**Задания по предмету «Физическая культура» для групп 1-ого курса**

**Группы: Н-1а, Н-1б, Д-1, Аф-1**

Уважаемые студенты! Подготовьте в электронном виде домашнее задание по предмету «Физическая культура». Выполненное теоретическое домашнее задание отправьте своему преподавателю на электронную почту, практическое в WhatsApp. При отправке работы укажите ФИО и группу.

Преподаватель физической культуры Багина Юлия Валерьевна

Электронная почта: [juli\_bagina@list.ru](mailto:juli_bagina@list.ru)

WhatsApp: +79381036786

**1**. Снять и прислать видео сообщение преподавателю на WhatsApp:

* Комплекс общеразвивающих упражнений с предметом или без на выбор: скакалка, мяч, обруч, гимнастическая палка.
* Комплекс ОФП на мышцы верхнего плечевого пояса, мышцы спины и пресса, мышцы ног.

**2.** Пройдите тестовые задания по разделу «Лёгкая атлетика». В некоторых вопросах возможны 2 варианта ответа.

*1. Как традиционно называют лёгкую атлетику?*

А) «царица спорта»

Б) «спортивная королева»

В) «королева спорта»

Г) все вышеперечисленное верно

*2. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?*

А) прыжки и метания

Б) ходьбу и бег

В) пятиборье

Г) опорные прыжки

*3. «Спринтом» в лёгкой атлетике называют…*

А) бег на длинные дистанции

Б) бег на средние дистанции

В) бег с барьерами

Г) бег на короткие дистанции

*4. Каких прыжков нет в лёгкой атлетике?*

А) опорных прыжков

Б) прыжков с шестом

В) тройных прыжков с разбега

Г) десятерных прыжков с разбега

*5. Что такое гладкий бег?*

А) бег по пересеченной местности

Б) чередование ходьбы и бега

В) бег с прыжками

Г) бег по дорожке и виражу

*6. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?*

А) 2

Б) 3

В) 4

Г) 5

*7. Как называется самая длинная дистанция в лёгкой атлетике?*

А) кросс

Б) марафон

В) бег по пересечённой местности

Г) стипль-чез

*8. Какого снаряда нет в лёгкой атлетике?*

А) молот

Б) диск

В) ядро

Г) все вышеперечисленные есть

*9. Как называется спортивное сооружение для проведения легкоатлетических соревнований зимой?*

А) стадион

Б) каток

В) картодром

Г) манеж

*10. Каких дистанций нет в лёгкой атлетике?*

А) 1500 м

Б) 42 км 195 м

В) 10 000 м

Г) 150 м

*11. Какого вида из перечисленных нет в легкоатлетическом десятиборье?*

А) метание молота

Б) 800 метров

В) прыжки с шестом

Г) метание копья

*12. Кому принадлежит мировой рекорд по прыжкам в высоту у мужчин?*

А) Пётр Лисек

Б) Хавьер Сотомайор

В) Рено Лавелини

Г) Мондо Дуплантис

*13. Как вы думаете, какими качествами должен обладать профессиональный легкоатлет? Дайте краткую характеристику.*

*14. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя:*

А) упражнения с отягощениями с большим количеством повторений

Б) пробегание коротких отрезков на время

В) упражнения на мышцы спины и пресса

Г) общеразвивающие упражнения и специально беговые упражнения

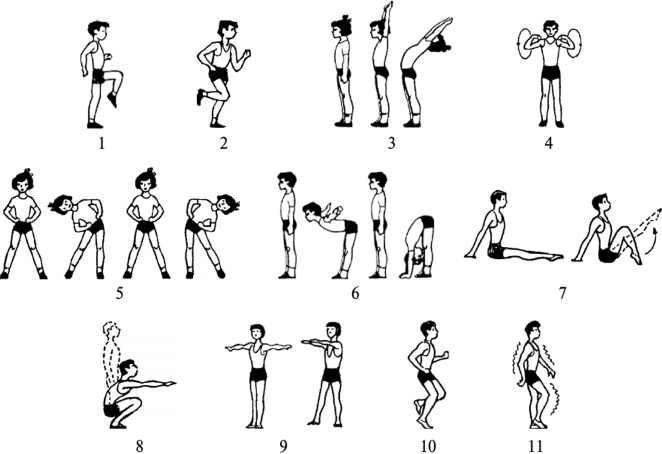
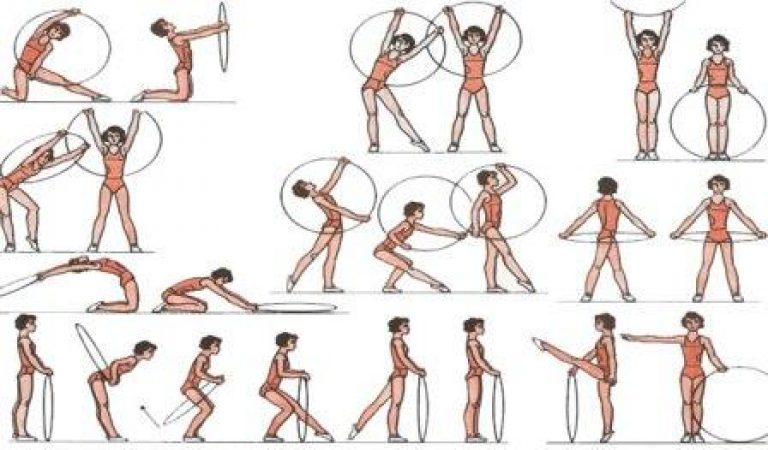
*15. Укажите дистанцию марафонского бега:*

