**25.05.2020г.**

**Домашний комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений- зарядка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнять комплекс ОРУ.**

**Цели и задачи:**

- быстрое пробуждение и получение заряда бодрости;

- активизация работы мозга;

- укрепление сердечно- сосудистой системы;

- улучшение подвижности суставов;

Улучшение осанки.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Время выполнения комплекса:** каждый день, утро.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**25.05.2020г.**

**задание №1**

**Тема: спортивные игры, легкая атлетика.**

***Практика: (выполнить самостоятельно упражнения)***

**1. Упражнение для развития силы ног:**

    Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолет»)

на левой и правой ногах:

    девушки – 2 подхода по 7 раз

     юноши – 2 подхода по 10 раз.

**2**. **Упражнение для развития мышц спины:**

     Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы:

2 подхода по 8 раз.

**3. Упражнение для развития гибкости:**

  Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

      2 подхода по 12-15 раз

**4.** **Упражнение для развития силы рук:**

   Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):

       2 подхода по 10 раз.

**5. Упражнение для развития прыгучести:**

   Прыжки в длину с места

(на максимальный результат): 5-7 раз.

**6.Упражнение для развития выносливости:**

      бег на месте –до 5 минут

**Теория: (сделать сообщение и прислать по эл. почте: titna@yandex.ru)**

**1.**Правила поведения на занятиях спортивными играми (самостоятельное изучение)

**2.** Сообщение о вредных привычках, их влияние на организм.

**задание №2**

**Тема: гимнастика, общефизическая подготовка.**

**Практика.**

**1.Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:**

Выпрыгивание из приседа.

3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

**2. Упражнение для развития мышц брюшного пресса:**

     Из исходного положения «лёжа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой.

     3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

**3.Упражнение на гибкость:**

     Наклоны вперёд до касания ладонями пола.

 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

 **4. Упражнение на силу мышц спины:**

     Из исходного положения «лёжа на животе», руки с гимнастической палкой (скакалкой) вверху, «выкруты» рук назад и вперёд.

      2 подхода по 9 раз подряд.

**5.  Упражнение на силу мышц рук:**

**юноши:**Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре:  2 подхода по 25 раз.

**девушки:**Сгибание и разгибание рук  в упоре «лёжа», руки на повышенной опоре:  2 подхода по 15 раз.

**6. Упражнение для развития выносливости:**

      бег в среднем темпе по 25 минут 2 раза в неделю.

**Теория: (сделать сообщение и прислать по эл. почте: titna@yandex.ru)**

**1.** Правила поведения на занятиях гимнастикой. (самостоятельное изучение)

**2.** Сообщение о вредных привычках, их влияние на организм.

*(Выполнить одно из представленных заданий и прислать 4-5 фото выполнения практических заданий и сообщения по данной теме в разделе* ***теория****).*

**26.05.2020г.**

**Домашний комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений- зарядка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнять комплекс ОРУ.**

**Цели и задачи:**

- быстрое пробуждение и получение заряда бодрости;

- активизация работы мозга;

- укрепление сердечно- сосудистой системы;

- улучшение подвижности суставов;

Улучшение осанки.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Время выполнения комплекса:** каждый день, утро.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**26.05.2020г**

**Тема: лёгкой атлетике**

**Задание:** выполнить тестовые задания.

***Уточнение! В каждом вопросе может быть только 1 правильный ответ. За каждый правильный ответ начисляется 1 бал. Всего в тесте 10 вопросов, поэтому максимальная оценка — 10 баллов. 10 баллов- «5(отлично)», 9- балло-«оценка 4(хорошо)», 8- баллов-«оценка 3(удовлетворительно)».***

**1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

 а) гимнастику;

 б) лёгкую атлетику;

 в) тяжёлую атлетику.

**2. Длина дистанции марафонского бега равна…**

 а) 32 км 180 м;

 б) 40 км 190 м;

 в) 42 км 195 м.

**3. Какая дистанция не является стайерской?**

 а) 1500 м;

 б) 5000 м;

 в) 10000 м.

**4. Какая из дистанций считается спринтерской?**

 а) 800 м;

 б) 1500 м;

 в) 100 м.

**5. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем он измеряется?**

а) метрами;

б) ступнями;

в) на глазок.

**6. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?**

а) снимается с соревнований;

б) предупреждается;

в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

**7. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему…**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат – нет.

