**Задания по дистанционной форме обучения для 1 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.14 на 20.11.2021г)**

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

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

**Тест по физической культуре**

**Тест**

1.В нашей стране Олимпийские игры проводились в …

*а) 1944г., но они были отменены из-за II мировой войны;*

*б) 1976г., ХII зимние Олимпийские игры на Кавказе;*

*в) 1980г., ХХII Олимпийские игры в Москве;*

*г) 2014г., зимние Олимпийские игры в Сочи*

2. Первый олимпийский талисман:

*а) «Ягуар»; б) «Мишка»; в) «Чебурашка»; г) «Бобер»*

3. Какая игра заканчивается «рыбой»?

*а) лото; б) домино; в) шашки; г) шахматы*

4. Укажите способы поворотов на лыжах в движении?

*а) упором, нажимом, разворотом, прыжком;*

*б) упором, плугом, переступанием;*

*в) прыжком, махом, соскальзыванием;*

*г) упором, соскальзыванием, разворотом, прыжком*

5. С какого расстояния пробивают «пенальти» в гандболе?

*а) 5м; б) 11м; в) 9м; г) 7м*

6. Спринт – это…

*а) бег на длинные дистанции; б) бег на короткие дистанции;*

*в) бег на средние дистанции; г) марафон*

7. Сколько периодов в баскетболе?

*а) 3х15 минут; б) 4х10 минут; в) 2х40 минут; г) 3х20 минут*

8. Какой снаряд толкают в легкой атлетике?

*а) гранату; б) мяч; в) ядро; г) диск*

9. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

*а) эластичностью; б) стретчингом; в) гибкостью; г) растяжкой*

10. Как остановить обильное венозное кровотечение?

*а) наложить давящую повязку;*

*б) наложить жгут;*

*в) обработать рану спиртом и закрыть стерильной салфеткой;*

*г) продезинфицировать спиртом и обработать йодом*

**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 Кветелем широко применяется для:

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

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

Ответ пишем на бумаге. Например, 1-а, 2-г, 3-а, и т.д. Работы сдаем до 16-00 часов. 20.11.2021г.

Высылаем на электронную почту: [rukhmalev60@mail.ru](mailto:rukhmalev60@mail.ru) ВК

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

Руководитель физического воспитания – Рухмалев А.М.