**ГБПОУ «Трубчевский политехнический техникум»**

**Темы для дифференцированного зачёта обучающихся группы: 1519.**

**по дисциплине «Физическая культура». Период обучения с 01.06.20, 08.06.2020.**

**Уважаемые обучающиеся, Вам предлагается 2 варианта заданий: после выполнения теста отправляйте фото таблицы с вариантами ответов на электронную почту:** **martynov2791@mail.ru** **или выбрав тему доклада напишите его и отправте на ту же почту.**

**Преподаватель: Мартынов А.И**

***Тестовые задания.***

1. **Отличительным признаком физической культуры является…**

а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;

в) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;

г) определенным образом организованная двигательная активность.

1. **Физическое воспитание представляет собой…**

а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;

б) процесс воздействия на развитие индивида;

в) процесс выполнения физических упражнений;

г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

1. **Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка…**

а) высокая и необходимо время отдыха увеличить;

б) мала и ее следует увеличить;

в) переносится организмом относительно легко;

г) достаточно большая, но ее можно повторить.

1. **Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу**

а) физического развития;

б) физического воспитания;

в) физической культуры;

г) физического совершенства.

1. **Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…**

а) исходного положения;

б) главного звена техники;

в) подводящих упражнений;

г) подготовительных упражнений.

1. **Для воспитания гибкости используются…**

а) движения рывкового характера;

б) движения, выполняемые с большой амплитудой;

в) пружинящие движения;

г) маховые движения с отягощением и без него.

1. **Координацию повышают с помощью методов…**

а) контрастных заданий;

б) воспитания физических качеств;

в) внушения;

г) обучения.

1. **Выносливость человека не зависит от…**

а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;

б) силы воли;

в) силы мышц;

г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

1. **Осанкой называется…**

а) силуэт человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

1. **Под закаливанием понимают**…

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

б) использование солнца, воздуха и воды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;

г) купание в холодной воде и хождение босиком.

1. **Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что…**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

б) обеспечивает ритмичность работы организма;

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

1. **Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

а) двигательный режим;

б) рациональное питание;

в) личная и общественная гигиена;

г) закаливание организма.

1. **Регулярное занятие физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

1. **Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх:**

а) II Олимпиады в Париже (1900);

б) IV Олимпиады в Лондоне (1908);

в) V Олимпиады в Стокгольме (1912);

г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

1. **Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:**

а) в 1920г.; б) 1922г.;

в) 1924 г.; г) 1925г.

1. **Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:**

а) в 1992г на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;

б) в 1992г на Играх XVI Олимпиады в Альбервилле, Франция;

в) в 1965г на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере, Норвегия;

г) в 1996г на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

1. **Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

а) вверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;

б) вверху—зеленое, ченое, красное; внизу—синее, желтое;

в) вверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;

г) вверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

1. **Где проводились Игры XXII Олимпиады:**

а) Мельбурн;

б) Мехико;

в) Москва;

г) Монреаль.

1. **Термин «олимпиада» означает:**

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.

1. **Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались**…

а) у горы Олимп; б) в Афинах;

в) в Спарте; г) в Олимпии.

**Оценка выполнения тестовых заданий:**

От 0 до 4 баллов- оценка «2»(неудовлетворительно);

От 5 до 9 баллов- оценка «3» (удовлетворительно);

От 10 до 14 баллов – оценка «4» (хорошо);

От 15 до 20 баллов –оценка «5» (отлично).

**Итоговая аттестационная работа**

**по физической культуре.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Номер задания** | **Вариант ответа** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |
| 9 |  |
| 10 |  |
| 11 |  |
| 12 |  |
| 13 |  |
| 14 |  |
| 15 |  |
| 16 |  |
| 17 |  |
| 18 |  |
| 19 |  |
| 20 |  |

**Форма дифференцированного зачета: самостоятельная работа по написанию доклада.**

**Темы докладов по физической культуре.**

1. Здоровье человека, его значимость и значимость для профессиональной деятельности.
2. Современное состояние здоровья молодёжи.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Рациональное питание.
5. Режим в учебной и трудовой деятельности.
6. Организация занятий упражнениями различной направленности.
7. Коррекция фигуры.
8. Основные признаки утомления.
9. Врачебный контроль.
10. Самоконтроль. Его содержание.
11. Массаж и само массаж при физическом и умственном утомлении.
12. Лечебная физическая культура при вегето - сосудистой дистонии.
13. Лечебная физическая культура при гастрите.
14. Лечебная физическая культура при сколиозе.
15. Лечебная физическая культура при плоскостопии.
16. Физические способности человека: сила.
17. Физические способности человека: выносливость.
18. Физические способности человека: быстрота, гибкость, ловкость.
19. Атлетическая гимнастика.
20. Ритмическая гимнастика.