**ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Учебные материалы по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для учебных групп №11, 15, 17 на период с 24.03.20г. по 11.04.2020г.

(Преподаватель Стоша А.В.)

**Литература:** 1. Физическая культура. Учебное пособие для СПО. Издательство: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа. Авторы: Быченков С.В. и Везеницын О.В. Год издания :2018г.

2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании М., Просвешение, 2017г.ъ

Электронная библиотека техникума

**Тест №1**

Выберите один вариант ответа

**1. Физическое развитие - это**

1)изменение форм и функций организма вследствие естественного роста

2)величина развития физических упражнений на организм занимающихся

3)процесс развития двигательных качеств

4)педагогический процесс, направленный на формирование двигательных качеств

**2. Закаленность - это**

1)отсутствие болезненных состояний

2)высокий уровень сопротивляемости организма к различным неблагоприятным внешним воздействиям

3)высокий уровень работоспособности организма человека

4)отсутствие вредных привычек

**3. Работоспособность - это**

1) высокий уровень развития физических качеств

2) отсутствие болезненных состояний

3) способность эффективно и продолжительно совершать двигательную или

умственную деятельность

4) способность преодолевать внешнее сопротивление или

противодействовать ему

**4. Физическая нагрузка - это**

1) изменение форм и функций организма вследствие естественного роста

2) величина воздействия физических упражнений на организм

занимающихся

3) процесс развития двигательных качеств

4) педагогический процесс, направленный на формирование двигательных качеств

**5. Утомление - это**

1) преодоление внешнего сопротивления

2) временное объективное снижение работоспособности, наступающее при

длительном выполнении двигательной или умственной деятельности

3) состояние, когда появляются капли пота, розовеют щеки, учащается пульс

4) нежелание выполнять какую-либо двигательную деятельность

**6. Дайте определение физической культуры:** а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;б) Физическая культура – средство отдыха;в) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;г) Физическая культура – средство физической подготовки.

**Тест №2**

Выберите один вариант ответа

**1. Недостаток двигательной активности людей называется:**

а) Гипертонией б) Гипердинамией в) Гиподинамией г) Гипотонией

**2. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:**

а) 4-6 ч. б) 5-7 ч. в) 16 ч. г) 10-12 ч.

**3. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

а) профессиональная подготовка; б) профессионально-прикладная подготовка; в) профессионально-прикладная физическая подготовка; г) спортивно – техническая подготовка.

**4. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

а) физическое воспитание; б) физическое состояние;

в) физическая подготовка; г) физическая нагрузка.

**5. Физкультурные минутки и физкультурные паузы применяются для:**

1) развития физических качеств

2) активного отдыха

3) пассивного отдыха

4) соблюдения режима дня

**Тест №3**

Выберите один вариант ответа

**1. Причиной травматизма при занятиях физическими упражнениями, чаще всего, являются:**

1) несоответствие сложности упражнения физической подготовленности занимающихся

2) неисправность инвентаря и оборудования

3) нарушение техники безопасности

4) все перечисленное

**2. На что следует ориентироваться в определении количества упражнений при разработке индивидуального комплекса утренней зарядки?**

1) на продолжительность зарядки

2) на необходимость развития всех двигательных качеств

3) на необходимость воздействия на основные мышечные группы

4) на желание

**3. Какой набор упражнений определяет содержание утренней зарядки:**

1) ходьба, бег, упражнения на дыхание

2) ходьба, “растяжка”, силовые упражнения

3) упражнения для развития силы различных мышечных групп

4) подвижные и спортивные игры

**4. В какой последовательности выполнять упражнения в утренней зарядке?**

1) ходьба, «растяжка», силовые упражнения, упражнения на дыхание

2) силовые упражнения, упражнения на дыхание, ходьба, «растяжка»

3) упражнения на дыхание, «растяжка», силовые упражнения, ходьба

4) «растяжка», ходьба, упражнения на дыхание, силовые упражнения

**Тест №4 (Раздел «Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах»)**

Выберите один вариант ответа

**1 Стретчинг это:**

А - упражнения на растяжку и гибкость

Б - общее наименований разнообразных физических активностей,

направленных на похудание или поддержание формы.

В - вид спорта, в котором участники выполняют непрерывный и

высокоинтенсивный комплекс упражнений, состоящий из сложных в

координационном плане движений

Г – способность человека противодействовать внешнему воздействию

за чет мышечных усилий

**2.Жим штанги лежа развивает мышцы:**

А – груди и рук

Б – голени и бедра

В – живота и спины

Г – ягодиц

**3. Присед со штангой развивает мышцы:**

А – груди и рук

Б – голени

В – живота

Г – ягодиц ,бедра и спины

**4. Какой орган тренируется прыжками на скакалке**

А – сердце

Б – почки

В – печень

Г – легкие

**Домашнее задание:** 1.Подтягивание 3х15раз. 2. Каждый день ОФП-30 мин.3.Изучить технику правильного дыхания при работе на тренажёрах.4. Виды дыхания. 5. Упражнения на развитие гибкости перед нагрузкой.6. Что такое кардиоупражнения. 7. Какие существуют пищевые группы. 8. Как расчетать суточную норму калорий для людей, занимающихся разными видами деятельности.