**12.05.2020г.**

**Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

1. **Первые Олимпийские игры были проведены**:

А) 1034 г. в США; Б) 776 г. до н.э. в Греции; В) 896 г. до н.э. в Риме; Г) 1428 г. в Праге.

1. **Первые Олимпийские игры современности были проведены:**

А) 1896 в Греции Б) 1734 в Риме В) 1928 в Москве Г) 1900 в Китае

1. **Московская Олимпиада была проведена:**

А) 1956 г. Б) 1938 г. В) 1972 г. Г) 1980 г.

1. **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.

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

А) Гипертонией Б) Гипердинамией В) Гиподинамией Г) Гипотонией

1. **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.

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

А) профессиональная подготовка; Б) профессионально-прикладная подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка; Г) спортивно – техническая подготовка.

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

А) физическое воспитание; Б) физическое состояние;

В) физическая подготовка; Г) физическая нагрузка.

***(Вставить в таблицу правильный ответ)***

Ответы тестового задания по теме:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Правильный ответ** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |

Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ группы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12.05.2020г.**

**Домашний комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений- зарядка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнять комплекс ОРУ.**

**Цели и задачи:**

- быстрое пробуждение и получение заряда бодрости;

- активизация работы мозга;

- укрепление сердечно- сосудистой системы;

- улучшение подвижности суставов;

- улучшение осанки.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Время выполнения комплекса:** каждый день, утро.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**12.05.2020г.**

**Домашний комплекс ОФП (общая физическая подготовка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнить комплекс ОФП.**

**Цели и задачи:** совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**Время выполнения комплекса:** в любое удобное время с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 20.00. не менее трёх раз в неделю