федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 1**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Модуль 2: Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

Выполнил:

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

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

Контрольная работа № 1

**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. Найдите соответствие «термин-определение».*

*Задание 2.Дайте определение основным понятиям из раздела «Гимнастики».*

*Задание 3.**Прочитайте предложенные технические приёмы. Определите каждый из этих приемов в одну из двух предложенных категорий.*

**Задание 1. *Найдите соответствие «термин-определение».***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***1*** | Бег с высоким подниманием бедра | ***А*** | Специально-подготовительное упражнение, развивающее частоту движений и активизирующее работу стопы, выполняется короткими шагами с очень малым подъемом бедра |
| ***2*** | Бег с захлестом голени | ***Б*** | Специально-подготовительное упражнение, развивающее способность поднимать бедро до горизонтали в течение определенного времени с целью сохранения амплитуды бегового шага. |
| ***3*** | Бег семенящий | ***В*** | Специально-подготовительное упражнение, заключающееся в складывании голени после отталкивания и заканчивающееся касанием ягодиц пятками; направлен на совершенствование техники. |

***Ответ:***

1-

2-

3-

**Задание 2. *Дайте определение основным понятиям из раздела «Гимнастики»:***

1. *Акробатика*
2. *Гимнастика*
3. *Дистанция*
4. *Интервал*
5. *Колонна*
6. *Шеренга*
7. *Присед*
8. *Вис*
9. *Группировка*
10. *Упор*

**Задание 3. *Прочитайте предложенные технические приёмы. Определите каждый из этих приемов в одну из двух предложенных категорий.***

приставные шаги;

двойной шаг скачок;

бег;

прыжки;

падения;

подача;

передача снизу;

передача сверху;

нападающий удар;

блокирование.

|  |  |
| --- | --- |
| Способы перемещений | Техника владения мячом |
|  |  |