

**Задания по внеаудиторной самостоятельной работы рассчитаны на
первый семестр.**

**преподаватель Арефьев Андрея Николаевич
электронная почта poldnik65@mail.ru**

**Задание по физической культуре
Группа ТЭЭ 20, ЭС 20, ОД 20, МТО 20**

**ЗАДАНИЯ
для внеаудиторной самостоятельной работы
для обучающихся 1 курса. 1 семестр**

№ п\п	Вид внеаудиторной самостоятельной работы
1	Письменное сообщение: «Составить комплекс утренней гимнастики».
2	Оформить работу по теме: «История развития лыжного спорта».
3	Составить сообщение по теме: «Об изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе занятий».
4	Оформить работу по теме: «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».

Тестовое задания по теории.

Тест 1

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия...
А) ловкость; б) гибкость; в) силовая выносливость
2. Плоскостопие приводит к ...
А) микротравмам позвоночника; б) перегрузкам организма; в) потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке...
А) 3 игрока; в) 4 игрока; в) 5 игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют...
А) локтевой, лучезапястный суставы; б) плечевой, локтевой суставы; в) лучезапястный, локтевой суставы.
5. К спортивным играм относится...
А) гандбол; б) лапта; в) салочки.
6. Динамическая сила необходима при...
А) беге; б) толкании ядра; в) гимнастике.
7. Длина лыжных палок больше при...
А) коньковом ходе; б) классическом ходе; в) одинакова.
8. В какой стране были разработаны правила футбола...
А) Дания; б) Канада; в) Англия.
9. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе...
А) 6,25; б) 7м; в) 5 м.

10. Наиболее опасный для жизни перелом...
А) закрытый; б) открытый; в) закрытый с вывихом.
11. Количество золотых медалей, завоеванных российскими спортсменами в Солт-Лейк-Сити...
А) 8 ; Б) 10 ; В) 6.
12. Продолжительность туристического похода для детей 10-12 лет не должны превышать...
А) 15 дней ; б) 10 дней; в) 5 дней.
13. Основной строительный материал для клеток организма...
А) белки; б) жиры; в) углеводы.
14. Страна- родоначальница Олимпийских игр...
А) Древний Египет; б) Древний Рим; в) Древняя Греция.
15. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития координационных способностей...
А) баскетбол; б) лыжные гонки; в) стрельба.
16. В каком виде спорта не принимают участие мужчины...
А) спортивная гимнастика; б) керлинг; в) художественная гимнастика.
17. Время вводной части урока...
А) 5-10 мин.; б) 15-20 мин.; в) 3-5 мин.
18. Засчитывается ли мяч, брошенный в футболе из-за боковой линии в ворота...
А) нет; б) да; в) по решению судьи.
19. Самое опасное кровотечение...
А) артериальное; б) венозное; в) капиллярное.
20. Какой вид спорта не является олимпийским...
А) керлинг; б) хоккей с мячом; в) сноуборд.