**8. При метании снаряд вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований…**

а) результат засчитывается;

б) разрешается дополнительная попытка;

в) попытка засчитывается, а результат – нет.

**9. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит…**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

**10. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в** тренировке) чаще всего приводит к…

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

**26.05.2020г.**

**Домашний комплекс ОФП (общая физическая подготовка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнить комплекс ОФП.**

**Цели и задачи:** совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**Время выполнения комплекса:** в любое удобное время с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 20.00. не менее трёх раз в неделю

**30.05.2020г.**

**Домашний комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений- зарядка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнять комплекс ОРУ.**

**Цели и задачи:**

- быстрое пробуждение и получение заряда бодрости;

- активизация работы мозга;

- укрепление сердечно- сосудистой системы;

- улучшение подвижности суставов;

Улучшение осанки.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Время выполнения комплекса:** каждый день, утро.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**30.05.2020г.**

**Тестовые задания по физической культуре**

**Инструкция к тесту**

Прочитайте внимательно вопрос и выберите один из предложенных вариантов ответов.

***Уточнение! В каждом вопросе может быть только 1 правильный ответ. За каждый правильный ответ начисляется 1 бал. Всего в тесте 13 вопросов, поэтому максимальная оценка — 13 баллов.***

 ***13- баллов- «5(отлично)», 12- баллов оценка 4(хорошо)»,11-баллов -«оценка 3(удовлетворительно)».***

**1.   Какое из понятий является наиболее емким (включающее в себя все остальные):**

       а — спорт;

       б — система физического воспитания;

       в — физическая культура.

**.    К показателям физической подготовленности относятся:**

       а — сила, быстрота, выносливость;

       б — рост, вес, окружность грудной клетки;

       в — артериальное давление, пульс;

        г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**3.    Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

       а — Рим;

       б — Китай;

       в — Греция;

       г — Египет.

**4.  Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

       а — они имели мировую известность;

       б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

       в — в период проведения игр прекращались войны;

       г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

**5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые**:

       а — 5 лет;

       б — 4 года;

       в — 2 года;

        г — 3 года.

**6.    Формирование человеческого организма заканчивается к:**

       а — 14-15 годам;

       б — 17-18 годам;

       в — 19-20 годам;

       г — 22-25 годам.

**7. Бег на дальние дистанции относится к:**

     а — легкой атлетике;

     б — спортивным играм;

     в — спринту;

     г — бобслею.

**8. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

     а — низкий старт;

     б — высокий старт;

     в — вид старта по желанию бегуна.

**9. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**

     а — для мышц ног;

      б — типа потягивания;

      в — махового характера;

      г — для мышц шеи.

**10. Пять олимпийских колец символизируют:**

       а — пять принципов олимпийского движения;

       б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;

       в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;

        г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

**11.  Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

        а — асоциальное поведение;

        б — респективную привычку;

        в — вредную привычку;

        г — консеквентное поведение.

**12. Гиподинамия — это:**

        а — пониженная двигательная активность человека;

         б — повышенная двигательная активность человека;

         в — нехватка витаминов в организме;

          г — чрезмерное питание.

**13.  Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:**

         а -  «Быстрее, выше, сильнее»;

         б -  «Главное не победа, а участие»;

         в -   «О спорт — ты мир!».

**30.05.2020г.**

**Задания для обучающихся не имеющих медицинских противопоказаний**

*(Вписать в таблицу свой результат по каждому упражнению)*

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**№ группы**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | задание | Свой результат |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.1_zanyatie_ofp_7 (1) | *Максимальное кол-во раз:* |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спинеimg21 |  *Кол-во раз за 1минуту:* |
| 3 | В упоре лёжа прыжком смена согнутой ноги(скалолаз).  61468655889f4f19a56c92211143c6ab | *Кол-во раз за 30секунд:* |
| 4 | Упражнение «планка» в упоре лежа на локтях. Боковая планка в каждую сторону. mj-618_348_the-issue-weak-transverse-abdominals-workouts-moves-to-get-you-back-in-balance | *Максимальное кол-во времени:**(Планка в упоре лежа, боковая на каждую сторону)* |
| 5 | Из упора присев толчком двух ног прийти в упор лежа. Из упора лежа толчком двух ног прийти в упор присев. Из упора присев выпрыгнуть вверх. 1_zanyatie_ofp_4 |  *Кол-во раз за 30 секунд:* |