федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Контрольная работа №1**

Дисциплина: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

Модуль - первый

по специальности

*32.05.01 Медико-профилактическое дело*

Выполнил обучающийся \_\_\_\_ группы

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

(ФИО)

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

(ФИО преподавателя)

Оренбург 2020

**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. Дать определение что такое бег и ходьба. Сходство и различие между бегом и ходьбой.*

*Задание 2.Заполнить таблицу.*

*Задание 3.Заполнить схему «Техника низкого старта»*

**Задание 1. *После изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос, который не должен превышать 5-7 предложений.***

**Задание 2. *Заполните таблицу по образцу.***

|  |  |
| --- | --- |
| Виды дистанций | Особенности |
| спринт | 1.60,100,200,400 метров  2.начинается с низкого старта  3.имеет 4 фазы. |
|  | 1.  2.  3. |
|  | 1.  2.  3. |
|  | 1.  2.  3. |

**Задание 3. *Заполните схему***

Низкий старт

«На старт»

«Марш»

бегун выпрямляет ноги настолько, чтобы таз оказался несколько выше плеч, но голова не должна изменять своего положения по отношению к туловищу