**Задание по дисциплине «Физическая культура»**

1. Бег в среднем темпе в течение 20 минут. Стараемся во время бега не останавливаться и не переходить на шаг. Мне присылаем свой результат (какое расстояние пробежали за указанное время).
2. Теоретическое задание.

ВЫПОЛНЯЯ ЗАДАНИЕ ВЫБЕРИТЕ ОДИН ОТВЕТ НА КАЖДЫЙ ВОПРОС, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩУЮ БУКВУ В БЛАНК ОТВЕТОВ.

**1. Кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах стал марафонский бег. Памяти какого афинского воина он был посвящён?**

а) Филиппидес

б) Нерон

в) Зевс

г) Македонский

**2. Какой год был объявлен Организацией Объединённых Наций (ООН) Международным годом спорта и олимпийского идеала?**

а) 2000

б) 1998

в) 1994

г) 1990

**3. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся …**

а) В зависимости от решения МОК

б) Со сдвигом в два года от летних Олимпийских игр

в) Как дополнительные к летним Олимпийским играм

г)Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов

**4. По какой причине не проводились XII и XIII летние Олимпийские игры?**

а) Куликовская битва

б) Февральская демократическая революция

в) Вторая мировая война

г) Перестройка в СССР

**5. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает …**

а) Бег

б) Прыжки

в) Метание

г) Борьба

**6. В футболе иностранного игрока клубной команды называют …**

а) Легионер

б) Буер

в) Страйкер

г) Трейсер

**7. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?**

а) 1912 в Стокгольме

б) 1936 в Берлине

в) 1900 в Париже

г) 1928 в Амстердаме

**8.** С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?

а) Спирометр

б) Амперметр

в) Акваметр

г) Вольтметр

**9. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют…**

а) Спондилез

б) Кифоз

в) Сколиоз

г) Остеопороз

**10. Что такое утомление в спорте?**

а) Суперкомпенсация затраченной энергии

б) Аэробная усталость

в) Анаэробная утомляемость

г) Временное снижение работоспособности

**11. Сколько мышц в теле человека?**

а) 550

б) 640

в) 700

г) 1000

**12. Что относится к основным физическим качествам?**

а) Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

б) Сила, выносливость, скорость, координация движений

в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

г) Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть

|  |  |
| --- | --- |
| Бланк ответов | |
| 1. –  2. –  3. –  4. –  5. –  6. – | 7. –  8. –  9. –  10. –  11. –  12. – |

**Ответы скидывать на электронную почту**

**daa@apt29.ru**

**в срок до 23 июня 2020 года включительно!!!!!**