**Учебная дисциплина «Физическая культура»**

Преподаватель Черныхова Людмила Павловна, Люткайтис Вячеслав Альгисович, Стоюнин Константин Владимирович

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Группы | Задание | Срок сдачи |
| 10.02-15.02 | МС-191д- 198д;МС-181д- 188д;МС-171д- 175д;МС-161д- 165д;МС-191, МС-192, МС-181, МС-182,МС-171 | 1 вариант | После карантина |
| АК-191д-192д;АК-181д;АК-171д-172д;АК-161д; | 2 вариант | После карантина |
| МЛТ-191д-192д.МЛТ-181д;МЛТ -171д-172д;МЛТ-161д; | 1 вариант | После карантина |
| ФШ-191, ФШ-192, ФШ-193, ФШ-194, ФШ-181, ФШ-182, ФШ-183,ФШ-171, ФШ-172, ФШ-161, ФШ-162,  | 2 вариант | После карантина |
| ФМ-191, ФМ-181, ФМ-171 | 1 вариант | После карантина |
| ЗТ-191, ЗТ-192, ЗТ-193, ЗТ-181, ЗТ-182, ЗТ-171, ЗТ-172 | 2 вариант | После карантина |

**Вариант 1**

*Выберите один правильный ответ из четырех предложенных.*

***1. Основатель отечественной системы физического образования:***

1. П.Ф. Лесгафт;
2. Л.П. Матвеев;
3. М.В. Ломоносов;
4. Пьер де Кубертен.

***2. В каком году была впервые разработана отдельная программа по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов:***

1. 1987;
2. 1988;
3. 1997;
4. 1999.

***3. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:***

1. физическое развитие;
2. физическое воспитание;
3. физическая культура;
4. комплекс физических упражнений.

***4. Не является олимпийским видом спорта …***

1. Бадминтон.
2. Конный спорт.
3. Регби.
4. Тейквондо.

***5. Под физическим развитием понимается...***

1. Комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.
2. Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
3. Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
4. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

***6. Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, ..., техническая,
тактическая.***

1. Психологическая.
2. Валеологическая.
3. Медицинская.
4. Психофизиологическая

***7. Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?***

1. Временные характеристики - длительность движения и темп.
2. Пространственно-временные характеристики - скорость и ускорение.
3. Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение).
4. Динамические характеристики - сила тяги мышц, силы упругого сопротивления, сила тяжести и др.

***8. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть…***

1. до уровня плеч ученика
2. до уровня глаз ученика
3. выше на 3-4 см роста ученика
4. ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

***9. Главный элемент тактики лыжника-***

1. старт
2. лидирование
3. распределение сил
4. обгон

***10. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?***

1. выполнение с мячом в руках более одного шага
2. выполнение с мячом в руках двух шагов
3. выполнение с мячом в руках трех шагов
4. выполнение с мячом в руках более двух шагов

***11. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?***

1. любой член команды
2. капитан команды
3. тренер или помощник тренера
4. никто

***12. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.***

1. 5
2. 6
3. 7
4. 8

***13. «Бич – волей» - это:***

1. игровое действие
2. пляжный волейбол
3. подача мяча
4. прием мяча

***14. Высота волейбольной сетки для мужских команд:***

1. 2м 44см
2. 2м 43см
3. 2м 45см
4. 2м 24см

***15. Ошибками в волейболе считаются…***

1. «три удара касания»
2. «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
3. игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
4. мяч соприкоснулся с любой частью тела

***16. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…***

1. вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
2. вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
3. вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
4. вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

***17. Назовите основные физические качества.***

1. координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
2. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
3. общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
4. общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

***18. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:***

1. хват
2. упор
3. группировка
4. вис

***19. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…***

1. кувырок
2. перекат
3. переворот
4. сальто

***20. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…***

1. стойка
2. «мост»
3. переворот
4. «шпагат»

