное питание; в) личная и общественная гигиена; г) закаливание организма.

**47. Двигательное умение – это:**

а) уровень владения знаниями о движениях; в) уровень владения тактической подготовкой;

б) уровень владения двигательным действием; г) уровень владения системой движений.

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

а) вверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое; в) вверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;

б) вверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое; г) вверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

**49. Осанкой называется…**

а) силуэт человека; в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

б) привычная поза человека в вертикальном положении; г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**50. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:**

а) водой; б) солнцем; в) обтиранием на воздухе;г) холодом.

**51. Пионербол - подводящая игра:**

а) к баскетболу; б) к волейболу; в) к настольному теннису; г) к футболу.

**52. Временное снижение работоспособности принято называть:**

а) усталостью; б) напряжением; в) утомлением; г) передозировкой.

**53. Что является основными средствами физического воспитания?**

а) учебные занятия; б) физические упражнения; в) средства обучения; г) средства закаливания.

**54. Одним из основных физических качеств является:**

а) внимание; б) работоспособность; в) сила; г) здоровье.

**55. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

а) энергичное отталкивание ногами; б) опора головой о мат; в) прижимание к груди согнутых ног; г) «круглая» спина.

**56. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:**

а) перекат с «откидыванием» плеч и головы назад; в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;

б) локти широко расставлены; г) сгибание в тазобедренных суставах.

**57. Кто придумал баскетбол как игру:**

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

**58. Девиз Олимпийских игр:**

а) «Спорт, спорт, спорт!»; б) «О спорт! Ты - мир»; в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»; г) «Быстрее! Выше! Дальше!».

**59. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной осанки; в) на всестороннее развитие физических качеств;

б) на гармоническое развитие человека; г) на достижение высоких спортивных результатов.

**60. Тесты Купера определяют физические качества:**

а) силу; б) ловкость; в) выносливость;г) гибкость.

**61. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:**

а) физическое упражнение;в) физическое совершенствование;

б)физическое развитие; г) физическая подготовка.

**62. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а) общеразвивающими; б) собственно-силовыми; в) скоростно-силовыми; г) групповыми.

**63. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу…**

а) физического развития; б) физического воспитания; в) физической культуры; г) физического совершенства.

**64. С низкого старта бегают:**

а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.

**65. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость; б) ловкость; в) быстроту; г) выносливость.

**66. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

а) 60-90 уд./мин.; б) 90-150 уд./мин.; в) 150-170 уд./мин.; г) 170-200 уд./мин**.**

**67. В баскетболе запрещены:**

а) игра руками; б) игра ногами; в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.

**68. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), как правило, применяются для:**

а) всестороннего развития физической подготовленности; в) формирования правильной осанки.

б) развития выносливости, скорости;

**69. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:**

а) максимальная активность систем энергообеспечения; в) умеренная интенсивность;

б) максимальная амплитуда движений; г) большая продолжительность.

**70. 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.

**71. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:**

а) во второй половине дня; б) сразу после еды; в) через 1-2 часа после еды.

**72. Игровое время в баскетболе состоит из:**

а) 4 периода по 10 мин;

б) 4 периода по 12 мин;

в) 4 периода по 8 мин;

г) 4 периода по 5 мин.

**73. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении…**

а) 3 секунд; б) 5 секунд; в) 6 секунд; г) 8 секунд.

**74. Туфли для бега называются:**

а) кеды; б) пуанты; в) чешки; г) шиповки.

**75. До скольки очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии**

**в волейболе?**

а) до 15 очков; б) до 20 очков; в) до 25 очков.

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

а) 5; б) 2; в) 3; г) 4.

**77. Силу развивают:**

а)бег на 60, 100 и 200 метров; б) сгибание и разгибание рук в упоре; в) спортивные игры; г) метание мяча.

**78. 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.

**79. Формирование человеческого организма заканчивается к:**

а) 14 – 15 годам; б) 17 – 18 годам; в) 19 – 21 годам; г) 22 – 25 годам.

**80. Основными источниками энергии для организма являются:**

а) углеводы и минеральные элементы; б) белки и витамины; в) белки и жиры; г) углеводы.

**81. До скольки очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии в волейболе?**

а) до 15 очков; б) до 20 очков; в) до 25 очков.

**82. Отличительным признаком физической культуры является…**

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;

в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;

г) определенным образом организованная двигательная активность.

**83. Основу двигательных способностей составляют:**

а) двигательные автоматизмы; в) гибкость и координированность;

б) сила, быстрота, выносливость; г) физические качества и умения.

**84. Наивысшие показатели гибкости проявляются в:**

а) утренние часы; б) пределах 11-18 часов; в) вечерние часы; г) не зависят от времени суток.

