

СПБ ГБПОУ
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

Одобрено на заседании цикловой комиссии
Физической культуры и ОБЖ
Председатель _____ В.М. Моисеенко
Протокол №
«__..._»..... 20 г.

ТЕСТОВЫЙ КОНТРОЛЬ № 1

По дисциплине СГ.04 Физическая культура

Тема(ы):

Легкая атлетика

Волейбол

Баскетбол

Здоровый образ жизни

История физической культуры

Вариант № 1

1. Легкая атлетика включает в себя:

- а) бег, ходьбу, прыжки, метания
- б) упражнения со штангой: рывок и толчок
- в) стрельбу из пневматической винтовки
- г) все перечисленные варианты

2. Сколько игроков одной волейбольной команды может находиться одновременно на площадке:

- а) 4
- б) 6
- в) 8
- г) 10

3. Сколько очков получает баскетбольная команда, игрок которой забрасывает мяч в корзину находясь за трехочковой линией:

- а) 2
- б) 4
- в) 3
- г) 9

4. Отсутствие разминки перед выполнением физических упражнений часто приводит к:

- а) экономии сил
- б) улучшению спортивного результата
- в) травмам
- г) все ответы не верны

5. Какой из видов легкой атлетики не является олимпийским:

- а) марафон
- б) 100 м
- в) полумарафон
- г) прыжок с шестом

6. Страна и город, в котором были проведены первые олимпийские игры современности:

- а) Греция (Афины)
- б) Германия (Берлин)
- в) СССР (Москва)
- г) Великобритания (Лондон)

7. Какая из приведённых дистанций в легкой атлетике называется спринтерской:

- а) 100 метров
- б) 800 метров
- в) 1500 метров
- г) 3000 метров

8. Число касаний мяча, разрешенное волейбольной команде, для проведения атаки равняется:

- а) 2
- б) 4
- в) 1
- г) 3

9. Сколько шагов сделанных игроком владеющим мячом в баскетбольной команде без владения мяча является нарушением:

- а) 1
- б) 2
- в) 3 и более
- г) все ответы верны

10. Выносливость это:

- а) способность организма, в течение короткого времени, выполнять какую либо работу независимо от эффективности
- б) способность организма, в течение короткого времени, выполнять какую либо работу с максимальной эффективностью
- в) способность организма, в течение длительного времени, выполнять какую либо работу без заметного снижения работоспособности
- г) все ответы верны

11. Решающая 5-я партия в волейболе длится до:

- а) 5 очков
- б) 15 очков
- в) 25 очков
- г) 35 очков

12. Страна, где появился баскетбол:

- а) США
- б) Великобритания
- в) Япония
- г) Африка

13. Точка приземления спортсмена, от которой производится замер преодоленного расстояния в соревнованиях по прыжкам в длину:

- а) ближайшая к месту отталкивания
- б) дальше всего от места отталкивания
- в) по центру приземления спортсмена
- г) на усмотрение судьи

14. Волейбольная партия длится:

- а) 45 минут
- б) 15 минут
- в) до 15 очков без ограничения времени
- г) до 25 очков, и до 15 очков в 5-ой партии без ограничения во времени

15. Как расшифровывается аббревиатура НБА (баскетбол):

- а) наивысший баскетбольный альянс
- б) наилучшая баскетбольная академия
- в) национальная баскетбольная академия
- г) национальная баскетбольная ассоциация

16. какой вид спорта не использовался во время Олимпийских игр в Древней Греции:

- а) бег
- б) борьба
- в) гонки на колесницах
- г) триатлон

17. Какой из перечисленных углеводов является простым:

- а) Глюкоза
- б) Крахмал
- в) Клетчатка
- г) все перечисленные варианты верны

18. Определите: какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастика
- б) легкая атлетика
- в) тяжелая атлетика
- г) плавание

19. Для легкоатлетов, стартующих с низкого старта, звучат следующие команды:

- а) на старт, марш (выстрел)
- б) внимание, марш (выстрел)
- в) на старт, внимание, марш (выстрел)
- г) занять места, приготовились, поехали (гудок)

20. Средний диапазон часов сна необходимый взрослому человеку в сутки:

