**При появлении болевых ощущений и плохом самочувствии немедленно прекратить занятия.**

1. Разучить комплекс утренней гимнастики.

2. Выполнить тестовые задания.

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.

  2. И.п. — стойка ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.

  3. И.п. – основная стойка подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.

  4. И.п. — стойка ноги на ширине плеч, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.

  5. И.п. – основная стойка мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги.

  6. И.п.- основная стойка подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний.

  7. И.п. — сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.

  8. И.п. — упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.

  9. И.п. — упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.

  10. И.п. — стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.

  11. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.

  12. И.п. – стойка ноги в месте, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.

  13. Бег на месте или с передвижением, дыхание равномерное, темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.

  14. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох.

Теоретическое тестирование

1. Первые Олимпийские игры современности были проведены в … а) 1894 г. б) 1896 г. в) 1900 г. г) 1904 г.
2. Основателем современного олимпийского движения является.

а) Бернар де Монфокон; в) Пьер де Кубертен;

б) Деметриус Викелас; г) Ричард Чандлер.

**3.** Первым членом Международного олимпийского комитета для России был  
выбран …

а) А.Д. Бутовский; в) Н.А. Панин-Коломенкин;

б) Г.И. Рибопьер; г) В.И. Срезневский.

**4.** Какому древнегреческому герою мифы приписывали учреждение древних  
Олимпийских игр?

а) Персей; в) Ахиллес;

б) Тесей; г) Геракл.

**5.** К какому разделу программы относится стойка на лопатках?

а) лёгкая атлетика; в) силовой атлетизм;

б) гимнастика; г) ко всем перечисленным разделам.

**6.** К зимним видам спорта относится…

а) лёгкая атлетика; в) конькобежный спорт;

б) тяжёлая атлетика; г) плавание.

**7.** Какие виды прыжковых дисциплин представлены на официальных  
соревнованиях по лёгкой атлетике?

а) прыжок в длину с места; в) прыжок в высоту с места;

б) прыжок в длину с разбега; г) тройной прыжок с места.

**8.** Полоса препятствий используется для воспитания…

а) выносливости; в) ловкости;

б) силы; г) гибкости.

**9.** До какого возраста необходимо заниматься физическими упражнениями?

а) до 18 лет; в) до 60 лет;

б) до 45 лет; г) всю жизнь.

**10.** Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при  
котором**...**

а) легко переносятся неблагоприятные условия и факторы;

б) он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается;

в) он бодр и жизнерадостен;

г) наблюдается всё вышеперечисленное.

**11.** Воздушные ванны - это**...**

а) купание в открытом водоёме;

б) загорание на пляже;

в) прогулки в прохладную погоду;

г) ходьба босиком.

**12.** Прогнутое положение занимающегося с опорой руками и ногами - это**...**

а) «мост»; в) «кольцо»;

б) «лодочка»; г) упор лёжа.

**13.** В каком виде спорта мяч забивается в ворота?

а) бейсбол; в) волейбол;

б) баскетбол; г) флорбол.

**14.** Какие упражнения необходимо выполнять для формирования правильной  
осанки?

а) для мышц спины и живота; в) для мышц рук;

б) для мышц ног; г) для мышц шеи.

**15.** Сколько времени должна занимать утренняя гигиеническая гимнастика?

а) 2-3 минуты; в) 30-40 минут;

б) 10-15 минут; г) 1-1,5 часа.

**II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.**

**16.** Впервые олимпийский флаг был поднят на Олимпийских играх в

году.

1. Согласно легендам первым видом соревнований, вошедшим в программу античных Олимпийских игр, был(а) .
2. Вид спорта, включающий бег, прыжки и метания называется
3. Назовите самый тяжёлый спортивный снаряд.
4. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года?