**01.06.2020г.**

**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.

**01.06.2020г.**

**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.

**05.06.2020г.**

**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.

**05.06.2020г.**

**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\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_