**ЭЛЕКТРОННОЕ ОБУЧЕНИЕ**

Учебные материалы по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для учебных групп №22, 23, 27 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. Первое упоминание об Олимпийских играх относится к:**

1) 776 г. до н.э.

2) 1896 г.

3) 1908 г.

4) 1924 г.

**2. Идея возникновения Олимпийских игр в Древней Греции появилась, в первую очередь, в связи с необходимостью:**

1) подготовки к военной деятельности

2) популяризации физической культуры и спорта среди населения

3) примирения враждующих греческих городов

4)организации досуга жителей города Олимпия

**3. Первые Олимпийские игры современности были проведены в:**

1) 776 г. до н.э.

2) 1896 г.

3) 1908 г.

4) 1924 г.

**4. Решающую роль в возрождении Олимпийских игр сыграл:**

1) Х.А .Самаранч

2) Пьер де Кубертен

3 )Нельсон Манделла

4) П.Ф. Лесгафт

**5. Впервые Российские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх в:**

1) 1986 г.

2) 1904 г.

3) 1908 г.

4) 1924 г.

**6. Первый Российский Олимпийский чемпион:**

1) И. Поддубный (борьба)

2) Н. Панин-Коломенкин (фигурное катание)

3) В. Борзов (легкая атлетика)

4) Л. Турищева (гимнастика)

**7. Летние Олимпийские игры в Москве были проведены в:**

1) 1952 г.

2) 1972 г.

3) 1980 г.

4) 1984г.

**8. Как часто проводятся летние Олимпийские игры современности?**

1) ежегодно

2) 1 раз в два года

3) 1 раз в три года

4) 1 раз в четыре года

**Тест №2**

Выберите один вариант ответа

**1. Костная система человека состоит:**

а) из 150 костей; б) из 80 костей; в) из 200 костей; г) из 250 костей

**2. Кости соединяются с помощью:**

а) мышц; б) суставов; в) сухожилий; г) жгутиков.

**3. Мышечная система включает около:**

а) 400 мышц; б) 600; в) 500; г) 300.

**4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:**

а) жиры; б) углеводы; в) белки; г) все вместе.

**5. Сердечно-сосудистая система состоит:**

а) из мышц; б) из сердца и кровеносных сосудов; в) костей; г) крови и лимфы.

**6. Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:**

а) 70 ударов; б) 60 ударов; в) 40 ударов; г) 80 ударов.

**7. Жизненная емкость легких – это:**

а) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;

б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;

в) объем вдоха и выдоха;

г) разница между вдохом и выдохом.

**Тест №3**

Выберите один вариант ответа

**1. Физические упражнения в разминке следует исполнять в последовательности:**

1) “сверху вниз”

2) “снизу вверх”

3) сначала “сверху вниз”, а затем “снизу вверх”

4) не имеет значения

**2. Набор упражнений в разминке определяется:**

1) количеством основных мышечных групп

2) желанием занимающихся

3) содержанием урока

4) степенью физической подготовки

**3. Для чего необходима разминка?**

1) так принято

2) для развития физических качеств

3) для повышения тренированности организма

4) для подготовки организма к предстоящей работы

**4. Спорт-это:**

а) обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры;

б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;

в) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;

г) высокий спортивный результат.

**5. Структура спортивной классификации предусматривает:**

а) присвоение спортивных разрядов и званий; б) занять определенное место на соревнованиях;

в) добиться определенного количества побед; г) участие в соревнованиях российского масштаба.

**6. Спортивные разряды присваиваются:**

а) региональными спортивными организациями на местах; б) федерациями по видам спорта:

в) преподавателем физического воспитания; г) заведующим кафедрой физической культуры.

**Тест №3**

Выберите один вариант ответа

**1. Обязательным тестом по ОФП студентов является:**

а) бег на 100 м; б) прыжки в длину с места;

в) приседание на одной ноге; г) плавание.

**2. Внутри техникумовские соревнования по видам спорта - это:**

а) российские студенческие Игры; б) спартакиада техникума;

в) районные соревнования; г) чемпионат вузов города.

**3. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:**

а) легкая атлетика; б) баскетбол; в) аэробика; г) волейбол.

**4. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:**

а) лыжные гонки; б) акробатика; в) пауэрлифтинг; г) дартс.

**5. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это**

а) гиревой спорт; б) баскетбол; в) шахматы; г) керлинг.

**6. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это**

а) легкая атлетика; б) плавание; в) фигурное катание; г) бобслей.

**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.