**Преподаватель: Волков Павел Владимирович**

**Студент: Возовиков Никита Александрович**

**2 курс 10 группа**

**Здравствуйте Павел Владимирович. Предоставляю выполнение всех заданий с курсов на edufpmi. Всвязи с заражением COVID-19 и воспалением лёгких, я физически не мог выполнить данные задания, поэтому выполнил их только под конец больничного. Справку о временной нетрудоспособности (11.11.2020 - 07.12.2020) отослал вам электронную почту(с копиями заданий), а также в деканат.**

1. *Формы самостоятельных занятий*

А) утренняя гигиеническая гимнастика,

Б) упражнения в течение учебного дня,

В) самостоятельные тренировочные занятия.

Г) прогулки в свободное время

2. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах: перечислите.

* ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах

3. Существует 4 режима интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС. Назовите их?

А) Режим I. Зона комфортная

Б) Режим II. Зона комфорта и малых усилий

В) Режим III. Зона напряженной тренировки

Г) Режим IV. Зона соревновательная

*4. Ч*тобы достичь наибольшей эффективности занятий в зависимости от результатов самоконтроля и учета тренировочных занятий рекомендуется проводить учёт….

*Учет индивидуальных особенностей и проделанной работы.*

*5) Сколько % составляют мышцы от общей массы тела?*

а) 30-35%

б) 50-55%

в) 40-45%

*6) хорошая реакция восстановления, это снижение ЧСС через минуту после нагрузки на:*

а) 10%

б) 20%

в) 30%

*7) Норма ЧСС в покое?*

а) 40-50 уд /мин

б) 70-80 уд/ мин

в)100-110 уд/ мин

*8) Самоконтроль, это…..?*

а) ряд мероприятий, проводимых самим занимающимся.

б) ряд мероприятий, проводимых медицинским персоналом.

*9) Роль разминки в занятии?*

а) развитие силы.

б) разогрев организма для дальнейшей работы.

в) совершенствование техники.

10) принцип составления ОРУ (общеразвивающих упражнений)

а) сверху - вниз

б) снизу –вверх

11) Систематические применения ОРУ оказывают всестороннее оздоровительно-развивающее воздействие на организм и способствует:

А) формированию базовой координации движений

Б) развитию организованности, дисциплины, повышению внимания

В) развитию физических качеств (сила, гибкость, скорость, координация, выносливость)

12) Классификация общеразвивающих упражнений.

А) по признаку организации группы

Б) по признаку преимущественного воздействия

В) по исходным положениям

Г) по анатомическому признаку

Д) по признаку использования предметов и снарядов

13) При составлении комплекса общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать следующие факторы:

А) возраст и пол занимающихся

Б) уровень подготовленности занимающихся

В) имеющиеся отклонения в состоянии здоровья

Г) тип занятия, его направленность

Д) определиться в выборе упражнений: подобрать наиболее эффективные, решающие поставленные задачи, рационально распределить упражнения в комплексе

14) Общепринятыми терминами основных положений, используемых в ОРУ, являются:

А) стойка

Б) наклон

В) упор

Г) приседания

Д) выпады

Е) приседы

15) Существует три формы записи ОРУ:

А) обобщенная запись

Б) графическая запись

В) конкретная терминологическая запись

16) Гигиена самостоятельных занятий…(перечислите)?

Гигиена питания, питьевого режима, гигиена тела.