**08.06.2020г.**

**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.

**08.06.2020г.**

**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.

**09.06.2020г.**

**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.

**09.06.2020г.**

**Задания для проведения дифференцированного зачета.**

**Промежуточная аттестация проводится в формате «онлайн- конференция», 9 июня 2020г.**

*(Время проведения конференции и ссылка, будут отправлены в группу 13МР 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!**