**Задания по дистанционной форме обучения для 3курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.34 на 28-29 04. -02.05. 2020г)**

**34 группа ОПОП «Продавец, контролер-кассир»**

**Промежуточная аттестация за 1 полугодие .**

**Содержание учебного материала:**

**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 Феодос  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

**Примечание: Высылаем, отправляем на почту:**

[rukhmalev60@mail.ru](mailto:rukhmalev60@mail.ru) или в Ват сап , ВК.

**Напоминаю. Выполненную работу принимаю до15.01 2021. До 17.00ч.**

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

Руководитель физического воспитания –Рухмалев А.М.