**ГБПОУ «Трубчевский политехнический техникум»**

**Темы для самостоятельной работы обучающихся группы 1219**

**по дисциплине физическая культура**

**Уважаемые обучающиеся, после выполнения заданий отправляйте фото конспектов, либо скриншоты выполненных заданий на электронную почту yekaterinadragun@yandex.ru или VK**

**Преподаватель Драгун Екатерина Валерьевна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема | Задания |
| 1 | 3.06.  2020. | Техника бега на средние дистанции" Смотрим онлайн-урок, выполняем комплекс упражнений-ОФП. | Ссылка на онлайн-урок [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F3421%2Fstart%2F&post=-193936818_111&cc_key=) Ссылка на комплекс упражнений -ОФП [https://youtu.be/SA6dep7I8mA](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FSA6dep7I8mA&post=-193936818_111&cc_key=) -офп №1  [https://youtu.be/pwwsgTE\_rvQ](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FpwwsgTE_rvQ&post=-193936818_111&cc_key=) -офп №2 |
| 2 | 5.06.  2020. | Высокий, низкий старт" Смотрим онлайн-урок, презентации " Высокий, низкий старт", выполняем комплекс упражнений Табата. Ссылка на онлайн-урок [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F3679%2Fstart%2F196791%2F&post=-193936818_110&cc_key=) Ссылка на Табата [https://youtu.be/EfXhbj3WH08](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FEfXhbj3WH08&post=-193936818_110&cc_key=) | Ссылка на онлайн-урок [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F3679%2Fstart%2F196791%2F&post=-193936818_110&cc_key=) Ссылка на Табата [https://youtu.be/EfXhbj3WH08](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FEfXhbj3WH08&post=-193936818_110&cc_key=) |
| 3 | 10.06.  2020. | Прыжки с разбега" Смотрим онлайн-урок, пробуем выполнить упражнение из видео-ролика. Самостоятельная работа: выполняем тест " Прыжки с разбега" | .Ссылка на онлайн-урок [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F3460%2Fmain%2F&post=-193936818_84&cc_key=)  Ссылка на видео-ролик с упражнением [https://youtu.be/Nx\_8sc-oFaU](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FNx_8sc-oFaU&post=-193936818_84&cc_key=) |

Преподаватель Драгу Е.В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тест

“Прыжки: в длину, высоту с разбега”

1. На сколько фаз делится прыжок в длину с разбега?

А) 3

Б) 4

В) 5

2. Перечислить фазы прыжка в длину с разбега (дописать ответ)

3. От чего выполняется отталкивание в прыжках в длину с разбега?

А) тумба

Б) брусок

В) дорожка

4. Может ли спортсмен выполнять прыжок без разрешения судьи?

А) да

Б) может, но не всегда

В) нет

5. «Защитает» судья результат прыжка, если спортсмен заступил за место отталкивания?

А) да

Б) нет

В) на усмотрение судьи

6. После приземления в яму, куда должен выходить спортсмен?

А) влево

Б) вперед, вперед- в сторону

В) назад

7. Прыжки в высоту с разбега-это

А) вид легкой атлетики, характеризующийся кратковременными мышечными усилиями “взрывного характера”, имеющий много разновидностей.

Б) простое и естественное физическое упражнение, имеющее большое прикладное значение.

В) дисциплина легкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов

8. Определить последовательность прыжка в высоту с разбега:

А) отталкивание, приземление, разбег, переход через планку

Б) разбег, переход через планку, отталкивание, приземление

В) разбег, отталкивание,переход через планку, приземление

9. Как по другому называется вид прыжка в высоту с разбега “перешагивание”?

А) ножницы

Б) булавки

В) вилки

10. Какого вида прыжков в высоту с разбега не существует?

А) согнув-ноги

Б) фосбери-флоп

В) перекат

11. Какое качество влияет на результат в прыжках в высоту с разбега?

А) ловкость

Б) прыгучесть

В) выносливость

12. Сколько попыток может дается спортсмену на каждой высоте?

А) 1

Б) 3

В) 2