**02.06.2020г.**

**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.

**02.06.2020г.**

**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.

**03.06.2020г.**

**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.

**03.06.2020г.**

**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.* |  |

**04.06.2020г.**

**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.

**04.06.2020г.**

**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

**04.06.2020г.**

**ЗАДАНИЕ** *(Повторение и обобщение изученного)*

**Выберите правильный ответ**

**1. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями связано**

а) с индивидуальным подходом

б) с наличием времени

в) с физической подготовкой

Ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Самостоятельные занятия проводятся по общепринятой структуре**

а) разминка, основная часть, заключительная часть

б) основная часть, заключительная часть

в) физическая подготовка, основная часть, заключительная часть

Ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. С ростом тренировок оздоровительный эффект**

а) постепенно снижается

б) резко повышается

в) постепенно повышается

Ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Какие дистанции в беге относятся к спринтерским?**

а) на длинные дистанции

б) на короткие дистанции

в) на средние дистанции

Ответ \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. К какой группе мотивов к занятиям физической культурой относится: Стремление достичь определенного спортивного уровня, победить в состязаниях соперника**

а) Административные мотивы.

б) Воспитательные мотивы.

в) Соревновательно-конкурентные мотивы.

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**04.06.2020г.**

**Задание** *(Повторение и обобщение изученного***)**

**Выберите правильный ответ**

**1. Физическая культура направлена**

а) на повышение трудоспособности организма

б) на укрепление уровня здоровья

в) на повышение активности мозговой деятельности

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Перечислите активные виды туризма:**

Ответ 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Физические упражнения –это**

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. В каком из древних государств культура тела был достаточно высокой?**

а) Древняя Греция

б) Египет

в) Китай

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Что значит рекреативная физическая культура?**

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Процесс, направленный на использования средств физической культуры и спорта для подготовки к будущей профессии-это?**

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. В качестве вспомогательных средств физической культуры выступают естественные силы природы:**

Ответ: 1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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