**85. Для воспитания быстроты используются:**

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;

б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;

в) подвижные и спортивные игры;

г) упражнения на быстроту реакции и частоту движений.

**86. Низкая интенсивность и большое количество повторений (8-20) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:**

а) гипертрофии мышц; б) силы; в) мощности; г) ловкости.

**87. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?**

а) через нос и рот попеременно; б) только через рот; в) через рот и нос одновременно; г) только через нос.

**88. Для воспитания гибкости используются…**

а) движения рывкового характера; в) пружинящие движения;

б) движения, выполняемые с большой амплитудой; г) маховые движения с отягощением и без него.

**89. Координированность повышают с помощью методов:**

а) контрастных заданий; б) воспитания физических качеств; в) внушения; г) обучения.

**90. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:**

а) его органы и системы работают эффективно и экономно;

б) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;

в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;

г) наблюдается все вышеперечисленное.

**91. Общая выносливость – это способность:**

а) длительное время выполнять физические упражнения;

б) эффективно выполнять физические упражнения, несмотря на возникающее утомление;

в) выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения;

г) в течение длительного времени поддерживать мышечные напряжения без изменения.

**92. Общее количество мышц у человека - более:**

а) 200; б) 400; в) 600; г) 800.

**93. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

а) 5 человек; б) 6 человек; в) 7 человек; г) 8 человек.

**94. Главным отличаем физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**

а) строго регламентированы; в) представляют собой игровую деятельность;

б) создают развивающий эффект; г) не ориентированы на производство материальных ценностей.

**95. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять в:**

а) конце подготовительной части занятия; в) середине основной части занятия;

б) начале основной части занятия; г) конце основной части занятия.

**96. Бег 2000 и 3000 метров является тест на:**

а) скоростно-силовую подготовленность;

б) общую выносливость;

в) силовую подготовленность;

г) на координацию.

**97. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**

а) гибкость;б)выносливость; в) быстроту; г) координацию.

**98. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу:**

а) физического развития; б) физического воспитания; в) физической культурой; г) физического совершенства.

**99. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что…**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений; в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

**100. Циклическим видом легкой атлетики является:**

а) метание молота; б) прыжки в длину; в) прыжки в высоту; г) бег на 100м.

**101. Ациклическим видом легкой атлетики является:**

а) метание молота; б) прыжки в длину; в) прыжки в высоту; г)бег на 100м.

**102. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**

а) упражнения на развитие выносливости;

б) упражнения на развитие гибкости и координации движений;

в) бег и общеразвивающие упражнения.

**103. Состояние здоровья обусловлено:**

а) отсутствием болезней;

б) уровнем здравоохранения;

в) образом жизни;

г) резервными возможностями организма.

**104.** **Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) позволяет правильно планировать дела в течении дня;

г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

**105. Общая масса тела и масса жира снижаются только при упражнениях на:**

а) силу; б) скорость; в) выносливость;г)координированность.

**106. Длина марафонского бега составляет:**

а) 42 км 196 м; б) 42 км 195 м; в) 42 км 192 м.

**107. Под закаливанием понимается:**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;

б) использование солнца, воздуха и воды; г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**108. Физическим качеством не является:**

а) сила; б) выносливость; в) воля;г)ловкость.

**109. Периодичность Летних Олимпийских Игр:**

а) 1 раз в 2 года; б) 1 раз в 3 года; в) 1 раз в 4 года; г) 1 раз в 5 лет.

**110. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:**

а) динамическую силу;б)скоростно-силовую выносливость; в)быстроту; г)гибкость.

**111. Наиболее важную роль способа решения двигательной задачи принято обозначать как:**

а) главное звено техники; б) основу техники; в) детали техники; г) корень техники.

**112. Какой подачи не существует в волейболе:**

а) одной рукой снизу; б) двумя руками снизу; в) верхней прямой; г) верхней боковой.

**113. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**

а) гибкость; б) выносливость; в) быстроту; г) координацию.

**114. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90 градусов из положения лежа на спине за 20 сек –**

**тест для определения:**

а) динамической силы;б)быстроты; в) общей выносливости; г) скоростной выносливости.

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

а) тяжелая атлетика; б) гимнастика; в) современное пятиборье; г) легкая атлетика.

**116. Выберите марафонскую дистанцию:**

а) 10000 м; б) 1000 м; в) 42км195 м;г)5000 м.

**117. Под закаливанием понимают…**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды; в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;

б) использование солнца, воздуха и воды; г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**118. Основным критерием здоровья является:**

а) отсутствие морфологических и функциональных нарушений;

б) способность организма поддерживать гомеостаз;

в) высокая работоспособность и хорошее самочувствие;

г) все ответы верны.

**119. Какая из дистанций является спринтерской?**

а) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м.

**120. Что называется разминкой:**

а) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений; в) подготовка организма к предстоящей работе.

б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;