**Задания по дистанционной форме обучения для 2 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.28 на 11.11.2021г)**

**28 группа ОПОП «Повар, кондитер.» (6часов)**

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

1. **Мы, за «ЗОЖ» (Выполняем презентацию в виде буклета)**

  **2. Тест**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вопрос | ответ |
| 1 | Откуда родом Олимпийские игры |  |
| 2 | Перечислите символику Олимпийские игры |  |
| 3 | Олимпийский девиз |  |
| 4 | Что символизируют 5 переплетённых колец |  |
| 5 | Соотнесите цвета колец с континентами |  |

 «Что такое физическая культура»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вопрос | ответ |
| 1 | Что включает в себя физическая культура |  |
| 2 | Какие виды закаливания вы знаете? |  |
| 3 | Продукты оказывающие вредное воздействие на организм |  |
| 4 | Перечислите правила личной гигиены |  |
| 5 | Основные части тела |  |
| 6 | Основные внутренние органы |  |

 «Скелет человека»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вопрос | ответ |
| 1 | Для чего нужен скелет |  |
| 2 | Как соединяются кости |  |
| 3 | Перечислите кости которые вы знаете |  |
| 4 | Как прикрепляются к костям мышцы |  |
| 5 | Перечислите свойства мышц |  |

«Осанка»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вопрос | ответ |
| 1 | Что такое осанка |  |
| 2 | То такое правильная осанка |  |
| 3 | Что такое неправильная осанка |  |
| 4 | К чему приводит неправильная осанка |  |
| 5 | Что нужно делать для улучшения осанки |  |

 «Сердце и кровеносные сосуды»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вопрос | ответ |
| 1 | Что такое сердце |  |
| 2 | В чем заключается работа сердца |  |
| 3 | Где находится сердце |  |
| 4 | Как можно укрепить сердце |  |
| 5 | Для чего нужны кровеносные сосуды |  |

 «Органы чувств»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вопрос | ответ |
| 1 | Что мы воспринимаем с помощью органов чувств |  |
| 2 | Какие это органы |  |
| 3 | Что является природной защитой для глаз |  |
| 4 | Что вредно для слуха |  |
| 5 | Какую работу выполняет кожа |  |
| 6 | Что является природной защитой для носа |  |
| 7 | Какую работу выполняет язык |  |

 «Мозг и нервная система»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вопрос | ответ |
| 1 | Что образуют центральную нервную систему |  |
| 2 | Что помогает попасть сигналам в мозг |  |
| 3 | К чему приводят нарушения в нервной системе |  |
| 4 | Как сохранить нервную систему |  |
| 5 | Что такое эмоции |  |

 «Органы дыхания»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вопрос | ответ |
| 1 | Что относится к органам дыхания? |  |
| 2 | Что поступает в организм при вдохе, что удаляется при выдохе |  |
| 3 | Для чего организму нужен кислород |  |
| 4 | Что значит правильное дыхание |  |
| 5 | Что улучшает правильное дыхание |  |

«Органы пищеварения»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вопрос | ответ |
| 1 | Что относится к органам пищеварения |  |
| 2 | Где начинается переработка пищи |  |
| 3 | С помощью чего переваривается пища в желудке |  |
| 4 | Какие вещества получает организм с пищей |  |
| 5 | Для чего нужна вода |  |

 «Самоконтроль»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вопрос | ответ |
| 1 | Что такое самоконтроль |  |
| 2 | Что ты сам можешь контролировать |  |
| 3 | Какие данные важны для самооценки при контроле за развитием своего тела |  |
| 4 | Что поможет тебе правильно развиваться |  |
| 5 | С помощью чего определяют твоё физическое развитие на уроке |  |

 «Первая помощь при травмах»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вопрос | ответ |
| 1 | Из - за чего можно получить травму |  |
| 2 | Виды травм |  |
| 3 | Что делать при ушибе |  |
| 4 | Что делать при ссадинах, потёртостях, порезах (неглубоких) |  |
| 5 | Что делать при кровотечении |  |

 «Виды спорта»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вопрос | ответ |
| 1 | Какие виды спорта изучают в школе |  |
| 2 | Что входит в раздел лёгкая атлетика |  |
| 3 | Что входит в раздел спортивные игры |  |
| 4 | Что входит в раздел гимнастика |  |
| 5 | Какие виды входят в группу единоборства |  |

«Физическая подготовка»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | вопрос | ответ |
| 1 | Что такое физическая подготовка |  |
| 2 | Что такое физическая подготовленность |  |
| 3 | На что влияет развитие физических качеств |  |
| 4 | Что позволяет делать сила |  |
| 5 | Что позволяет делать быстрота |  |
| 6 | Что позволяет делать выносливость |  |
| 7 | Что позволяет делать гибкость |  |
| 8 | Что позволяет делать ловкость |  |
| 9 | Что позволяет делать координация |  |
| 10 | С помощью чего измеряется уровень развития физических качеств |  |

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

**Уважаемые студенты! Всем кто не выполнил первое задание сдают вместе со вторым. Вы должны сдать все работы 11.11.2021 до 16-00ч.**

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

Руководитель физического воспитания – Рухмалев А.М.