**Задания по дистанционной форме обучения для 3 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.33 на 21.01.2021г)**

**33 группа ОПОП «» (6 час)**

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

 1.Составляем комплекс гимнастических упражнений утренней зарядки.

10 упражнений (снимаем ролик на телефон и отправляем учителю.) время ролика не более 2 минут.

**2.**

 **Тест №12**

1. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:

*а) правительство страны; б) министерство спорта;*

*в) национальный олимпийский комитет; г) национальные спортивные федерации*

2. Этой игре более 2000 лет. В Древнем Китае она была известна как «ди дзяу ци», в

Японии – «ойбане», во Франции – «волан». Это игра:

*а) Лапта; б) Дартс; в) Шахматы; г) Бадминтон*

3. Он был участником Олимпийских игр. Ему принадлежат слова: «Нет большей победы,

чем победа над собой!»

*а) Пифагор; б) Платон; в) Аристотель; г) Геродот*

4. Кто из советских гроссмейстеров стал первым шахматистом планеты, удостоенным

Международной премии знаменитого итальянца Джоакино Греко? Девиз этой премии

«Жизнь – шахматам».

*а) Василий Смыслов; б) Гарри Каспаров; в) Михаил Ботвинник; г) Михаил Таль*

5. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности

отдельными частями тела в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(дописать)

6. Какой вид гибкости определяется амплитудой движений, выполняемых под воздействием

внешних отягощений (например, со штангой на плечах)?

*а) Активная гибкость; б) Полная гибкость;*

*в) Пассивная гибкость; г) Ловкая гибкость*

7. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании:

*а) специальной выносливости; в) общей выносливости;*

*б) скоростной выносливости; г) элементарных форм проявления выносливости*

8. В одном из видов биатлона – индивидуальная гонка за каждый промах в стрельбе

штрафом является:

*а) Штрафной круг – 150 м; б) Дополнительные патроны;*

*в) Штрафная минута; г) Снятие с дистанции*

9. Чему равна одна стадия в беге?

*а) 100 м; б) 192 м 27 см; в) 110 м; г) 200 м*

10. Необходимым условием нормального функционирования и совершенствования всех

важнейших систем организма является:

*а) хорошее питание; б) моторная активность*

*в) крепкий сон г) отдых*

**Внимание**: **Должники не забывают сдавать предыдущие работы. За несвоевременную сдачу работ оценка будет значительно занижена.**

Высылаем на электронную почту: rukhmalev60@mail.ru ,Ват сап. ВК. Работы сдаем до конца недели.

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

Руководитель физического воспитания – Рухмалев А.М.