

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.**

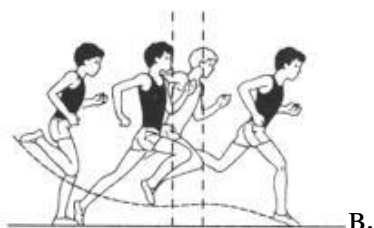


1. старт



**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

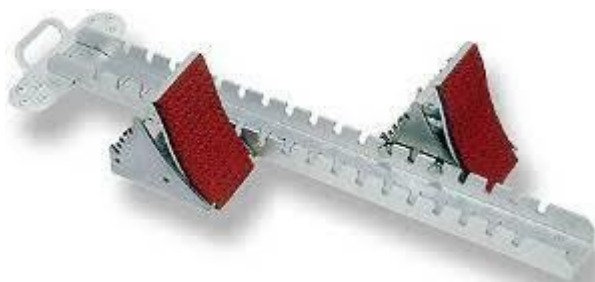
**13. Кого называют спринтером?**

- 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 [urinagirl@mail.ru](mailto:urinagirl@mail.ru)