

17.10.2022

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; спеціальні бігові вправи: біг з високим підніманням стегна; біг із закиданням гомілок; скачкоподібний біг; біг на прямих ногах; імітація роботи рук; біг у гору; біг по піску.

https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0

Домашнє завдання.

1) Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

<https://youtu.be/TkGe6dEWB1I>

2) Біг по пересічній місцевості.

3) Займатися комплексом вправ за посиланням:

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

Виконання вправ надсилаєте мені на електронну адресу до 18.10.22 (Вказуєте групу, курс, прізвище, ім. я)

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

для перевірки теоретичних знань

з теми «Легка атлетика»

Виконане завдання надіслати за ел. адресою vasilyuksveta@gmail.com

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) 15000_M

6) 800_M

B) 400M

Г) 1000М

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

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?

- a) 6000M б) 5000M
- в) 3000M

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