**16.04.2020г.**

**задание №1**

**Тема: спортивные игры, легкая атлетика.**

***Практика*** *(выполнить самостоятельно упражнения)*

**1. Упражнение для развития силы ног:**

    Приседания на одной ноге с поддержкой («пистолет»)

на левой и правой ногах:

    девушки – 2 подхода по 7 раз

     юноши – 2 подхода по 10 раз.

**2**. **Упражнение для развития мышц спины:**

     Поднимание туловища из положения «лёжа на спине», руки – за головой, ноги фиксированы:

2 подхода по 8 раз.

**3. Упражнение для развития гибкости:**

  Наклоны вперёд: ноги на ширине плеч, руки внизу:

      2 подхода по 12-15 раз

**4.** **Упражнение для развития силы рук:**

   Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (на опоре 30-40 см.):

       2 подхода по 10 раз.

**5. Упражнение для развития прыгучести:**

   Прыжки в длину с места

(на максимальный результат): 5-7 раз.

**6.Упражнение для развития выносливости:**

      бег на месте –до 5 минут

**Теория:**

**1.**Правила поведения на занятиях спортивными играми (самостоятельное изучение)

**2.** Сообщение о вредных привычках. (*Прислать сообщение по данной теме)*

**задание №2**

**Тема: гимнастика, общефизическая подготовка.**

**Практика** *(выполнить самостоятельно упражнения)*

**1.Упражнение для развития скоростно-силовых качеств:**

Выпрыгивание из приседа.

3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

**2. Упражнение для развития мышц брюшного пресса:**

     Из исходного положения «лёжа на спине» прямыми ногами коснуться пола ногами за головой.

     3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

**3.Упражнение на гибкость:**

     Наклоны вперёд до касания ладонями пола.

 3 подхода по 25 секунд на максимальное количество раз.

 **4. Упражнение на силу мышц спины:**

     Из исходного положения «лёжа на животе», руки с гимнастической палкой (скакалкой) вверху, «выкруты» рук назад и вперёд.

      2 подхода по 9 раз подряд.

**5.  Упражнение на силу мышц рук:**

**юноши:**Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», ноги на повышенной опоре: 2 подхода по 25 раз.

**девушки:**Сгибание и разгибание рук в упоре «лёжа», руки на повышенной опоре: 2 подхода по 15 раз.

**6. Упражнение для развития выносливости:**

      бег в среднем темпе по 25 минут 2 раза в неделю.

**Теория:**

**1.** Правила поведения на занятиях гимнастикой. (самостоятельное изучение)

**2.** Понятие о гибкости и выносливости. (дать определение и выучить его)

*(Выполнить одно из представленных заданий и прислать 4-5 фото выполнения упражнений)*

**16.04.2020г.**

**Тема: лёгкой атлетике**

**Задание:** выполнить тестовые задания.

***Уточнение! В каждом вопросе может быть только 1 правильный ответ. За каждый правильный ответ начисляется 1 бал. Всего в тесте 15 вопросов, поэтому максимальная оценка — 15 баллов. 14-15 баллов- «5(отлично)», 12-13балло-«оценка 4(хорошо)»,10-11балло-«оценка 3(удовлетворительно)».***

**1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

 а) гимнастику;

 б) лёгкую атлетику;

 в) тяжёлую атлетику.

**2. Длина дистанции марафонского бега равна…**

 а) 32 км 180 м;

 б) 40 км 190 м;

 в) 42 км 195 м.

**3. Какая дистанция не является стайерской?**

 а) 1500 м;

 б) 5000 м;

 в) 10000 м.

**4. Какая из дистанций считается спринтерской?**

 а) 800 м;

 б) 1500 м;

 в) 100 м.

**5. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является…**

 а) сильное выталкивание ногами;

 б) разноименная работа рук;

 в) быстрое выпрямление туловища.

**6. Какое влияние на бег оказывает чрез**

**мерный наклон туловища вперёд?**

 а) сокращает длину бегового шага;

 б) увеличивает скорость бега;

 в) способствует выносу бедра вперёд-вверх.

**7. Широкая постановка ступней при беге влияет на…**

 а) улучшение спортивного результата;

 б) снижение скорости бега;

 в) увеличение длины бегового шага.

**8. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от…**

а) способа прыжка;

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;

в) координации движений прыгуна.

**9. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем он измеряется?**

а) метрами;

б) ступнями;

в) на глазок.

**10. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?**

а) снимается с соревнований;

б) предупреждается;

в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

**11. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему…**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат – нет.

**12. При метании снаряд вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований…**

а) результат засчитывается;

б) разрешается дополнительная попытка;

в) попытка засчитывается, а результат – нет.

**13. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит…**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

**14. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется**

**для развития…**

а) выносливости;

б) быстроты;

в) прыгучести;

г) координации движений.

**15. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в** тренировке) чаще всего приводит к…

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.