федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 2**

**По модулю**

**«Здоровьесбережение обучающихся. Оценка функционального и физического состояния организма»**

 Выполнил:

 ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Контрольная работа № 2

**Обучающийся знакомится с теоретическим разделом контрольной работы и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению практического раздела. В практическом разделе обучающийся должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.**

*Задание 1. Охарактеризовать понятие «проба Мартине», и особенности данной пробы*

*Задание 2*. *Составить комплекс утренней гимнастики (10-15 упражнений)*

*Задание 3.Решить ситуативную задачу.*

**Задание 1.** *После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений*.

**Задание 2.** *Комплекс утренней гимнастики необходимо составить с учетом индивидуальных особенностей*

**Задание 3***.*Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности:

1) тип спортивной направленности;

2) тип физкультурно-оздоровительной направленности;

 3) тип полуспортивной направленности;

4) тип раздвоенной или противоречивой направленности.

 Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики?

 1. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается на их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или даже хотя бы поддерживать их на ранее достигнутом уровне.

 2. Сущность этого варианта заключается в том, что спортсмены этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т.е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности отчетливо проявляется тенденция многих спортсменов к завышению притязаний.

3. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в своих планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию.

4. В этой группе главной психологической особенностью спортсменов следует считать относительную умеренность спортивных притязаний и в тоже время наличие у них в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества. Умеренность большинства спортсменов этой категории выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как намерение попробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и при возможности получить какой-нибудь спортивный разряд.