**26.05.2020г.**

**Тема: Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.**

1. ***Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:***

А) здоровье – это отсутствие болезней;

Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;

В) здоровье –состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;

Г) отсутствие вредных привычек у человека.

1. ***Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:***

А) уровень физической подготовленности; Б) уровень здоровья и физического развития;

В) уровень теоретических знаний; Г) все вместе.

1. ***Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов*** – это:

А) несвоевременный прием пищи; Б) систематическое недосыпание;

В) малое пребывание на свежем воздухе; Г) курение; Д) все вместе.

4. ***Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:***

А) закаливающие процедуры; Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;

В) отказ от вредных привычек; Г) организация целесообразного режима двигательной активности;

Д) все вместе.

5. ***Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:***

А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

Б) конфликты с окружающими; В) злоупотребление алкоголем; Г) все вместе.

6. ***Обычной нормой ночного сна студента считается***

А) 7 - 8 часов; Б) 5-6 часов; В) 3- 4 часа; Г) 10-12 часов.

***7. Главное правило полноценного питания не менее***

А) одного раза в день; Б) 2 - 3 раза в день; В) 3-4 раза в день; Г) 4-5 раз в день.

***8. Оптимальным двигательным режимом для студентов является
такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой***

А) 3 - 4 часа в неделю; Б) 8 - 12 часов в неделю;

В) 14 - 16 часов в неделю; Г) 16 -18 часов в неделю.

9***. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:***

А) массаж, контрастный душ; Б) гигиена одежды и обуви;

В) уход за полостью рта и зубами; Г) здоровый образ жизни.

***10.Личная гигиена включает:***

А) соблюдение распорядка дня; Б) уход за телом;

В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия

на организм; Г) все перечисленное.

***(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:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**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.**

**Задания для проведения дифференцированного зачета.**

**Промежуточная аттестация проводится в формате «онлайн- конференция», 26 мая 2020г.**

*(Время проведения конференции и ссылка, будут отправлены в группу 16ТП в вк, или ватсап, дополнительно)*

**ЗАДАНИЕ № 1 (практическое)**

**Текст задания: «Поднимание туловища (пресс)»**

**Условия выполнения задания**

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

**2.Максимальное время выполнения задания:**1 минута

**Техника выполнение:** выполняется из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Участник выполняет максимальное количество раз за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 30 |

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

**ЗАДАНИЕ № 2 (практическое)**

**Текст задания: Сгибание разгибание рук в упоре лежа** *(развивает силу, скорость, выносливость)*

**Условия выполнения задания**

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

**2.Максимальное время выполнения задания:** максимальное количество раз.

**Техника выполнение:** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловища и ноги составляют одну прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

|  |  |
| --- | --- |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |

**ЗАДАНИЕ № 3 (практическое)**

**Текст задания: Приседание**

**Условия выполнения задания**

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

**2.Максимальное время выполнения задания:**1 минута

**Техника выполнение**: Исходная положение**-** ставим стопы на ширине плеч, колени и стопы расположены на одной вертикальной линии. Спина ровная, грудь и плечи расправлены, взгляд направлен вперед, спина прогнута в пояснице. Руки можно выставить вперед для удержания баланса или же развести по сторонам. На выдохе начинаем опускаться вниз до тех пор, пока в коленях не образуется угол в 90 градусов и бедра не будут расположены параллельно полу. На вдохе: не задерживаясь внизу, возвращаемся в исходное положение.

|  |  |
| --- | --- |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 46 | 42 | 38 | 42 | 38 | 34 |

**ЗАДАНИЕ для освобожденных обучающихся (практическое)**

**Текст задания:** Разработать гимнастический комплекс упражнений и провести их с группой обучающихся.

- утренней гимнастики (8 – 10 упр.)

- производственной гимнастики (8-10 упр.)

- релаксационной гимнастики (8-10 упр.)

**Условия выполнения задания**:

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

2. Максимальное время выполнения задания: 5-8 мин.

 3. Вы можете воспользоваться: инвентарь (стул, пластиковые бутылки, полотенец и т.п.)

*(Прислать фото выполнения контрольных заданий: поднимание туловища, сгибание разгибание рук в упоре лежа, приседание и результаты выполнения этих заданий (количество раз за время, указанное в инструкции)).*

**ЖЕЛАЮ УДАЧИ!**