**18.05.2020г.**

**Тема: Социально – биологические основы физической культуры**

1. **Костная система человека состоит:**

А) из 150 костей; Б) из 80 костей; В) из 200 костей; Г) из 250 костей

1. **Кости соединяются с помощью:**

А) мышц; Б) суставов; В) сухожилий; Г) жгутиков.

1. **Мышечная система включает около**:

А) 400 мышц; Б) 600; В) 500; Г) 300.

**4. Основным источником энергии для мышечного волокна являются:**

А) жиры; Б) углеводы; В) белки; Г) все вместе.

1. **Сердечно-сосудистая система состоит:**

А) из мышц; Б) из сердца и кровеносных сосудов; В) костей; Г) крови и лимфы.

1. **Общее количество крови у взрослого человека:**

А) 3-4 литра; Б) 4-5 литров; В) 2-3 литра; Г) 1-2 литра.

1. **Частота сердечных сокращений у взрослого в покое составляет в среднем:**

А) 70 ударов; Б) 60 ударов; В) 40 ударов; Г) 80 ударов.

1. **Артериальное давление измеряется:**

А) в килограммах; Б) сантиметрах; В) миллиметрах ртутного столба; Г) сантиметрах кубических.

1. **Жизненная емкость легких** – это:

А) количество воздуха, которое может вдохнуть человек;

Б) количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха;

В) объем вдоха и выдоха;

Г) разница между вдохом и выдохом.

1. **Специализированный отдел центральной нервной системы, регулируемый корой больших полушарий** – это:

А) головной мозг; Б) спинной мозг; В) вегетативная нервная система; Г) мозжечок.

***(Вставить в таблицу правильный ответ)***

Ответы тестового задания по теме:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Правильный ответ** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |
| 9 |  |
| 10 |  |

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

№ группы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**19.05.2020г.**

**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.

**19.05.2020г.**

**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

**19.05.2020г.**

**Задания для обучающихся не имеющих медицинских противопоказаний**

*(Выполнять комплекс упражнений. Ориентируемся на нормативы.)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | задание | форма проверки |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  2подхода по 20 раз.(мал.), 2 подхода по 10раз(дев.)  1_zanyatie_ofp_7 (1) | Норматив:  Юн.:-«5»-38  «4»-28  «3»-22  Дев.- -«5»-16  «4»-10  «3»-8 |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  2 подхода по 20раз. img21 | Норматив:  (30с)  Юн.:-«5»-38  «4»-34  «3»-28  Дев.- -«5»-33  «4»-28  «3»-25 |
| 3 | В упоре лёжа прыжком смена согнутой ноги  (скалолаз). Время выполнения 30сек.  61468655889f4f19a56c92211143c6ab | Норматив: (20с)  15 раз |
| 4 | Упражнение «планка» в упоре лежа на локтях. 2 подхода 30сек. Боковая планка 2 подхода по 15 сек. на каждую сторону. mj-618_348_the-issue-weak-transverse-abdominals-workouts-moves-to-get-you-back-in-balance |  |
| 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. 2 подхода по 10 раз.  1_zanyatie_ofp_4 | Норматив: выполнить упражнение 10раз и больше того, за 30сек. |

*(Вставить в таблицу правильный ответ:*

*На какие группы мышц даны упражнения в представленном комплексе?)*

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **№ упражнения** | **Правильный ответ** |
| **1** *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа* |  |
| **2** *Поднимание туловища из положения лежа на спине* |  |
| **3***В лёжа прыжком смена согнутой ноги* |  |
| **4** *-Упражнение «планка» в упоре лежа на локтях;*  *- Боковая «планка»*  *-* | **-**  **-** |
| **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.* |  |

**20.05.2020г.**

**Тема: Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания**

**1.** ***Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и  
силу мышечных групп характеризуют:***

А) физическую подготовленность студента; Б) физиологическую подготовленность студента;

В) психическую подготовленность студента; Г) психо -физиологическую подготовленность студента.

**2.** ***К средствам физического воспитания относятся:***

А) физические упражнения; Б) двигательные действия;

В) трудовые действия; Г) все перечисленное.

***3. Игровой, соревновательный методы относятся:***

А) к методу спортивного воспитания; Б) методу физического воспитания;

В) методу психического воспитания; Г) методу физического развития.

***4. Проставьте этапы обучения движениям в определенной последовательности:***

А) формирование двигательного умения, углублённое детализированное разучивание;

Б) формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства;

В) ознакомление, первоначальное разучивание движения.

Г) нет правильного ответа.

***5. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:***

А) процесс нормальной жизнедеятельности человека; Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;

В) процесс овладения умением расслабляться; Г) процесс оздоровления физической патологией.

***6. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:***

А) к спортивной подготовке; Б) физической подготовке;

В) профессионально-прикладной физической подготовке; Г) к профессиональной подготовке.

7. **Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу** - это:

А) закрепощение мышц; Б) расслабление мышц;

В) увеличение массы мышц; Г) сокращение мышечных волокон.

***(Вставить в таблицу правильный ответ.)***

Ответы тестового задания на тему:

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Правильный ответ** |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |

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

№ группы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_