**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

**:** каждый день, утро.

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

**09.06.2020г.**

**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. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_