федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Оренбургский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения Российской Федерации

**Контрольная работа №1**

Дисциплина: **Оздоровительно-образовательный тренинг**

Модуль: 4

по специальности

*31.05.02* [Педиатрия](https://control.orgma.ru/%28S%28ccjlscrjdsobdknydfn4asny%29%29/StudyPlanPartsShow.aspx?stratum=1&basicplanid=20aa4478-4ddf-4a1c-8fb5-56cdbb561ade)

Выполнил обучающийся \_\_\_\_ группы

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

(ФИО)

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

(ФИО преподавателя)

 Оренбург

2020

Контрольная работа №1

Студент знакомится с теоретическим разделом модуля и переходит к индивидуальному и самостоятельному выполнению контрольной работы. В контрольной работе студент должен выполнить 3 задания и оформить их в виде печатной работы.

*Задание 1.Охарактеризовать плавание как вид физических упражнений, его оздоровительное и прикладное значение.*

*Задание 2.Особенности обучения технике спортивных способов плавания.*

*Задание 3.Блиц-опрос.*

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

Задание 2.*Охарактеризуйте особенности обучения технике спортивных способов плавания заполнив таблицу:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Стиль | Общеразвивающие, специальные, имитационные упражнения на суше | Подготовительные упражнения для освоения с водой | Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания |
| Кроль на груди |  |  |  |
| Кроль на спине |  |  |  |
| Брасс |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Задание 3 *Кратко ответьте на вопросы (ответ состоит из одного слова)*

1. Способ спортивного плавания на груди

2. Самый быстрый способ спортивного плавания

3. Вид спорта или спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций

4. Расстояние которые нужно преодолеть пловцу

5. Начальный момент спортивного состязания

6. Он бывает как открытый, закрытый, а так же кувырком

7. Стиль спортивного плавания на груди, характеризующийся одновременным выбрасыванием обеих рук над водой после гребка

8. Один из обязательных элементов экипировки пловца, представляющий собой пластиковые линзы с резиновыми присосками, соединенные переносицей и держащиеся на голове с помощью ремешка резинки

9 Часть движения, имеющая свои конкретные особенности

10. Одно движение руки при плавании

11. Специальная непромокаемая обувь

12. Место награждения победителей

13. Приспособление плоской прямоугольной формы из легкого плавучего материала

14. Инвентарь для увеличения скорости спортсмена

15. Короткие трусы для плавания

16. То без чего не пускают в бассейн

17. Женский костюм для плавания