федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Контрольная работа №2**

Дисциплина: АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ИНВАЛИДОВ

Модуль первый

по специальности

*31.05.02 Педиатрия*

Выполнил обучающийся \_\_\_\_ группы

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

(ФИО)

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

(ФИО преподавателя)

Оренбург 2020

**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. Дайте определение понятию "Стретчинг". Назовите особенности и нюансы стретчинга.

Задание 2. Заполните таблицу: «Способы выполнения стретчинга».

Задание 3. Составьте комплекс упражнений .

**Задание 1. После самостоятельного изучения теоретического материала необходимо дать точный и краткий ответ на вопрос.**

**Задание 2. Заполнить таблицу: «Способы выполнения стретчинга».**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение состоит из медленных и плавных движений. Напрягая определенную группу мышц, тренирующийся человек ненадолго зависает в этой позиции, то есть мускулатура находится в сокращенном виде. Эти упражнения способствуют растягиванию и укреплению мышц, именно с них рекомендуется начинать тренировки; |  |
|  | ДИНАМИЧЕСКИЙ |
| В основе – маховые упражнения для конечностей, выполняемые с увеличивающейся амплитудой и скоростью. Это способствует быстрому растягиванию мышц определенной части тела. Эти стретч-упражнения должны выполняться после специальной подготовки, так как новички при их выполнении часто получают травмы; |  |
| Упражнения выполняются в максимально замедленном темпе. Позволяет растянуть мышечные волокна и используется как вариант разминки перед выполнением напряженной тренировки; |  |
|  | ПАРНЫЙ |

**Задание 3. По выбору обучающегося группы мышц, необходимо составить укрепляющий комплекс упражнений, состоящий из 7-10 упражнений.**