17.10.2023

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, руховий режим, правила безпеки, дотримання гігієни, фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
Домашнє завдання.
Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:
правила змагань з легкої
атлетики **http://www.uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf**
Біг по пересічній місцевості.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

для перевірки теоретичних знань

з легкої атлетики.

1. **Які дистанції бігу класифікуються як короткі?**

а) 60м

б) 800м

в) 200м

г) 400м

д) 100м

2. **Які з наведених термінів означають способи стрибків у висоту?**

а) «фосбері – флоп»

б) в «кроці»

в) «перекидний»

г) «перекатом»

д) «переступанням»

3. Назвіть основні складові елементи техніки стрибків

а) повороти

б) приземлення

в) політ

г) відштовхування

д) розмахування

е) підготовка до відштовхування

4. Який з перерахованих елементів техніки приземлення після стрибка у довжину потребує най більшої уваги вчителя?

а) паралельно постановка ступень

б) винесення рук уперед

в) м’яке (пружне) присідання

г) приземлення на обидві ноги одночасно

5. Якої довжини повинен бути останній крок розбігу під час стрибка у довжину?

а) трохи довший попереднього

б) такої ж довжини, як і попередній

в) трохи коротший попереднього

6. В чому полягає головна відмінність бігу від ходьби?

а) в постановці стопи; під час бігу стопа ставиться на носок

б) під час бігу наявна фаза польоту

в) в швидкості пересування

7. Які основні особливості техніки стартового розгону?

а) перекат стопи з п’ятки на носок

б) біг на носках

в) великий нахил тулуба вперед

г) поступове збільшення довжини й частоти кроків

8. Які дистанції класифікуються як довгі?

а) 1500м

б) 2000м

в) 42.150м

г) 10 000м

д) 3000м

9. Що таке швидкість?

а) здатність людини швидко засвоювати нові рухи

б) здатність людини виконувати рух у найкоротший час

10. За допомогою якої вправи визначається швидкість?

а) біг на 30м з урахуванням часу

б) біг на 60м з урахуванням часу

в) біг на 100м з урахуванням часу

г) стрибки на скакалці з урахуванням часу

д) стрибок у довжину з місця

11. Початок бігу це:

а) розгін

б) прискорення

в) старт

12. Заключне прискорення під час про бігання дистанції

а) фінішування

б) закінчення

в) добігання

Виконати і надіслати ел. адреса **vasilyuksveta17@gmail.com**