**Задания по дистанционной форме обучения для 3 курса** физическая **КУЛЬТУРА (гр.31 на 18.11.2021г)**

**31 группа ОПОП «Автомеханик.» (6часов)**

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

**Тест №10**

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 №11**

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.*

**Тест №12**

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

(дописать)

6. Какой вид гибкости определяется амплитудой движений, выполняемых под воздействием

внешних отягощений (например, со штангой на плечах)?

*а) Активная гибкость; б) Полная гибкость;*

*в) Пассивная гибкость; г) Ловкая гибкость*

7. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании:

*а) специальной выносливости; в) общей выносливости;*

*б) скоростной выносливости; г) элементарных форм проявления выносливости*

8. В одном из видов биатлона – индивидуальная гонка за каждый промах в стрельбе

штрафом является:

*а) Штрафной круг – 150 м; б) Дополнительные патроны;*

*в) Штрафная минута; г) Снятие с дистанции*

9. Чему равна одна стадия в беге?

*а) 100 м; б) 192 м 27 см; в) 110 м; г) 200 м*

10. Необходимым условием нормального функционирования и совершенствования всех

важнейших систем организма является:

*а) хорошее питание; б) моторная активность*

*в) крепкий сон г) отдых*

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

**Вы должны сдать все работы 18.11.2021 до 16-00ч.**

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

Руководитель физического воспитания – Рухмалев А.М.