**Курс:\_\_\_\_\_\_**3**\_\_\_\_\_, группа(ы)\_\_ПКС\_**179**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дисциплина (МДК) \_\_\_\_**Физическая культура**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ФИО преподавателя\_\_\_\_**Давлетшина В.Р.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема № 1.Гимнастика.**

Содержание учебного материала.

1.Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

*Задание 1. Составить комплекс общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.*

*Задание 2. Ответить на тестовые вопросы:*

***1.Здоровый образ жизни направлен на:***

*а. сохранение и улучшения здоровья;*

*б. развитие физических качеств;*

*в. поддерживание высокой работоспособности:*

***2.Каким упражнением можно проверить гибкость:***

*а. наклон вперед из положения сидя;*

*б. сгибание и разгибание рук в упоре лежа;*

*в. поднимание туловища из положения лежа:*

***3.Гибкость-это:***

*а. умение делать упражнение «ласточка»;*

*б. умение садиться на шпагат;*

*в. способность выполнять движения, используя подвижность суставов:*

***4.Опредилить ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке;***

*а. энергичное отталкивание ноги;*

*б. опора головой о мат;*

*в. прижимание к груди согнутых ног;*

*г. круглая спина.*

***5. Какое физическое качество использует спортсмен при выполнении упражнения «мост»:***

*а. гибкость;*

*б. выносливость;*

*в. быстрота.*

***6.Стойка на лопатках выполняется из положения:***

*а. сидя;*

*б. упор присев;*

*в. лежа на спине.*

***7.К какому виду гимнастики относятся кувырки?***

*а. к легкой атлетике;*

*б. акробатика;*

*в. тяжелая атлетика.*

***8. Система физических упражнений для укрепления здоровья, гармоничного физического развития ( ).***

*( )*

***10. Движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней, называется……….***

***Примечание****:*

*Решения сдать в электронном формате до \_\_\_28.03.20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на электронную почту \_\_ven.scorpion6699@gmail.com\_\_*