- а) 4-6 часов
- б) 6-10 часов
- в) 10 -12 часов
- г) 12-14 часов

Вариант № 2

1. Легкая атлетика включает в себя следующие виды прыжков задействованных в олимпийских играх:
 - а) прыжок в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту, прыжок с шестом
 - б) прыжок в длину с места, прыжок в длину, тройной прыжок, прыжок в высоту, прыжок с шестом
 - в) прыжок в длину, прыжок в высоту, прыжок с шестом
 - г) тройной прыжок, прыжок в высоту, прыжок с шестом
2. Количество зон на волейбольном поле одной команды при наличии всего состава команды:
 - а) 4
 - б) 6
 - в) 8
 - г) 10
3. Сколько очков получает баскетбольная команда, игрок которой забрасывает мяч в корзину находясь ближе трехочковой линии:
 - а) 2
 - б) 4
 - в) 3
 - г) 9
4. Сколько игроков одной баскетбольной команды может находиться единомоментно на площадке:
 - а) 2
 - б) 5
 - в) 9
 - г) 11
5. Какая высота сетки в официальных соревнованиях по волейболу:
 - а) 2.24 для мужчин и женщин
 - б) 2.43 для мужчин и женщин
 - в) 2.24 для мужчин и 2.43 для женщин
 - г) 2.43 для мужчин и 2.24 для женщин
6. Страна и город, в котором были проведены зимние олимпийские игры 2014 года:
 - а) Канада (Ванкувер)
 - б) Российская Федерация (Сочи)
 - в) Республика Корея (Пхёнчхан)
 - г) Китай (Пекин)
7. Какая из перечисленных легкоатлетических дистанций относится к стайерским:
 - а) 100
 - б) 400
 - в) 800
 - г) 3000
8. Находясь, в какой зоне игрок, волейбольной команды, является подающим:
 - а) 2 и 5
 - б) 4 и 6
 - в) 1
 - г) 3
9. Сколько шагов допускается владеющим мячом игроком в баскетбольной команде без ведения мяча:
 - а) 2
 - б) 3
 - в) 4
 - г) все ответы не верны
10. Бегать не рекомендуется:
 - а) сразу после разминки
 - б) сразу после еды
 - в) через 1-2 часа после еды
 - г) все ответы верны

11. Наиболее эффективной физической нагрузкой для набора мышечной массы является:

- а) бег с максимальной скоростью в с общей продолжительностью всех подходов равной 3 минутам
- б) выполнение базовых упражнений со штангой в субмаксимальной и максимальной мощности с общей продолжительностью всех подходов равной 8 минутам
- в) длительная умеренная нагрузка (бег, ходьба, плавание) продолжительностью в 60 минут
- г) отсутствие какой либо нагрузки

12. Страна где появился современный волейбол:

- а) Китай
- б) Великобритания
- в) Япония
- г) США

13. Точка приземления снаряда (ядро, диск, молот) спортсмена, от которой производится замер преодоленного расстояния в соревнованиях по метанию молота, диска и толканию ядра:

- а) ближайшая к сектору
- б) дальше всего от сектора
- в) по центру приземления снаряда
- г) на усмотрение судьи

14. Разница очков на балансе между волейбольными командами чтобы закончить игру должна равняться:

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

15. Сколько очков дает попадание игроком баскетбольной команды в корзину при штрафном броске:

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

16. Какой из прыжков не является олимпийским:

- а) прыжок в длину
- б) тройной прыжок
- в) прыжок в длину с места
- г) все ответы верны

17. Средний показатель частоты сердечных сокращений в покое у взрослого человека:

- а) 10-30 уд.\мин.
- б) 20-40 уд.\мин.
- в) 50-90 уд.\мин.
- г) 90-110 уд.\мин.

18. Известный баскетболист, сыгравший важную роль в популяризации баскетбола и НБА во всём мире в 1980-х и 1990-х годах:

- а) Фейд-Раута Харконнен
- б) Леона́рдо ди сер Пьэро да Винчи
- в) Майкл Дже́ффри Джо́рдан
- г) Майкл Джо́зеф Дже́ксон

19. Для легкоатлетов, стартующих с высокого старта, звучат следующие команды:

- а) на старт, марш (выстрел)
- б) внимание, марш (выстрел)
- в) на старт, внимание, марш (выстрел)
- г) на старт, 3 2 1, поехали

20. Средний показатель артериального давления равен:

- а) 100/70 мм.рт.ст.
- б) 120/80 мм.рт.ст.
- в) 140/90 мм.рт.ст.
- г) 140/70 мм.рт.ст.

**Ключи правильных ответов:
Вариант №1**

- 1 – а
- 2 – б
- 3 – в
- 4 – в
- 5 – в
- 6 – а
- 7 – а
- 8 – г
- 9 – в
- 10 – в
- 11 – б
- 12 – а
- 13 – а
- 14 – г
- 15 – г
- 16 – г
- 17 – а
- 18 – б
- 19 – в
- 20 – б

Вариант №2

- 1 – а
- 2 – б
- 3 – а
- 4 – б
- 5 – г
- 6 – б
- 7 – г
- 8 – в
- 9 – а
- 10 – б
- 11 – б
- 12 – г
- 13 – а
- 14 – б
- 15 – а
- 16 – в
- 17 – в
- 18 – в
- 19 – а
- 20 – б

Преподаватель ___Волков Я.Н._____