**Группа 213**

**«Физическая культура»**

Выполнить комплексы упражнений для:

-развития координации движений;

-развития гибкости, подвижности в суставах;

-укрепления мышц брюшного пресса;

-укрепления мышц плечевого пояса, рук, спины;

**Дифференцированный зачет**

**1. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:**   
а) городу; б) региону;

**2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**а) 1976 г., Монреаль; б) 1980 г., Москва;

**3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**а) на личность в целом; б) на сердечнососудистую систему;

**4. Сколько волейболистов должно быть на площадке в каждой команде?**а) 6;б) 4;

**5. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**а) венок из ветвей оливкового дерева; б) звание почётного гражданина;

**6. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?** а) задерживать дыхание; б) переходить на соседнюю дорожку.

**7. Гибкость - можно определить по тесту?**а) наклон вперед; б)прыжок в длину;

**8. Каковы причины нарушения осанки?**   
а) неправильная организация питания; б) слабая мускулатура тела;

**9. В какой игре используется клюшка и шайба?**   
а) хоккей; б) футбол;

**10. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:**а) авитаминоз; б) гипервитаминоз;

**Перечень объектов контроля и оценки.**

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки |  |
|  | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | Отлично |
| 80 ÷ 89 | 4 | Хорошо |
| 70 ÷ 79 | 3 | Удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | Неудовлетворительно |

**Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

***Основные источники:***

1. А.А. Бишаева Физическая культура. Учебник. Профессиональное образование. М., 2015. Издательский центр «Академия».
2. В.И. Лях Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11кл.общеобразовательных учреждений- М.:2015-237с.

« » 2020 г. Преподаватель Т.Н.Короткая

[**korotkaya1964@mail.ru**](mailto:korotkaya1964@mail.ru)