**Задания по дистанционной форме обучения для 1 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.15 «М» на 12.11.2020г)**

**15 М группа «Маляр»**

**(6 час)**

**Содержание учебного материала:**

**Реферат: Способы и методы закаливания.**

**1. Реферат выполняем согласно стандарта. (титульный лист, оглавление, заключение и используемая литература)**

**Тест по физической культуре**

1. Когда и в каком городе состоялись 22 олимпийские игры?

   А. 1972- Мюнхен.

   Б. 1976- Монреаль.

   В. 1980- Москва.

   Г. 1984- Лос – Анжелес.

2. Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней       Греции?

   А. Венок из ветвей оливкового дерева.

   Б. Звание почетного гражданина.

   В. Медаль и кубок.

   Г. Денежное вознаграждение.

3. Что запрещается делать во время бега на короткие дистанции?

   А. Оглядываться назад.

   Б. Задерживать дыхание.

   В. Переходить на соседнюю дорожку.

4. Каковы причины нарушения осанки?

   А. Неправильная организация питания.

   Б. Слабая мускулатура тела.

   В. Увеличение роста человека.

5. Сколько раз в неделю надо заниматься физическими упражнениями для того, чтобы успешно развивать двигательные качества?

   А. 1-2 раза.

   Б. 3-4 раза.

   В. 6-7 раз.

6. Главной причиной нарушения осанки является?

   А. Привычка к определенным позам.

   Б. Слабость мышц.

   В. Отсутствие движений во время школьных уроков.

7. Сколько раз Г. Кулакова становилась Олимпийской чемпионкой?

   А.  Один.

   Б. Два.

   В. Три.

   Г. Четыре.

8. Каков девиз олимпийского движения?

**Примечание; В тесте только один правильный ответ. Например, №1-А. №2 –В. и т.д.**

**Высылаем на электронную почту:** [**rukhmalev60@mail.ru**](mailto:rukhmalev60@mail.ru) **или в Ват сап , ВК.**

Все вопросы по тел. 8 902- 586 -20 -42 или 2-31-27

Руководитель физического воспитания – Рухмалев А.М.