**Задания по дистанционной форме обучения для 3 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.32 на 21.11.2020г)**

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

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

 **Промежуточная аттестация**

**Внимание; Кто сдал тесты с1по 5 приступают к решению 6. У кого не будет решения одного из шести тестов ждет годовая не аттестация.**

**Тесты по физической культуре**

**Тест №1**

 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 №2**

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 №3**

.

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 Удмурти

и был награжден олимпийским орденом?

 **Тест №4**

1.Где проходили первые Олимпийские игры современности

а) в Греции

в) в СССР

с) в Корее

2. Выберете правильный состав талисманов Олимпийских игр в Сочи 2014 г.:

а) дед мороз, снежинка, дельфин

в) леопард, зайка, белый мишка

с) белый мишка дельфин, леопард

3. О каком общественном деятеле идет речь: «Заслуга этого человека состоит в том, что он возродил в современном мире традиции Древней Эллады, где атлеты соревновались за право считаться самым сильным, самым быстрым, самым ловким»

а) Жаке Рогге

в) Томасе Бахе

с) Пьере де Кубертене

4. Первым олимпийским чемпионом России стал

а) фигурист Николай Панин-Коломенкин

в) гимнастка Ольга Корбут

с) борец Николай Орлов

5. Осанка - это

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

в) умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека

с) силуэт человека

6. Где проходят соревнования по легкой атлетике:

а) на стадионах и в закрытых помещениях

в) в аквапарках и батутных парках

с) на открытой воде

7. При прыжках в длину, при равенстве результатов, преимущество получает:

а) участник, который младше всех остальных

в) участник, взявший высоту с наименьшим количеством попыток

с) участник, взявший высоту с наибольшим количеством попыток

8. Самоконтролем называют **…**

а) регулярное соблюдение спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.

в) контроль состояния здоровья, физического развития, осуществляемый врачом

с) единую систему охраны здоровья и всестороннего развития физкультурника и спортсмена

9. Баскетбольная площадка представляет собой:

а) прямоугольник длиной 28 м. и шириной 15 м.

в) квадрат длиной 28м. и шириной 28м.

с) прямоугольник длиной 20 м. и шириной 15м.

10. Под гибкостью как физическим качеством понимается

а) Эластичность мышц и связок

в) Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

с) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

11. Стрит бол – это разновидность

а) баскетбола

в) футбола

с) гандбола

12. При воспитании ловкости предъявляются повышенные требования к следующим способностям

а) силовым

в) координационным

с) скоростным

13. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в…

а) США

в) Германии

с) Канаде

14. Что называют атрофией мышц

а) увеличение общей мышечной массы организма

в) уменьшение общей мышечной массы организма

с) повышение выносливости организма

15. «Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование» - это фазы дистанции

а) спринтерского бега

в) конькового хода

с) бега по пересеченной местности

16. Назовите вид лыжного хода



а) коньковый ход

в) одновременный одношажный ход

с) торможение плугом

17. Назовите вид спорта, о котором идет речь: «Спортивная игра с мячом двух команд, по 6 чел. в каждой. Проводится на ровной площадке 18\*9метров…Мяч должен иметь окружность 640-660 мм. и весить 260- 280гр.»

а) волейбол

в) баскетбол

с) гандбол

18. Как называется данный элемент в волейболе:



а) верхняя прямая передача мяча

в) отбивание мяча кулаком у сетки

с) нижняя прямая подача мяча

 **Тест№ 5**

1. В каком году появился волейбол?

а) в 1895 г.; б) в 1890 г.; в) в 1915 г.; г) в 1900 г..

2. В какой стране появился волейбол?

а) в России; б) в США; в) в Англии; г) в Германии.

3. Кто придумал игру в волейбол?

а) Пьер де Кубертен; б) Джеймс Нейсмит; в) Вильям Морган.

4. Вес волейбольного мяча

**(г):**а) 260-280;  б) 350; в) 280-300.

5. Для мужчин волейбольная сетка имеет высоту …..сантиметра

а) 245 сантиметров; б) 248 сантиметров; в) 243 сантиметра; г) 246 сантиметров.

6. Для женщин волейбольная сетка имеет высоту ….. сантиметра

а) 240 сантиметров; б) 215 сантиметров; в) 220 сантиметров; г) 224 сантиметра.

7. Размер волейбольной площадки

**.**а) 18 х 9 м; б) 24 х 14 м; в) 18 х 10; г) 18 х 15 м.

8. На поле во время игры в волейбол одновременно находятся ……………..

а) 9 игроков б) 6 игроков в) 5 игроков г) 8 игроков

9. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из …
а) двух партий; б) трех партий; в) пяти партий.

10. В волейболе в партии счет может быть …

а) 24 **:** 25; б) 24 **:** 23; в) 28 **:** 29; *г) 30****:****32.*

11. Волейбольная площадка условно делится на …..… деятельности

**.**а) 8 зон; б) 4 зоны; в) 6 зон;г) 5 зон.

12. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?
а) Сверху двумя руками. б) Снизу двумя руками.в) Одной рукой снизу.

13. Какой подачи не существует?
а) Нижняя прямая подача. б) Двумя руками снизу.в) Верхней прямой прямая. г) Верхней боковой подача.

14. Переход в волейболе между игроками делают…а) по часовой стрелке. б) против часовой стрелки. в) по диагонали г) по чётным и нечётным зонам

15. Где выполняется подача мяча?а) с площадки; б) из-за лицевой линии*;* в) со штрафной линии.

16. Специальная разминка волейболиста включает в себя …
а) беговые упражнения; б) упражнения с мячом*;* в) силовые упражнения.

