федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Контрольная работа №2**

Дисциплина: **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Модуль: 4

по специальности

*31.05.02* [Педиатрия](https://control.orgma.ru/(S(ccjlscrjdsobdknydfn4asny))/StudyPlanPartsShow.aspx?stratum=1&basicplanid=20aa4478-4ddf-4a1c-8fb5-56cdbb561ade)

Выполнил обучающийся \_\_\_\_ группы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО)

Проверил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО преподавателя)

Оренбург

2020

**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.Заполнить таблицу*

*Задание 2.Дать характеристику*

*Задание 3.Заполнить схему «Виды подъемов»*

**Задание 1.*После изучения теоретического материала необходимо заполнить таблицу по образцу.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Команда, упражнение*** | ***Организационно-методические указания*** |
| «Равняйсь!» | Скрепленные лыжи ставят у носка правой ноги с палками, закрепленными на лыжах и обращенными к лицу. При этом лыжи поддерживают правой рукой и носки лыж слегка наклоняют вперед. |
| «Смирно!» |  |
| «Вольно!» |  |
| Повороты на месте |  |
| Транспортировка лыж |  |
| «Лыжи на плечо!» |  |
| «Лыжи под руку!» |  |
| «Лыжи к ноге!» |  |
| «На лыжи становись!» |  |
| «Лыжи снять!». |  |

**Задание 2.*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. |  |  |

**Задание 3**. ***Заполните схему, указав виды подъемов***.

подъемы