

26.04.23

### **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 короткі дистанції: низький старт; старт з ходьби; біг у гору та з гори.

### **Домашнє завдання.**

Для дистанційного опрацювання матеріалу з фізичної культури необхідно:

<http://www.myshared.ru/slide/1159315/>

## **Виконати тести**

<https://naurok.ua/student/tests>

### **Запитання 1**

**Укажіть, до яких вправ належить біг на середні й довгі дистанції**

**варіанти відповідей**

- а) швидкість
- б) витривалість
- в) Гнучкість
- г) Спритність

### **Запитання 2**

**Укажіть, як називають людину, яка дає старт на змаганнях**

**варіанти відповідей**

- а) суддя
- б) хронометрист
- в) секретар
- г) стартер

### **Запитання 3**

**Укажіть, якій фазі стрибка у довжину з розбігу починається безопорна фаза:**

### **варіанти відповідей**

- а) польоту
- б) розбігу
- в) приземлення
- г) відштовхування

### **Запитання 4**

**Укажіть дистанцію естафетного бігу на офіційних змаганнях з легкої атлетики**

### **варіанти відповідей**

- а) 4 x 300 м
- б) 4 x 400 м
- в) 4 x 1000 м
- г) 4 x 200 м

### **Запитання 5**

**Укажіть назву бігу, який виконується з низького старту**

### **варіанти відповідей**

- а) кросовий біг
- б) стаєрський біг
- в) спринтерський біг
- г) біг на середні дистанції

### **Запитання 6**

**Укажіть, як називається біг по пересіченій місцевості.**

### **варіанти відповідей**

- а) фартлек
- б) стипль-чез
- в) біг з перешкодами
- г) кросовий біг

### **Запитання 7**

**Укажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають.**

**варіанти відповідей**

- а) спис
- б) ядро
- в) диск
- г) молот

### **Запитання 8**

**Укажіть фізичну якість, що розвиває біг на короткі дистанції.**

**варіанти відповідей**

- а) витривалість
- б) . гнучкість
- в) . швидкість
- г) силу

### **Запитання 9**

**Визначте поняття фізичної якості «витривалість».**

**варіанти відповідей**

- а) здатність людини бігти тривалий час
- б) здатність людини пересуватися протягом тривалого часу з вантажем
- в) здатність людини обходитися без сну тривалий час
- г) здатність організму людини виконувати будь-яку діяльність тривалий час без зниження її ефективності

### **Запитання 10**

**Укажіть, чим біг відрізняється від ходьби**

**варіанти відповідей**

- а) фазою приземлення
- б) фазою відштовхування
- в) фазою підготовки
- г) фазою польоту

## **Запитання 11**

**Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен набуває горизонтальної швидкості**

**варіанти відповідей**

- а) розбіг
- б) .політ
- в) відштовхування
- г) приземлення

## **Запитання 12**

**Укажіть, якого способу стрибка за характером групування спортсмена у польоті не існує**

**варіанти відповідей**

- а) «зігнувши ноги»
- б) «прогнувшись»
- в) «прямими ногами»
- г) «ножицями»

*Відповіді записати в зошит і показати або відправити за ел.адресою vasilyuk 17@gmail.com*