**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.