

Папка 201Ск

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №4. Дата 21.10.2020

1. Тема занятия: «Легкая атлетика. Выполнение учебного норматива: бег на спринтерские дистанции 100м»

2. Запишите в тетради дату и тему занятия

3. Повторите пройденный материал по теме легкая атлетика .

4. Зачет: Выполните задание, ответ пришлите на электронную почту преподавателя 21.10.2020 до 11.00 часов

1. Какие системы организма тренирует бег? (выберите несколько)

- а). нервная
- б) .иммунная
- в). обмен веществ
- г). система кровообращения
- д). опорно-двигательная
- е). пищеварительная

2. Какое физическое качество имеет главное значение для спринтера?

- а). скорость
- б). выносливость
- в). сила

3. По какой команде вы должны подать плечи немного вперед, сместив тем самым центр массы тела, что придаст вам ускорение на первых метрах дистанции, и разогнув немного колени подать таз вверх и вперед, вызвав тем самым предстартовое напряжение в ногах.

- а). внимание
- б). на старт
- в). марш

4. Какая из дистанций является спринтерской?

- а). 400 м
- б). 1500 м
- в). 800 м

5. Как называется финальное усилие в спринтерском беге?

- а). спрут

б).финишный рывок

в).бросок грудью

6. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...

а).более сильному отталкиванию ногами

б).скованности всех движений бегуна

в). повышению скорости бега

г).увеличению длины бегового шага

7.Одна из главных ошибок в стартовом разгоне

а).разноименная работа рук

б). сильное выталкивание ногами

в).преждевременное выпрямление тела

8.После первого фальстарта участник....

а).дисквалифицируется

б).наказывается штрафной секундой

в).предупреждается

9.Установите соответствия

а.

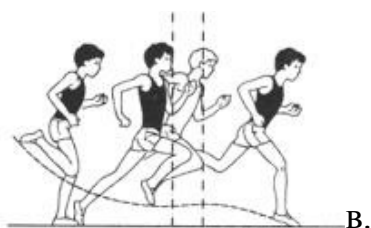


1.старт



б.

2. разгон



в.

3. бег по дистанции



г.

4. финиширование

10. В чем отличие техники бега от ходьбы?

а).В скорости передвижения

б) Наличие фазы полета

в) Наличие фазы двойной опоры

11. Какие спринтерские дистанции есть на крупных соревнованиях по лёгкой атлетике? (выбери несколько)

- а) 150 м
- б).200 м
- в). 30 м
- г). 4*100 м
- д). 800 м
- е) 4*200 м
- ж). 400 м
- з). 100 м

12. При низком старте ближе к линии старта ставится какая нога?

- а).толчковая
- б) маховая

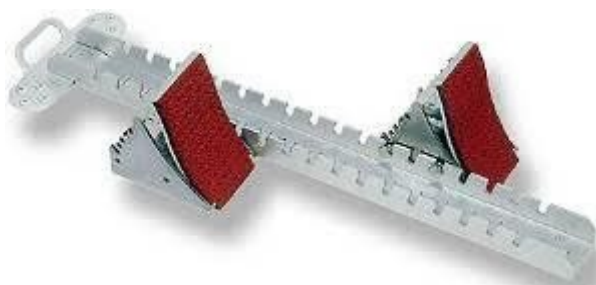
13. Кого называют спринтером?

- а) Того, кто бежит на длинные дистанции
- б) Того, кто бежит на средние дистанции
- в) Того кто бежит на короткие дистанции
- г) Того, кто бежит на все виды дистанций

14.Какие из нижеприведенных упражнений очень важны для бегунов?

- а) Планки
- б) Подтягивания
- в) Боковые равновесия
- г) Прыжки
- д) Отжимания
- е) Упражнения на бревне
- ж) Выпады, меняя ноги в прыжке

15. Приспособление на картинке- это



- а) колодки
- б) упоры
- в)подставки

5. Самостоятельная работа: составить индивидуальный комплекс упражнений.

6. Работы прислать 21.10.20 до 11.00 на почту urinagirl@mail.ru