**Домашнее задание для студентов группы 1СДО-22, за урок ФК 29.10.22:**

Оформить правильно титульный лист, формулировку вопрос в тесте, проверить содержание теста. Кто не прислал предыдущее задание, тест выполняется, присылаете на мне на почту, но оценка снижается на балл. Тест выполняется следующим образом: Текст должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5. **(см. Приложение 1.)**

Общее количество тестовых заданий должно быть не менее 12. Обязательное требование, чтобы все типы заданий были реализованы:

- задание с ответом верно или неверно 2 вопроса;

- задание закрытой формы c выбором одного ответа 2 вопроса;

- задания закрытой формы с выбором нескольких верных ответов;

- задание открытой формы с вводом числового значения;

- задание с вставкой пропущенных элементов.

**Приложение 1**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

"Брянский профессионально-педагогический колледж"

Тестовое задание по предмету «Физическая культура»

 билет №7

Выполнил(а):

стедент(ка) группы 1СДО-22

Рогачёва Кристина

Брянск, 2022

**Билет № 7**

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.

**ТЕСТ**

**1. Верно ли, что основные причины получения травм во время выполнения физических упражнений в большинстве случаев связаны с неправильной организацией занятий?**

А) неверно

Б) верно

**2. Основные причины получения травм во время выполнения физических упражнений это (выберите несколько правильных ответов):**

А) нарушение дисциплины

Б) нарушения обязательных правил при проведении занятий ФК

В) состояние здоровья

Г) нарушение требований безопасности по виду занятия ФК

**3. Что такое здоровый образ жизни (выберите один вариант ответа)?**

А) систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывающие положительное влияние на все системы организма

Б) активная и целенаправленная форма поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья человека

В) это естественная потребность человека в движении

**4. Примерная продолжительность занятий утренней гимнастикой для учащихся 5-9 классов составляет:**

А)11-15 мин.

Б) 8-10 мин.

В) 3-5 мин.

**5. Систематические занятия разнообразными физическими\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, воздействующими на различные группы\_\_\_\_\_­­\_\_\_\_, оказывают \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_влияние на все системы организма и тем самым способствуют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_здоровья, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_различных заболеваний.**

А) положительное

Б) упражнениями

В) укреплению

Г) мышц

Д) профилактике