**Задания по дистанционной форме обучения для 3 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.32 на 14.11.2020г)**

**32 группа ОПОП «Мастер сельскохозяйственного производства» ( 6 час)**

**Содержание** **учебного материала:**

**Тесты по физической культуре**

**Тест**

 Инструкция по заполнению тестовых заданий**.**

Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трех предложенных вариантов. В вопросах с 31-го по 38-й вы должны написать одно слово, определение которого прочитали. 39-й и 40-й вопросы необходимо раскрыть полностью.

Критерии начисления баллов за правильные ответы:

1-30 вопросы – по 1 баллу.

31-38 – по 2 балла.

39-40 – от 3 до 5 баллов.

Всего можно набрать 56 баллов.

Итоговая оценка:

«5» - 42 балла (75%)

«4» - 28 баллов (50%)

«3» - 14 баллов (25%)

Вопросы.

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

б) процесс изменения функций и форм организма;

в) часть общей человеческой культуры.

2.  В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские   игры?

а) 1976 г., Монреаль;

б) 1980 г., Москва;

в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

а) на личность в целом;

б) на сердечно-сосудистую систему;

в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

        а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

        б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

        в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

        а) Укрепление здоровья;

        б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

        в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

        а) Венок из ветвей оливкового дерева;

        б) звание почётного гражданина;

        в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

        а) Оглядываться назад;

        б) задерживать дыхание;

        в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

         а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

         б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

          в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

          а) Неправильная организация питания;

          б) слабая мускулатура тела;

          в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

          а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

          б) в период проведения игр прекращались войны;

          в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

          а) Прыжки со скакалкой;

          б) длительный бег до 25-30 минут;

           в) подтягивание из виса на перекладине.

12.  При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

           а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

           б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

           в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

           а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

           б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

           в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

           а) Платон (философ);

           б) Пифагор (математик);

           в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

           а) Римский император Феодосий I;

           б) Пьер де Кубертен;

           в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

           а) Сообщить об этом администрации учреждения;

           б) вызвать «скорую помощь»;

           в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

           а) Николай Панин-Коломенкин;

           б) Дмитрий Саутин;

           в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

           а) 200м 1см;

           б) 50м 71см;

           в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

           а) Летящий мяч;

           б) мяч в воздухе;

           в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

            а) Джеймс Нейсмит;

            б) Майкл Джордан;

            в) Билл Рассел.

21.  Укажите последовательность частей урока физкультуры:

        1) заключительная, 2)основная, 3) вводно-подготовительная?

            а) 1,2,3;

            б) 3,2,1;

            в) 2,1,3.

22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ….

            а) городу;

            б) региону;

            в) стране.

23.  Международный Олимпийский комитет является ….

            а) международной неправительственной организацией;

            б) генеральной ассоциацией международных федераций;

            в) международным объединением физкультурного движения.

24. Основной формой подготовки спортсменов является ….

            а) утренняя гимнастика;

            б) тренировка;

            в) самостоятельные занятия.

25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….

            а) авитаминоз;

            б) гипервитаминоз;

            в) переутомление.

26.  Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений …

        1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

            а)1,2,3,4;

            б) 2,3,1,4;

            в) 3,2,4,1.

27. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего …

            а) чистый;

            б) правильный;

            в) здоровый.

28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

       1) Ведомственные.

       2) Внутренние.

       3) Городские.

       4) Краевые.

       5) Международные.

       6) Районные.

       7) Региональные.

       8) Российские.

             а) 2,1,6,3,4,7,8,5;

             б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;

             в) 1,2,3.7.6.5,8,4 .

29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

             а) гибкостью;

             б) ловкостью;

             в) выносливостью.

30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые ………называются

             а) физическими способностями;

             б) физическими качествами;

             в) спортивными движениями.

31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как ………….

32. Бег по пересечённой местности обозначается как …………

33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов, содержатся в спортивной ……………….

34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке, называется …………….

35. Самым быстрым способом плавания является ………………

36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ………

37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению ……………

38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется …………..

39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.

40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

**ТЕСТ**

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?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ТЕСТ**

.

1.Сколько насчитывается мышц у человека?

   А. Более 400.

   Б. Более 500.

   В. 656.

   Г. 700.

2.В какое время нужно принимать воздушные ванны?

   А. Перед сном.

   Б. В специально отведенное время.

   В. Через 5 минут после занятий физическими упражнениями.

   Г. Во время занятий физическими упражнениями.

3.Закаливающие процедуры следует начинать:

   А. Горячей водой.

   Б. Теплой водой.

   В. Водой, имеющей температуру тела.

   Г. Прохладной водой.

4.Первая помощь при ожогах:

   А. Срезать или проколоть пузырь.

   Б. Смазать поверхность кожи вазелином, жиром.

   В. На место ожога наложить повязку из чистой ткани.

5.В каком году спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх?

   А. 1900г.

   Б. 1908г.

   В. 1924г.

    Г. 1952г.

6.В каком году и где были проведены первые зимние Олимпийские игры?

  А. 1920г. – Антверпен.

   Б. 1924г. – Шамони.

   В. 1928г. – Сант – Мориц.

7.Кто из знаменитых ученых древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

   А. Платон (философ)

   Б. Пифагор (математик)

   В. Архимед (механик)

8.Кто из спортсменов Удмуртии был награжден олимпийским орденом?

Примечание: Ответы должны быть в таком виде. Например, 1-а, 2-в и т.д.. Расписывать ничего не нужно.

Высылаем на электронную почту: [rukhmalev60@mail.ru](mailto:rukhmalev60@mail.ru)

Все вопросы по тел. 8 902- 586 -20 -42

Руководитель физического воспитания – Рухмалев А.М.