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 1: Обучение техническим и тактическим действиям 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. Заполните таблицу по образцу.*

*Задание 2.**Запишите правильный ответ.*

*Задание 3.**Охарактеризуйте два лыжных хода заполнив таблицу.*

**Задание 1. *Заполните таблицу по образцу.***

|  |  |
| --- | --- |
| Виды дистанций | Особенности |
| спринт | 1.60,100,200,400 метров  2.начинается с низкого старта  3.имеет 4 фазы. |
|  | 1.  2.  3. |
|  | 1.  2.  3. |
|  | 1.  2.  3. |

**Задание 2. *Запишите правильный ответ.***

**Вопрос №1**

**Как называется вид строя изображённый на рисунке?**



**Ответ:**

**Вопрос №2**

**Как называется расстояние между занимающимися, изображённое на рисунке?**



**Ответ:**

**Вопрос №3**

**Какой кувырок изображён на рисунке?**



**Ответ:**

**Задание 3. *Охарактеризуйте два лыжных хода заполнив таблицу.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *ход* | попеременный коньковый ход | попеременный двухшажный ход | одновременный бесшажный ход |
| *Цикл хода* | Цикл хода состоит из двух скользящих шагов с двумя попеременными отталкиваниями. |  |  |
| *Особенности* | применяется на подъемах большой крутизны, а также на менее крутых подъемах при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения. |  |  |