**Дисциплина:** Физическая культура

**Преподаватель: Дмитриев Г.П.**.

**Группа: 122**

**Выполнить до 12**.11.21

**Выполненное задание присылать на почту: greesha6060@mail.ru**

1. **Выполнить комплекс упражнений, записать видео.**
2. **Сфотографировать как вы выполняете наклон вперёд из положения стоя с опоры (гибкость).**

**3. Разработать комплекс упражнений по развитию силы мышц**

**4. Выполнить тест I (выбрать правильные ответы)**

1.Компонентами здорового образа жизни являются:  
а) Прием энергетических коктейлей  
б) Походы в ночной клуб  
в) Правильное питание и режим дня  
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

2.Как двигательная активность влияет на организм?  
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности  
б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса  
в) Понижает выносливость и работоспособность  
г) Уменьшает количество лет

3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?  
а) 4 часа  
б) 2 часа  
в) 1 час  
г) 10 минут

4.Что является древнейшей формой организации физической культуры  
а) бега  
б) единоборство  
в) соревнования на колесницах  
г) игры

5.Что является одним из основных физических качеств?  
а) внимание  
б) работоспособность  
в) сила  
г) здоровье

6.Основное средство физического воспитания?  
а) учебные занятия  
б) физические упражнения  
в) средства обучения  
г) средства закаливания

7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?  
а) сила  
б) выносливость  
в) быстрота  
г) ловкость

8.Что рекомендуют во время занятий?  
а) Долго отдыхать после каждого упражнения  
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками  
в) Больше активно двигаться  
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

9. С чего начинается игра в баскетболе?  
а) со времени, указанного в расписании игр  
б) с начала разминки  
в) с приветствия команд  
г) спорным броском в центральном круге.

10.Какова польза от занятий циклическими видами?  
а) Повышают силовые способности  
б) Увеличивают количество жировой ткани  
в) Улучшают потребление организмом кислорода  
г) Увеличивают эффективность работы сердца

Скрыть объявление

11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.  
а) 5  
б) 6  
в) 7  
г) 4

12.Что из ниже перечисленного является вредными привычками?  
а) Курение  
б) Прием алкоголя и наркотиков  
в) Прогулки за городом  
г) Занятия танцами

13. С какого расстояния футболисты пробивают«пенальти»?  
а) 9 м  
б) 10 м  
в) 11 м  
г) 12 м

14.Что такое двигательное умение?  
а) уровень владения знаниями о движениях  
б) уровень владения двигательным действием  
в) уровень владения тактической подготовкой  
г) уровень владения системой движений

15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?  
а) не менее 30 минут  
б) более 5 часов  
в) не более 10 минут  
г) не более 30 минут

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?  
а) УЕФА  
б) ФИФА  
в) ФИБА  
г) ФИЛА

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?  
а) Овощи, фрукты и мясные продукты  
б) Каши и молочные продукты  
в) Копченую колбасу  
г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?  
а) метают  
б) бросают  
в) толкают  
г) запускают

19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):  
а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине  
б) Поднимание ног и таза лежа на спине  
в) Прыжки  
г) Подтягивание в висе на перекладине

20.Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?  
а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны  
б) в 1976 году в Сочи  
в) в 1980 году в Москве  
г) пока еще не проводились

**5. Тест II.**

1.Что такое кросс?  
а) бег с ускорением  
б) бег по искусственной дорожке стадиона  
в) бег по пересеченной местности  
г) разбег перед прыжком

2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса  
а) Поднимание ног и таза лежа на спине  
б) Повороты и наклоны туловища  
в) Отжимания  
г) Подтягивание в висе на перекладине

3.В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?  
а) 1908 году  
б) 1911 году  
в) 1912 году  
г) 1916 году

Скрыть объявление

4.Как называется временное снижение работоспособности?  
а) усталость  
б) напряжение  
в) утомление  
г) передозировка

5.Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?  
а) 1890  
б) 1894  
в) 1892  
г) 1896

6.Что означает термин «Олимпиада»?  
а) четырехлетний период между Олимпийскими играми  
б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры  
в) синоним Олимпийских игр  
г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

7.Перечислите главные физические качества.  
а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота  
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость  
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость  
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

8.Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из…  
а) соревнований между странами  
б) соревнований по зимним или летним видам спорта  
в) зимних и летних Игр Олимпиады  
г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

9.Что является талисманом Олимпийских игр?  
а) изображение Олимпийского флага  
б) изображение пяти сплетенных колец  
в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду  
г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

10.Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?  
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач  
б) закаливающих, психологических и философских задач  
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем  
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

11.Что имела физическая культура рабовладельческого общества?  
а) прикладную направленность  
б) военную и оздоровительную направленность  
в) образовательную направленность  
г) воспитательную направленность

12.В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?  
а) 1908 году  
б) 1911 году  
в) 1912 году  
г) 1916 году

13.В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?  
а) чемпион Олимпийских игр по плаванию  
б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике  
в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках  
г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту

14.Современное пятиборье не включает:  
а) стрельба  
б) фехтование  
в) гимнастика  
г) верховая езда

15.Первый президент Международного олимпийского комитета:  
а) Пьер де Кубертен  
б) Алексей Бутовский  
в) Майкл Килланин  
г) Деметриус Викелас

16.Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?  
а) Н.Орлов  
б) А.Петров  
в) Н.Панин – Коломенкин  
г) А.Бутовский

17.По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?  
а) игры отличались миролюбивым характером  
б) в период проведения игр прекращались войны  
в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира  
г) Олимпийские игры имели мировую известность

18.Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?  
а) метание копья  
б) борьба  
в) бег на один стадий  
г) бег на четыре стадия

19.Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?  
а) долиходром  
б) панкратион  
в) пентатлон  
г) диалом

20.Организация, руководящая современным олимпийским движением:  
а) Организация объединенных наций  
б) Международный совет физического воспитания и спорта  
в) Международный олимпийский комитет  
г) Международная олимпийская академия

**Выполненное задание присылать на почту: greesha6060@mail.ru**