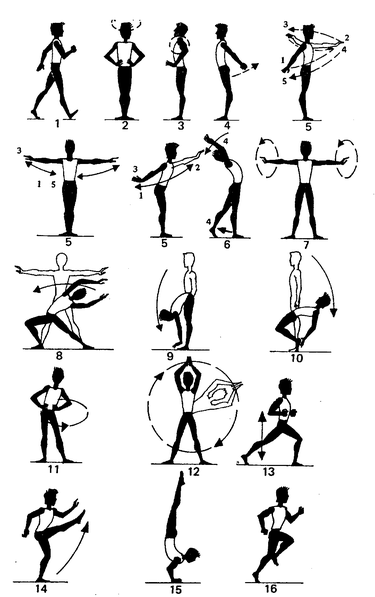
А) 31 км 156 м

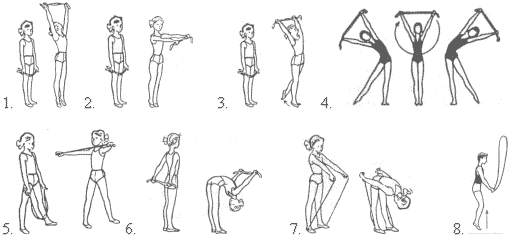
Б) 45 км 123 м

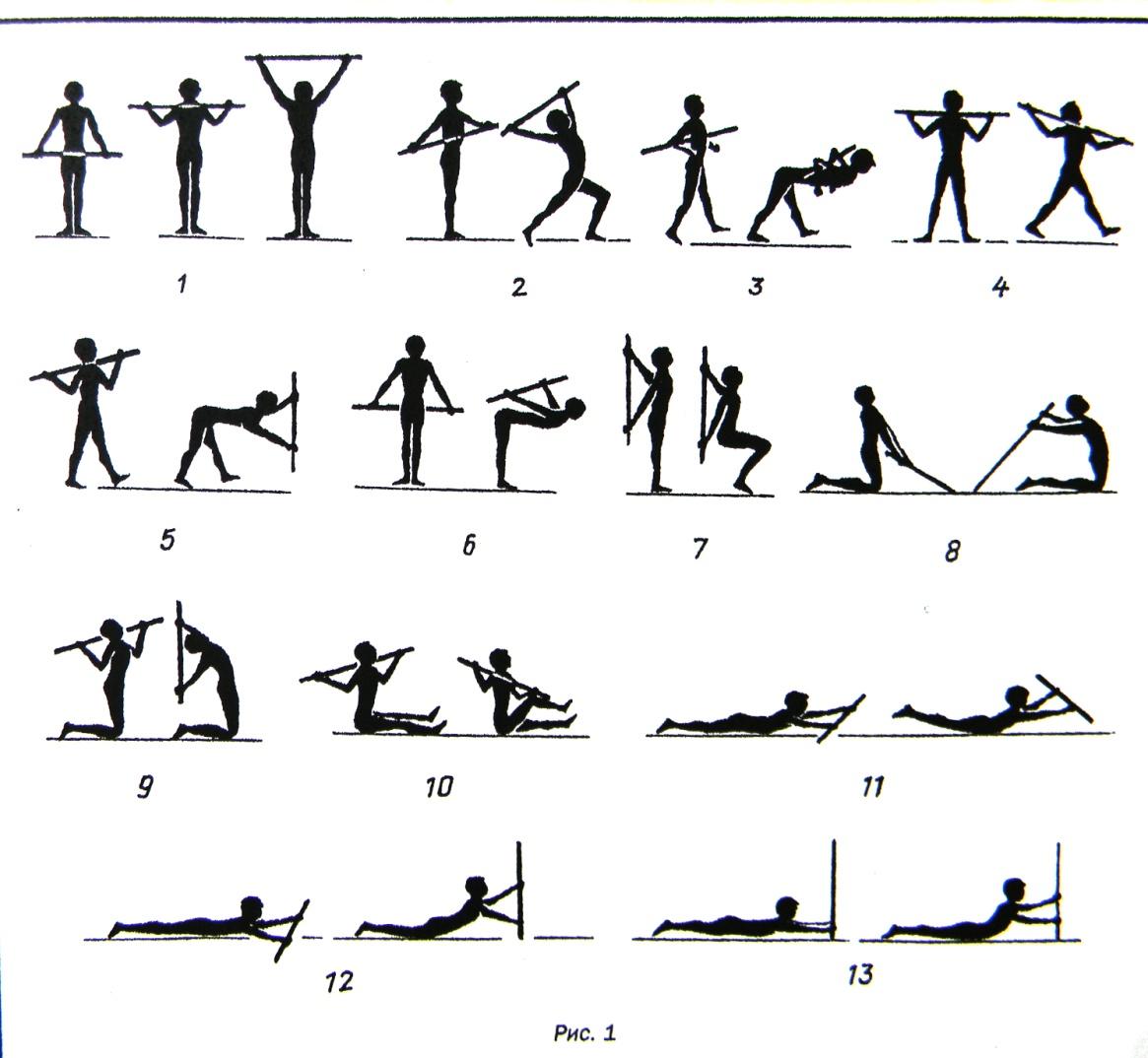
В) 42 км 195 м

Г) 42 км 198 м

*Примеры комплексов ОРУ представлены ниже:*

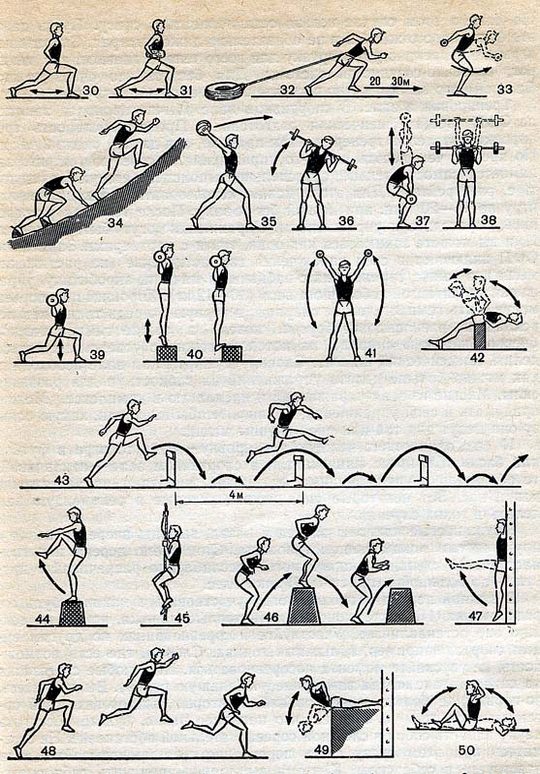




