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 2: Совершенствование тактических и технических действий в базовых видах спорта

Выполнил:

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

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

Контрольная работа № 2

**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. Заполните таблицу по образцу.*

*Задание 2.Выделите зелёным цветом те предметы экипировки и инвентаря, которые относятся к волейболу, а красным те, которые относятся к другим видам спорта (согласно образцу).*

*Задание 3.**Распределите движения спортсмена легкоатлета в правильном порядке.*

**Задание 1. *Заполните таблицу по образцу.***

|  |  |
| --- | --- |
| Виды стретчинга | Особенности |
| статический стретчинг | 1.Удержание исходного положения за счет мышечного тонуса.  2. Растягивание вместе с расслаблением.  3. Поза удерживается более 30-60 секунд. |
|  | 1.  2.  3. |
|  | 1.  2.  3. |
|  | 1.  2.  3. |

**Задание 2.** ***Выделите зелёным цветом те предметы экипировки и инвентаря, которые относятся к волейболу, а красным те, которые относятся к другим видам спорта (согласно образцу).***

- ракетка

- волан

- гетры

- шлем

- футболка

- наколенники

- спортивные трусы

- спортивные носки

- мяч

- сетка

- антенны

- ворота

- стартовые колодки

- флагштоки

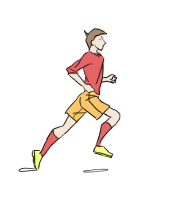
**Задание 3.*****Распределите движения спортсмена легкоатлета в правильном порядке.***

**1 2 3 4**

 Фаза отталкивания;

 Фаза снижения ОЦТ;

 Фаза амортизации или подседания;

 Фаза подъема ОЦТ.