

Тест по Физической культуре для студентов СПО с ответами

Сборник тестовых вопросов по Физической культуре для студентов СПО

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. К отличительным признакам физической культуры относят:

- a) Высокие достижения.
- b) Задействование природных сил для восстановления организма.
- c) + Четко организованный и воспроизводимый порядок движений.

2. Пять олимпийских колец являются символом:

- a) + Союза континентов и встречу участников на состязаниях.
- b) Пяти принципов олимпийского движения.
- c) Основных цветов на флагах стран-участниц Олимпиады.

3. Какой старт по правилам соревнований дается при беге на длинные дистанции?

- a) + Высокий.
- b) Низкий.
- c) Вид старта выбирает сам участник.

4. Где проходила Зимняя Олимпиада в 2014 году?

- a) В Германии.
- b) + В России.
- c) В Финляндии.

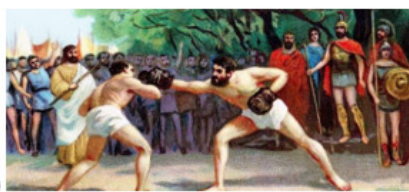
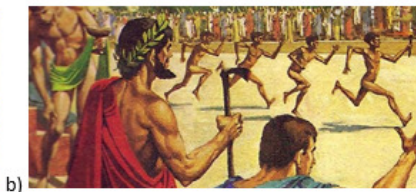
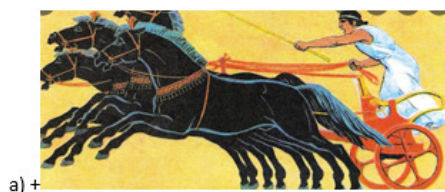
5. Местом проведения Древнегреческих Олимпийских игр является:

- a) Спарта.
- b) + Олимпия
- c) Афины.

6. Размеры волейбольной площадки:

- a) 6 м x 12 м.
- b) 9 м x 12 м.
- c) + 9 м x 18 м.

7. Древнейшей формой организации физической культуры считают:



8. Здоровый образ жизни это:

- a) + Отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха.
- b) Физическая и умственная активность.
- c) Закаливание организма и правильное питание.

9. Какие фазы бега на короткие дистанции являются правильными?

- a) Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.
- b) + Старт, разгон, финиширование.
- c) Стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок.

тест 10. Какая награда вручалась победителю на древних Олимпийских играх?

- a) + Венок из ветвей оливкового дерева.
- b) Кубок, медаль и денежный приз.
- c) Венок из лаврового дерева.

11. Какой вид прыжков в длину с разбега не существует?

- a) + Согнувшись.
- b) Прогнувшись.
- c) Согнув ноги.

12. Впервые Олимпийские игры в нашей стране состоялись в:

- a) 1976 году в Сочи.
- b) + 1980 году в Москве.
- c) Предполагалось провести в 1944 году, но были отменены по причине боевых действий.

13. Легкая атлетика не включает в себя следующие виды спорта:

- a) Прыжки и метания.
- b) Бег, ходьба.
- c) + Многоборье.

14. В какой обуви выходят на старт спортсмены-бегуны?



a) +



b)



c)

15. К основным физическим качествам человека относятся:

- a) Быстрота, аккуратность, выносливость, сила.
- b) + Смелость, гибкость, быстрота, сила.
- c) Выносливость, ловкость, сила, гибкость, быстрота.

16. Какое количество игроков из одной команды может одновременно находиться на баскетбольной площадке?

- a) 7.
- b) 6.
- c) + 5.

17. Кросс – это бег:

- a) + По пересеченной местности.
- b) С ускорением.
- c) По дорожке вокруг стадиона.

18. Какого действия перед финальным усилием при метании не существует?

- a) Разбега.
- b) + Предварительного вращения.
- c) Скачка.

19. При беге на короткие дистанции запрещается:

- a) + Забегать на соседнюю дорожку.
- b) Задерживать дыхание.
- c) Оглядываться.

тест-20. Основное физическое качество – это:

- a) Сила.

b) Работоспособность.

с) + Здоровье.

21. При равном счете в баскетболе к основному времени судья может добавить:

a) 7 мин.

b) 3 мин.

с) + 5 мин.

22. Какое решение принимает судья, если во время соревнований при метании копья (мяча, гранаты) снаряд вышел за пределы поля?

a) Результат засчитается.

b) Будет разрешен дополнительный бросок.

с) + Попытка засчитается, а результат – нет.

23. Физическое развитие характеризуется следующими показателями:

a) Физической подготовленностью, росто-весовыми данными.

b) Развитием физических качеств, гармоничным телосложением, состоянием здоровья.

с) + Антропометрическими данными.

24. Впервые участие спортсменов из СССР в Олимпийских играх состоялось в:

a) 1960 году.

b) 1956.

с) + 1952 году.

25. Известная российская прыгунья с шестом:

- a) + Елена Исинбаева.
- b) Александра Трусова.
- c) Елизавета Туктамышева.

26. 30Ж – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- a) Подготовку к профессиональной деятельности.
- b) + Развитие физических качеств.
- c) Сбережение и улучшение состояния здоровья человека.

27. Прыжок в длину в легкой атлетике осуществляется одним из способов:

- a) + “Ножницами”.
- b) “Перекатом”.
- c) “Перешагиванием”.

28. Бег на длинные и средние дистанции начинается с:

- a) Хода.
- b) Опоры на одну руку.
- c) + Высокого старта.

29. Игра в баскетбол начинается с:

- a) Приветствия.
- b) + Спорного броска в центре поля.
- c) Разминки.

тест_30. Спорт это:

- a) Тренировки и физические упражнения.
- b) Упражнения, правильное дыхание, диета.

с) + Диета, упражнения, правильное дыхание. Занятия, проводимые по определенным правилам с учетом честной расстановки способностей и сил участников.

31. Обязательными тестами по ОФП для студентов являются:

а) Прыжки в длину с места

б) + Бег на 100 м

с) Плавание