**18.05.2020г.**

**Тема: Социально – биологические основы физической культуры**

1. **Костная система человека состоит:**

А) из 150 костей; Б) из 80 костей; В) из 200 костей; Г) из 250 костей

1. **Кости соединяются с помощью:**

А) мышц; Б) суставов; В) сухожилий; Г) жгутиков.

1. **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.

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

А) из мышц; Б) из сердца и кровеносных сосудов; В) костей; Г) крови и лимфы.

1. **Общее количество крови у взрослого человека:**

А) 3-4 литра; Б) 4-5 литров; В) 2-3 литра; Г) 1-2 литра.

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

А) 70 ударов; Б) 60 ударов; В) 40 ударов; Г) 80 ударов.

1. **Артериальное давление измеряется:**

А) в килограммах; Б) сантиметрах; В) миллиметрах ртутного столба; Г) сантиметрах кубических.

1. **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.

1. **Специализированный отдел центральной нервной системы, регулируемый корой больших полушарий** – это:

А) головной мозг; Б) спинной мозг; В) вегетативная нервная система; Г) мозжечок.

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

Ответы тестового задания по теме:

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Правильный ответ** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |
| 9 |  |
| 10 |  |

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

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

**18.05.2020г.**

**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