**Промежуточная аттестация студентов в режиме дистанционного обучения**

Отделение: **Дизайн**

Группы: **32, 32К, 34, 34К**

Преподаватель: **Поживина Елена Сергеевна**

Название дисциплины: **физическая культура**

Вид зачета: **дифференцированный зачет в форме тестирования**

Инструкция по выполнению задания:

В тесте будут представлены 15 вопросов, в каждом из которых будут 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать только ОДИН правильный вариант ответа.

**Сроки выполнения задания:29.05.2020г., для 34 гр. 27.05.2020г.**

Выполненные задания отправить на электронную почту преподавателя: **L944594@yandex.ru**

Время начала зачета и завершения: 14:00-15:30

**Источники для выполнения задания:**

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 c.

Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 c.

3. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 c.

4. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015. - 480 c.

**тест:**

1. Какая аббревиатура соответствует названию национального олимпийского комитета в нашей стране?

А) РОК

Б) ОКР

В) НОК

Г) МОК

2. В каком году мировое сообщество отмечало 100-летний юбилей олимпийского движения современности?

А) 1980 г.

Б) 1988 г.

В) 1994 г.

Г) 2000 г.

3. На каком континенте Олимпийские игры проводились наибольшее число раз?

А) Европа

Б) Азия

В) Америка

Г) Австралия

4. В каком виде спорта проявили себя М. Ботвинник, Б. Фишер, А. Карпов, В. Крамник?

А) Биатлон

Б) Легкая атлетика

В) Шахматы

Г) Плавание

5. На какие виды двигательных способностей воздействует прыжковые упражнения?

А) На скоростно-силовые способности

Б) На выносливость

В) На гибкость

Г) На способность сохранять равновесие

6. Как называют нарушение правил в баскетболе?

А) Забег

Б) Пробежка

В) Перебежка

Г) Забегание

7. В каких физических упражнениях самая продолжительная фаза полета?

А) Ходьба

Б) Бег

В) Прыжки

Г) Лазание

8. Какой режим нагрузки соответствует частоте сердечных сокращений от 140 до 160 ударов в минуту?

А) Оздоровительный

Б) Поддерживающий

В) Развивающий

Г) Тренирующий

9. В каком виде спорта нет ворот?

А) Хоккей

Б) Кёрлинг

В) Водное поло

Г) Флорбол

10. Какой из способов подачи в волейболе является самым распространённым?

А) Нижняя прямая подача

Б) Нижняя боковая подача

В) Верхняя прямая подача

Г) Верхняя боковая подача

11. Сколько игроков находится во время игры на футбольном поле?

А) 11

Б) 20

В) 22

Г) 25

12. Что из перечисленного НЕ является нарушением осанки?

А) Кифоз

Б) Сколиотическая осанка

В) Гиперлордоз

Г) «Круглая спина»

13. Какое из контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?

А) Толкание ядра

Б) Рывок гири

В) Метание гранаты

Г) Метание мяча

14. В каком виде спорта одной из дисциплин является плавание?

А) Биатлон

Б) Триатлон

В) Дуатлон

Г) Скиатлон

15. Выберите фразу, которая отражает сущность занятия легкой атлетикой:

А) Для занятий легкой атлетикой обязательно требуется инвентарь

Б) Во время выполнения легкоатлетических упражнений требуется страховка

В) Легкая атлетика используется как средство общей физической подготовки

Г) Легкая атлетика является сезонным видом спорта