Добрый день, девушки 10-х классов!

Высылаю вам блок заданий, который вы должны будете выполнить и прислать мне на почту [krya-krya70@mail.ru](mailto:krya-krya70@mail.ru) не позднее 10 апреля до 14.00. Блок состоит из трёх частей:

- комплекс упражнений ОФП (его вы должны будете выполнять 3 раза в неделю по расписанию уроков физкультуры: 10А- вт, ср, пт; 10Б – пн, ср, чт);

- решение тестового задания;

- составить небольшой кроссворд, используя легкоатлетические термины.

**1 часть: Комплекс упражнений ОФП**

Каждое упражнение нужно выполнять 45 секунд. Отдых между упражнениями 15 секунд. Необходимо сделать 2-3 круга (по мере физической подготовленности). Перед комплексом необходимо сделать 5-минутную разминку (начинаем с головы, далее плечевой пояс, туловище, ноги). В конце последнего круга необходимо сделать упражнения на растяжку и на расслабление.

1. Прыжки ноги вместе, ноги врозь с хлопками над головой
2. «Стульчик» - присед с прижатой к стене спиной, между туловищем и бедром, между бедром и голенью и между голенью и голеностопом необходимо сохранять угол 90о
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа или стоя на коленях (угла между туловищем и тазобедренным суставом быть не должно)
4. Лёжа на спине, ноги в упоре, согнутые в коленях, руки за головой, прямые скручивания (поясница остаётся прижатой к полу, отрываем только лопатки)
5. Зашагивания на стул с правой и левой ноги поочерёдно
6. Приседания (стараемся таз отводить назад и колено держать строго над голеностопом)
7. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на стуле, ноги в упоре прямые или согнутые в коленях
8. «Планка» на предплечьях (напрячь мышцы живота и стараться удерживать туловище в прямом положении)
9. Бег на месте
10. Выпады назад с правой и левой ноги (угол между суставами 90о)
11. «Планка» на предплечьях (напрячь мышцы живота и стараться удерживать туловище в прямом положении)

**2 часть: Тест по физической культуре по теме "Легкая атлетика"**

*1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в:*

а) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры)

б) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры)

в) 1960 г.(Рим, Италия, XVII Олимпийские игры)

*2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска:*

а) Нина Думбадзе

б)Елизавета Багрянцева

в) Нина Ромашкова (Пономарева)

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

а) гимнастику

б) легкую атлетику

в) тяжелую атлетику

*4. Длина дистанции марафонского бега равна:*

а) 32 км 180 м

б) 40 км 190 м

в) 42 км 195 м

*5. Какая из дистанций не считается стайерской?*

а) 1500 м

б) 5000 м

в) 10000 м

*6. Какая из дистанций считается спринтерской?*

а) 800 м

б) 1500 м

в) 100 м

*7. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего:*

а) работой рук

б) углом отталкивания ногой от дорожки

в) наклоном головы

*8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является:*

а) сильное выталкивание ногами

б) разноименная работа рук

в) быстрое выпрямление туловища

*9. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к:*

а) повышению скорости бега

б) скованности всех движений бегуна

в) увеличению длины бегового шага

г) более сильному отталкиванию ногами

*10. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?*а) сокращает длину бегового шага

б) увеличивает скорость бега

в) способствует выносу бедра вперёд-вверх

*11. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад — бег «самоварчиком») приводит к:*

а) узкой постановке ступней

б) свободной работе рук

в) незаконченному толчку ногой

*12. Широкая постановка ступней при беге влияет на:*

 а) улучшение спортивного результата

б) снижение скорости бега

в) увеличение длины бегового шага

*13. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:*

а) максимальной скорости разбега и отталкивания

б) способа прыжка

в) быстрого выноса маховой ноги

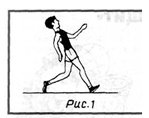
*14. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:*

а) способа прыжка

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

в) координации движений прыгуна

*15. На рис. 1 обозначено положение:*



а) прыгуна в высоту перед отталкиванием

б) прыгуна в длину перед отталкиванием

в) бегуна на дистанции

*16. На рис. 2 обозначено положение:*

а) прыгуна в длину перед отталкиванием

б) бегуна на дистанции

в) прыгуна в высоту перед отталкиванием

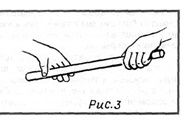
*17. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:*

а) 10 м

б) 20 м

в) 30 м

*18. Есть ли ошибка при передаче эстафетной палочки (рис. 3)?*



а) да

б) нет

*19. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?*

а) метром

б) ступнями

в) «на глазок»

г) беговыми шагами

*20. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:*

а) бег на короткие дистанции

б) бег на средние дистанции

в) бег на длинные дистанции

*21. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития:*

а) выносливости

б) быстроты

в) прыгучести

г) координации движений

*22. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя:*

а) упражнения с отягощениями

б) повторное пробегание коротких отрезков

в) большое количество общеразвивающих упражнений

*23. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит 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 поврежденного места

г) обращение к врачу

*24. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике:*

а) во второй половине дня

б) сразу после еды

в) через 1-2 часа после еды

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

а) снимается с соревнований

б) предупреждается

в) ставится на 1 м позади всех стартующих

**3 часть:**

**Составить кроссворд, примерно 20 слов, с использованием легкоатлетических терминов.**

Комплекс упражнений можно снять на видео, ускорить его и прислать.