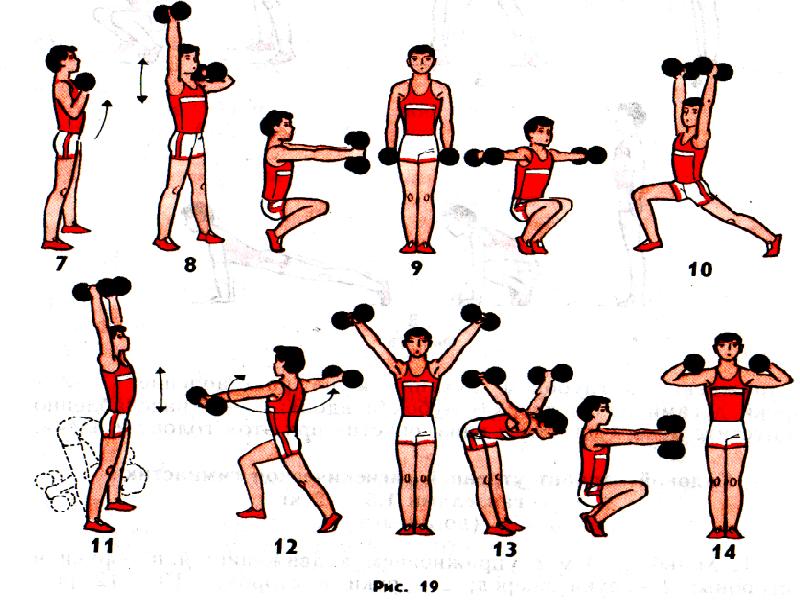


*Примеры комплексов ОФП представлены ниже.*

*Комплекс ОФП на все группы мышц:*



*Комплекс ОФП на мышцы верхнего плечевого пояса:*



*Комплекс ОФП на мышцы ног и ягодиц:*



*Комплекс ОФП на мышцы пресса:*

