**Задания по дистанционной форме обучения для 1 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.18 на 01.02.2021г)**

**18 группа ОПОП «Повар, кондитер.» (2часа)**

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

**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?

**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 Удмуртии был награжден олимпийским орденом?**

**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) Ват сап

**Уважаемые студенты! Вы должны сдать все работы до 25.12.2020**

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

Руководитель физического воспитания – Рухмалев А.М.