

18.11.2022

Модуль легка атлетика.

Опанувати комплекс №1, №2 підготовчих і спеціальних вправ для розвитку фізичних якостей атлета.

Вивчити засоби індивідуального фізичного розвитку та фізичної підготовленості атлета. Вдосконалити технічні прийоми в легкій атлетиці.

Опанувати загальні і спеціальні вправи, біг на витривалість до 12 хв в повільному темпі.

Домашнє завдання.

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

<https://www.youtube.com/watch?v=Nrf9dnbmaMo>

http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks_vprav.pptx

http://tpl.zzz.com.ua/wp-content/uploads/2022/09/kompleks_vprav-1.docx

Скинути відео із виконанням вправ на електронну адресу (вказана на попередніх уроках) до 13.00 години

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

для перевірки теоретичних знань

з теми «Легка атлетика»

Виконане завдання надіслати на електронну адресу

ПІБ:

Група:

Дата:

1. Які фізичні вправи включає в себе легка атлетика?

а) ходьба

б) біг

в) нахили

г) стрибки

д) кидання (метання)

е) багатоборство

2. Які бігові дистанції класифікуються, як середні?

- a) 15000M б) 800M
B) 400M г) 1000M

3. Назвіть способи стрибків у довжину.

- а) «перекидний» б) «ножиці»
- в) «зігнувши ноги» г) стрибок у «кроці» д) «вигнувшись»

4. За рахунок яких рухів підсилюється відштовхування у стрибках?

- а) за рахунок розгинання тулуба б) за рахунок маху рук
- в) за рахунок поворотів

5. Яка контрольна вправа для визначення спритності?

- а) човниковий біг 4 х 9м
б) біг на 30м
в) біг на 60м

6. Які бігові види легкої атлетики включені до шкільної програми з фізичної культури?

- а) біг на короткі дистанції б) човниковий біг
- в) біг з перешкодами г) бар'єрний біг
- д) кросовий біг

7. Назвіть основні складові елементи техніки бігу.

- а) стартовий розгін
б) фінішування
в) біг по дистанції
г) нахил вперед
д) старт

8. Що означає «дозувати навантаження»?

- а) здатність організму людини виконувати можливу роботу протягом най тривалішого часу
- б) встановлювати таку величину або

норму, яка потрібна для досягнення

заданого результату

9. Відмітьте види змагань, які не належать до легкої атлетики?

- а) триатлон б) десятиборство
- в) метання г) ходьба
- д) сучасне п'ятиборство е) біг

10. Яка максимальна бігова дистанція включена до діючої програми з фізичної культури для учнів

загальноосвітніх шкіл для юнаків?

- а) 6000м б) 5000м
- в) 3000м

11. Як називається збільшення швидкості після старту?

- а) старт б) стартовий розбіг
- в) прискорення

12. Що таке фізичний розвиток?

- а) це процес зміни форм і функцій організму протягом життя
- б) це рівень розвиток рухових умінь, навичок, фізичних якостей