**22.05.2020г.**

**Тестовые вопросы по лёгкой атлетике**

***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.***

 ***15-14 баллов- «5(отлично)», 13- баллов- «оценка 4(хорошо)»,12-11 баллов -«оценка 3(удовлетворительно)».***

**Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**№группы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы и предлагаемые ответы** | **Ответы**  |
| 1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

а) ходьбу и бег; б) прыжки и метания;в) опорные прыжки и прыжки на батуте;г) многоборье. |  |
| 1. Устройство, используемое на старте бегунами на короткие дистанции называется…

(впишите слова в графу ответов) |  |
| 1. Бег на средние и длинные дистанции начинается…

а) с низкого старта;б) с высокого старта;в) с хода; г) с опорой на одну руку. |  |
| 1. Какого вида эстафетного бега не существует?

а) 4х100 м;б) 4х200 м;в) 4х400 м;г) 4х 600 м; д) 4х800 м. |  |
| 1. К бегу с естественными препятствиями не относится …

а) бег по пересечённой местности;б) марафонский бег; в) кросс. |  |
| 1. Укажите какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

а) согнув ноги;б) прогнувшись;в) согнувшись;г) ножницы.  |  |
| 1. Результат в прыжках в длину с разбега на 80-90 % зависит от…

а) максимальной скорости разбега и отталкивания;б) способа прыжка;в) быстрого выноса маховой ноги;г) одновременной работе рук при отталкивании. |  |
| 1. Грамотный прыгун в длину и высоту с разбега знает длину своего разбега. Она измеряется…

а) метрами;б) ступнями;в) «на глазок»;г) беговыми шагами.  |  |
| 1. Приземление в прыжки в длину с разбега осуществляется…

а) на маты;б) в воду;в) в песок;г) в прыжковую яму. |  |
| 1. Самой травм опасной фазой во всех видах прыжков является…

а) разбег;б) отталкивание;в) полёт;г). приземление;д) выход из сектора прыжков. |  |
| 1. Назовите способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?

а) перешагивание;б) перекат;в) перекидной;г) волна;д) фосбери-флоп. |  |
| 1. В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют…

а) мяч, молот;б) диск, гранату;в) лимонку, бумеранг; г) копьё, ядро. |  |
| 1. Если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований…

а) результат засчитывается;б) разрешается дополнительный бросок;в) попытка засчитывается, а результат нет;г) спортсмен снимается с соревнований. |  |
| 1. В лёгкой атлетике ядро…

а) метают; б) толкают;в) бросают; г) кидают. |  |
| 1. Наиболее частой травмой в лёгкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного и коленного суставов. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

а) наложение холода;б) наложение тугой повязки;в) согревание повреждённого места; г) обращение к врачу. |  |

**22.05.2020г.**

**Домашний комплекс ОРУ (обще развивающих упражнений- зарядка).**

**ЗАДАНИЕ: самостоятельно составить и выполнять комплекс ОРУ.**

**Цели и задачи:**

- быстрое пробуждение и получение заряда бодрости;

- активизация работы мозга;

- укрепление сердечно- сосудистой системы;

- улучшение подвижности суставов;

Улучшение осанки.

**Место занятий:** квартира; площадь для выполнения комплекса не менее 2 квадратных метра.

**Время выполнения комплекса:** каждый день, утро.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.