федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 2**

**ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Дисциплина: Общая физическая подготовка

Модуль 4: Повышение спортивного мастерства в базовых видах спорта

Выполнил:

ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обучающийся знакомится с содержанием 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. Заполнить таблицу.

Задание 3. Ответить на вопросы.

**Задание 1.**Изучите материал статьи Свободной энциклопедии Википедия. Рекорды России в лёгкой атлетике. https://ru.wikipedia.org/wiki/Рекорды\_России\_в\_лёгкой\_атлетике и заполните таблицу, указывая фамилию с инициалами, город Российской Федерации, представляемый рекордсменами, результат и его место выполнения.

Рекорды страны по состоянию на 1.09.2019 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды | Мужчиы | | | Женщиы | | |
| Результат (место  выполнения) | Рекордсмен (ФИО,  страна) | Дата рекорда | Результат (место  выполнения) | Рекордсменка (ФИО,  страна) | Дата рекорда |
| 100 м |  |  |  |  |  |  |
| 200 м |  |  |  |  |  |  |
| 400 м |  |  |  |  |  |  |
| 800 м |  |  |  |  |  |  |
| 1500 м |  |  |  |  |  |  |
| 5000 м |  |  |  |  |  |  |
| 10000 м |  |  |  |  |  |  |
| Полумарафон |  |  |  |  |  |  |
| Марафон |  |  |  |  |  |  |
| 100 м с/б |  |  |  |  |  |  |
| 110 м с/б |  |  |  |  |  |  |
| 400 м с/б |  |  |  |  |  |  |
| 3000 м с /п |  |  |  |  |  |  |
| 4х100 м |  |  |  |  |  |  |
| 4x400 м |  |  |  |  |  |  |
| Высота |  |  |  |  |  |  |
| Длина |  |  |  |  |  |  |
| Тройной |  |  |  |  |  |  |
| Шест |  |  |  |  |  |  |
| Ядро |  |  |  |  |  |  |
| Копье |  |  |  |  |  |  |
| Диск |  |  |  |  |  |  |
| Молот |  |  |  |  |  |  |
| Многоборье |  |  |  |  |  |  |

**Задание 2.** Изучите материал статьи Свободной энциклопедии Википедия. Список мировых рекордов в лёгкой атлетике. https://ru.wikipedia.org/wiki/Список\_мировых\_рекордов\_в\_лёгкой\_атлетике и заполните таблицу, указывая фамилию спортсмена с инициалами, страну рекордсменов мира, которую они представляли, результат и место выполнения рекорда.

Мировые рекорды, зарегистрированные ИААФ на 1.09.2019 г.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды | Мужчиы | | | Женщины | | |
| Результат  (место выполнения) | Рекордсмен (ФИО,  страна) | Дата рекорда | Результат  (место выполнения) | Рекордсменка (ФИО,  страна) | Дата рекорда |
| 100 м |  |  |  |  |  |  |
| 200 м |  |  |  |  |  |  |
| 400 м |  |  |  |  |  |  |
| 800 м |  |  |  |  |  |  |
| 1500 м |  |  |  |  |  |  |
| 5000 м |  |  |  |  |  |  |
| 10000 м |  |  |  |  |  |  |
| Полумарафон |  |  |  |  |  |  |
| Марафон |  |  |  |  |  |  |
| 100 м с/б |  |  |  |  |  |  |
| 110 м с/б |  |  |  |  |  |  |
| 400 м с/б |  |  |  |  |  |  |
| 3000 м с /п |  |  |  |  |  |  |
| 4х100 м |  |  |  |  |  |  |
| 4x400 м |  |  |  |  |  |  |
| Высота |  |  |  |  |  |  |
| Длина |  |  |  |  |  |  |
| Тройной |  |  |  |  |  |  |
| Шест |  |  |  |  |  |  |
| Ядро |  |  |  |  |  |  |
| Копье |  |  |  |  |  |  |
| Диск |  |  |  |  |  |  |
| Молот |  |  |  |  |  |  |
| Многоборье |  |  |  |  |  |  |

**Задание 3***.* Ответьте на вопросы (1, 2 предложение):

1. Причины травм на занятиях по гимнастике\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. В чем главное отличие помощи от страховки в гимнастике?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Какие виды помощи гимнасту вы знаете?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_