17. Либеро – это.а) судья б) секретарь в) игрокг) тренер

18.Максимальный состав игроков команды в волейболе?

а) 10               б) 12              в) 14             г) 16

19. Волейбол, в переводе с английского это - …

а) «мяч над сеткой»       б) «игра в мяч руками»                в) «парящий мяч»

20. За выигрыш каждого розыгрыша мяча, команде присуждается …..

а) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка г) после нападающего удара и блока 2 очка.

21 До скольки очков ведется счет в пятой партии?

а) до 20 б) до 15 в) до 25 г) до 18

22. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

а) 1955, б) 1960 в) 1964

23. Либеро в волейболе это?

а) игрок, действующий на блоке, б) защитник, играющий на задней линии,

в) нападающий игрок.

24. До скольки очков длится партия?

А) 21, б) 25, в) 30

25. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш

не считая блока?

а) 1 б) 2, в) 3

 **Тест №6**

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр?

 1.Рим;

2.Китай;

3.Древняя Греция;

4.Италия.

2. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?

 1.В 906 году до нашей эры;

1. В 1201 год;.
2. В 776 году до нашей эры;
3. В 792 году до нашей эры.

3. Как переводится олимпийский девиз: «Ситиус, альтиус, фортиус»?

1. «Дальше, быстрее, больше»;
2. «Сильнее, красивее, точнее»;
3. «Быстрее, выше, сильнее»;
4. «Быстрее, сильнее, дальше».

4. Физическими упражнениями принято называть ..

1. многократное повторение двигательных действий;
2. движения, способствующие повышению работоспособности;
3. определенным образом организованные двигательные действия;
4. комплекс гимнастических упражнений.

5. Какое положение рук должно быть при передаче двумя сверху в волейболе?

1. На уровне груди;
2. Чуть выше уровня плеч;
3. Опущены вниз;
4. Выпрямленные руки подняты вверх.

6. Сколько полевых игроков в волейбольной команде.

1. 5
2. 8
3. 7
4. 6

7. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести 1, 2 или 3 очка.

1. Баскетбол
2. Гандбол
3. Футбол
4. Волейбол

8. С какого числа начинается нумерация игроков в баскетболе?

1. с 1;
2. со 2;
3. с 3;
4. с 4.

9. Положение рук при ловле мяча двумя руками в баскетболе?

1. руки вытянуты навстречу мячу, кисти в «воронкообразном» положении;
2. руки вытянуты навстречу мячу, пальцы сомкнуты;
3. руки опущены вниз;
4. руки разведены в стороны, пальцы широко расставлены, напряжены.

10. На какие фазы условно делится прыжок в длину с разбега?

1. старт, стартовый разбег, отталкивание, приземление;
2. 10 беговых шагов, отталкивание, приземление;
3. разбег, отталкивание, полет, приземление;
4. разбег, 2-3 беговых шага перед отталкиванием, отталкивание, приземление.

11. Описать технику бега на короткие дистанции:

1. туловище отклонено назад, поясница прогнута;
2. туловище сохраняет небольшой наклон вперед, руки, согнутые в локтях, двигаются в боковой плоскости, пальцы полусогнуты и не напряжены;
3. туловище прямое, руки сильно согнуты в локтях;
4. энергичные повороты туловища.

12. Строевые упражнения в гимнастике – это…

1. совместные действия в строю;
2. упражнения на снарядах;
3. общеразвивающие упражнения;
4. ОФП.

13. Вольные упражнения в гимнастике – это…

1. комплекс общеразвивающих упражнений;
2. комбинации различных гимнастических упражнений с элементами акробатики и хореографии;
3. упражнения на снарядах;
4. упражнения на брусьях.

14. Утренняя гимнастика относится к…

1. образовательно-развивающей гимнастике;
2. оздоровительной гимнастике;
3. спортивной гимнастике;
4. производственной.

15. Стойка в гимнастике – это…

1. положение лежа на полу;
2. вертикальное положение ногами вверх с опорой какой-либо частью тела;
3. положение сидя;
4. исходное положение в строю.

16. ЧСС у здоровых людей в состоянии покоя составляет, в среднем

1. 40-50 уд/мин.
2. 60-80 уд/мин.
3. 100-120 уд/мин.
4. 80-100 уд/мин.

17. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее ..

1. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
2. лопатками, ягодицами;
3. затылком, ягодицами,
4. Ягодицами.

18. «Королевой спорта» называют вид спорта:

1. Плавание
2. Художественную гимнастику
3. Легкую атлетику
4. Лыжный спорт

19. в каком виде спорта не требуется инвентарь

1. Хоккей
2. Плавание
3. Лыжная гонка
4. Велоспорт

20. как называют нарушение правил в баскетболе

1. Перебежка 3. Пробежка
2. Забег 4. За бегание

21. как дословно переводится слово «ВОЛЕЙБОЛ» с английского языка

1. Летающий мяч
2. Прыгающий мяч
3. Игра через сетку

22. Бег на длинные дистанции развивает

1. Гибкость
2. Выносливость
3. Ловкость
4. Быстроту

23. Что делать при ушибе

1. Намазать ушибленное место мазью
2. Намазать ушибленное место йодом
3. Перевязать ушибленное место бинтом
4. Положить холодный компресс

24. В каком виде спорта нет вратаря

1. Водное поло
2. Хоккей
3. Футбол
4. Баскетбол

25. Продолжить «Готов к труду и ………….

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

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

Руководитель физического воспитания – Рухмалев А.М.