**Задания по дистанционной форме обучения для 3 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.31 на 04.10.2021г)**

**31 группа ОПОП «Автомеханик» ( 2 час)**

**Содержание учебного материала:**

**Тест по физической культуре**

  **Тест**

1. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

*а) производительной деятельности; б) образования;*

*в) спорта общедоступных достижений; г) организации досуга*

2. Развитию вестибулярной устойчивости способствует(-ют):

*а) челночный бег; в) упражнения на равновесие;*

*б) прыжки через скакалку; г) подвижные игры*

3. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дописать)

4. Длина бровки на стадионе стандартных размеров равна:

*а) 398 м; б) 399 м; в) 400 м; г) 401 м*

5. Оценка поля как «слабое» или «сильное» используется:

*а) в футболе; б) в регби; в) в гольфе; г) в шахматах*

6. Самая короткая дистанция в плавании по программе олимпийских игр равна:

*а) 25 м; б) 50 м; в) 100 м; г) 200 м*

7. Релаксация - это…

*а) физическое и психическое расслабление; б) физическое расслабление;*

*в) физиологическое расслабление; г) психическое расслабление*

8. Какой снаряд в спортивной гимнастике называют «силовой»:

*а) кольца; б) перекладина; в) брусья; г) конь*

9. Дистанцию 42км 195м называют - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (дописать)

10. Индекс, предложенный Квантилем широко применяется для:

*а) оценки показателей веса и роста б) оценки роста и ЖЕЛ*

*в) оценки веса и пройденной дистанции г) оценки физической нагрузки.*

 **Тест №**

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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Высылаем на электронную почту:** **rukhmalev60@mail.ru** **или в Ват сап , ВК.Р**

**Работы принимаю до 16.00. 04.10.2021. Просроченные работы оцениваются на бал ниже.**

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

Руководитель физического воспитания – Рухмалев А.М.