***21. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?***

***1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»***

1. 1,2,3
2. 1,3,5
3. 1,4,5
4. 2,4,5

***22. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…***

1. вылет
2. спад
3. соскок
4. спрыгивание

***23. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…***

1. гимнастике
2. боксе
3. плавании
4. борьбе

***24. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?***

1. уровень физического развития
2. уровень физической работоспособности
3. уровень физического воспитания
4. уровень физической подготовленности

***25. Основной и обязательной формой физического воспитания в колледже является:***

1. соревнование
2. физкультурная пауза
3. урок физической культуры
4. утренняя гимнастика

**Задание 2:** Составьте и покажите комплекс упражнение (задание выбирается случайным образом из предложенных).

**Вариант 2**

*Выберите один правильный ответ из четырех предложенных.*

***1. Кто из древнегреческих философов считал движение «целительной частью медицины»?***

1. Аристотель;
2. Платон;
3. Пифагор;
4. Архимед.

***2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в …***

1. 1923 г.
2. 1924 г.
3. 1925 г.
4. 1926 г.

***3. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:***

1. физическое развитие;
2. физическое воспитание;
3. физическая культура;
4. комплекс физических упражнений.

***4. Циклический вид спорта:***

1. Фехтование.
2. Стрельба.
3. Гандбол.
4. Конькобежный спорт.

***5. ... - оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движения, высокой прочностью и надежностью исполнения.***

1. Физическое упражнение.
2. Спортивный результат.
3. Двигательное умение.
4. Двигательный навык.

***6. Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?***

1. Объем.
2. Продолжительность.
3. Интенсивность.
4. Величина.

***7. Сложнокоординационный вид спорта:***

1. Керлинг.
2. Серфинг.
3. Бобслей.
4. Слалом.

***8. Талисманом Олимпийских игр является:***

1. изображение Олимпийского флага
2. изображение пяти сплетенных колец
3. изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
4. изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

***9. Двигательное умение – это:***

1. уровень владения знаниями о движениях
2. уровень владения двигательным действием
3. уровень владения тактической подготовкой
4. уровень владения системой движений

***10. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…***

1. подвижных и спортивных игр
2. прыжков в высоту
3. бега с максимальной скоростью
4. занятий легкой атлетикой

***11. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:***

1. хват
2. захват
3. перекат
4. группировка

***12. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…***

1. сед
2. присед
3. упор
4. стойка

***13. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…***

1. строевыми приемами
2. передвижениями
3. размыканиями и смыканиями
4. построениями и перестроениями

***14. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?***

1. несогласованность действий стран
2. отказ от участия в Играх большинства стран
3. первая и вторая мировые войны
4. отказ страны – организатора Игр от их проведения

***15. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….***

1. Канаде
2. Японии
3. США
4. Германии

***16. Высота волейбольной сетки для женских команд:***

1. 2м 44см
2. 2м 43см
3. 2м 45см
4. 2м 24см

***17. Укажите полный состав волейбольной команды:***

1. 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
2. 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
3. 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
4. 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

***18. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?***

1. произвольно
2. по часовой стрелке
3. против часовой стрелки
4. по указанию тренера

***19. Игра в баскетболе заканчивается…***

1. когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
2. уходом команд с площадки
3. в момент подписания протокола старшим судьей
4. мяч вышел за пределы площадки

***20. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.***

1. 5
2. 6
3. 7
4. 4

***21.  Кросс – это –***

1. бег с ускорением
2. бег по искусственной дорожке стадиона
3. бег по пересеченной местности
4. разбег перед прыжком

***22. Какой лыжный ход самый скоростной?***

1. одновременный бесшажный
2. одновременный одношажный
3. одновременный двухшажный
4. попеременный двухшажный

***23. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –***

1. гонка на 30 км
2. гонка на 50 км
3. гонка на 60 км
4. гонка на 70 км

***24. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть…***

1. до уровня плеч ученика
2. до уровня глаз ученика
3. выше на 3-4 см роста ученика
4. ниже на 3-4 см плеч ученика

***25. Главный элемент тактики лыжника-***

1. старт
2. лидирование
3. распределение сил
4. обгон

**Задание 2:** Составьте и покажите комплекс упражнение (задание выбирается случайным образом из предложенных).