

Папка 201Ф

ОГСЭ 04. Физическая культура

Занятие №2. Дата 23.09.2020

1. Тема занятия: «Легкая атлетика. Выполнение учебного норматива: бег 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 23.09.2020 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.

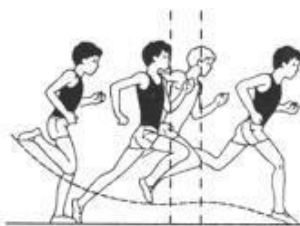


1. старт



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

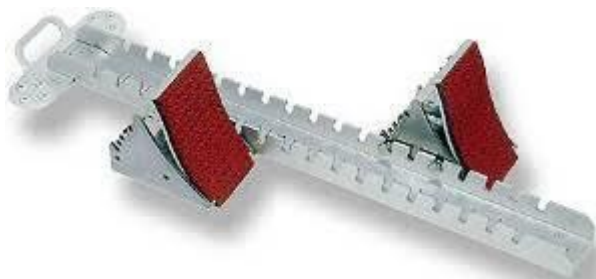
13. Кого называют спринтером?

- 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 комплекс аутогенной тренировки.
6. Работы прислать 23 .09.20 до 11.00 на почту inverirkabayev@.bk.