**Задания по дистанционной форме обучения для 3 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.38 на 23-24.09.2021г)**

**38 группа ОПОП «Повар, кондитер.» (4часа)**

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

 **Тест 1**

1.Где проходили первые Олимпийские игры современности

а) Греции в) СССР с) 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№ 2**

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

**Ответ пишем – например: 1-в. 2-а .3-г и т.д.**

Высылаем на электронную почту: rukhmalev60@mail.ru Ват сап

**Уважаемые студенты! Вы должны сдать все работы до 17.00 . 24.09.2021**

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

Руководитель физического воспитания – Рухмалев А.М.