**Физическая культура**

**6 ноября 2020 год**

**гр.29 -1б**

**Тема:** **Метание баскетбольных и набивных мячей в горизонтальную и вертикальную цели.**

**Контрольные задания**

**1. Заполнение пропусков в тексте**

Введите пропущенные слова

Метания – это легкоатлетические\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ со снарядом, относящиеся к ациклическому типу упражнений, которые требует «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  » усилий. Все метания хорошо\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  равновесие, глазомер, снимают мышечные зажимы и благотворно влияют на ЦНС.

**2. Заполнение пропусков в тексте**

Заполните пропуски в тексте

Существует множество способов метания предметов, однако их применение зависит от веса и\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  снаряда, расстояния до цели, ее размера и месторасположения.

Горизонтальная цель размещается на\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  , вертикальная на\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  , выше уровня глаз.

**3. Цель и способ**

Распределите способы метания набивного мяча в соответствии с целью:

Вертикальная цель

Горизонтальная цель

Двумя руками из-за головы

Двумя руками от груди

**4.Цель и способ**

Распределите способы метания малого мяча в соответствии с целью:

Вертикальная цель

Горизонтальная цель

Из-за спины через плечо

Прямой рукой снизу

**5. Приём пищи**

Спустя какое время после тренировки рекомендуется принимать пищу?

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1 час; |
|  | 5-10 мин; |
|  | 30-40 мин; |
|  | 2 часа.  **6. Приём пищи**  Спустя какое время, после приёма пищи, рекомендуется приступать к тренировкам?   |  |  | | --- | --- | |  | 1 час; | |  | 5-10 мин; | |  | 2 часа; | |  | 30-40 мин. | |