**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.**

**Тематический тест. Волейбол.** *(Повторение и обобщение изученного)*

**Инструкция по выполнению задания**

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного из четырех вариантов ответа, который, по вашему мнению, является правильным. Логически обосновывайте сделанный вами выбор, а не старайтесь угадывать.

**1.Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в:**

* Японии
* США
* Германии
* Канаде

**2.Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

* в 1956 году
* в 1958 году
* в 1957 году
* в 1959 году

**3."Либеро" в волейболе - это:**

* Капитан команды
* Игрок нападения
* Игрок защиты
* запасной игрок

**4.Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

* По указанию тренера
* Произвольно
* Против часовой стрелки
* По часовой стрелке

**5.Волейбольная площадка имеет размеры:**

* 19м на 9м
* 20м на 10м
* 18м на 8м
* 18м на 9м

**6.Сколько времени дается игроку на подачу после свистка судьи?**

* 5 сек
* 8 сек
* 10 сек
* 6 сек

**7.Команда в волейболе состоит из … игроков.**

* 12
* 6
* 14
* 10

**8.Волейбольная площадка условно делится на …… деятельности.**

* 5 зон
* 4 зоны
* 6 зон
* 8 зон

**9.Официальные правила волейбола определяют победителя при выигрыше в…**

* трех партиях
* в двух партиях
* четырёх партиях
* в пяти партиях
* **10.Переход в волейболе между игроками делают …**
* по часовой стрелке
* по чётным и нечётным зонам
* по диагонали
* против часовой стрелки

***(10правильных ответов-оценка «5», 9- оценка «4», 8- оценка «3»)***

**28.05.2020г.**

**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.

**28.05.2020г**

**Тема: лёгкой атлетике** *(Повторение и обобщение изученного)*

**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.

**29.05.2020г.**

**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.

**29.05.2020г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №/п | Задание | Правильный ответ |
| 1 | **Ответьте: Как называется данное упражнение**  C:\Users\Алексей\Desktop\1.png |  |
| 2 | **Определите вид подачи, изображенной на рисунке.**  1.    2. | 1.  2. |
| 3 | **Отметьте упражнение на оценку гибкости.**  **1.** **2.3.** | написать цифру, на рисунке которого изображен правильный ответ: |
| 4 | **На каком рисунке изображена олимпийская эмблема?**  **1.** hello_html_4e6baa7.gif **2.** hello_html_m4e89fc75.gif | написать цифру: |
| 5 | **Определите вид спорта.**  **1.2.** | **1.**  **2.** |

(Вставить в таблицу правильный ответ) Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**30.05.2020г.**

**Задания для проведения дифференцированного зачета.**

**Промежуточная аттестация проводится в формате «онлайн- конференция», 30 мая 2020г.**

*(Время проведения конференции и ссылка, будут отправлены в группу 22СЛ 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!**

**30.05.2020г. (ФК)**

**Тема: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

*(Повторение и обобщение изученного)*

1. **Первые Олимпийские игры были проведены**:

А) 1034 г. в США; Б) 776 г. до н.э. в Греции; В) 896 г. до н.э. в Риме; Г) 1428 г. в Праге.

1. **Первые Олимпийские игры современности были проведены:**

А) 1896 в Греции Б) 1734 в Риме В) 1928 в Москве Г) 1900 в Китае

1. **Московская Олимпиада была проведена:**

А) 1956 г. Б) 1938 г. В) 1972 г. Г) 1980 г.

1. **Дайте определение физической культуры:**

А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

Б) Физическая культура – средство отдыха;

В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;

Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

1. **Недостаток двигательной активности людей называется:**

А) Гипертонией Б) Гипердинамией В) Гиподинамией Г) Гипотонией

1. **Недельной нормой двигательной активности студентов являются** занятия физическими упражнениями в объеме:

А) 4-6 ч. Б) 5-7 ч. В) 16 ч. Г) 10-12 ч.

1. **Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

А) профессиональная подготовка; Б) профессионально-прикладная подготовка;

В) профессионально-прикладная физическая подготовка; Г) спортивно – техническая подготовка.

1. **Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

А) физическое воспитание; Б) физическое состояние;

В) физическая подготовка; Г) физическая нагрузка.

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

Ответы тестового задания по теме:

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

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

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

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

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