|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | *19.05.2020г* |
| **Курс, группа**  | *1, ТО-1911(заочное отделение)* |
| **Дисциплина**  | *Физическая культура* |
| **ФИО преподавателя**  | *Давлетшина В.Р* |
| **Тема**  | Тема **1.1**  Физическая культура как социальная система Цель, задачи и основы функционирования ф.к в обществе.Тема **1.2** Бег на короткие дистанцииТема **1.3** Бег на средние и длинные дистанцииТема **1.4** Марш**-**бросокТема **1.5** Прыжок в длину |
| №п/п | Этап занятия | Время, 1ч 30 мин | Прием и методы |
| 1 | Организационный этап | 5 | Онлайн через программу zoom. Приветствие Проверка посещаемости. |
| 2 | Проверка домашнего задания | 10 | Анализ ответов и разбор типичных ошибок допущенных в тесте на Google форма и на Distant. |
| 3 | Актуализация знания | 15 | Онлайн через программу zoom  |
| 4 | Изучение нового материала | 45 | Онлайн изучение нового материала (задание №1),  |
| 5 | Подведение итогов, рефлексия | 15 | консультации через zoom  |
| 6 | Домашнее задание |  | Пройти тест на Google форма. (задание №3) |

***Задание 1. Освоить материал:***

<https://texts.news/metodika-fizicheskoy-teoriya/tema-fizicheskaya-kulturyi-kak-sotsialnaya-26025.html>

<https://gtonorm.ru/texnika-bega-na-korotkie-distancii/>

<http://vsudu-sport.ru/article/pryzhki-v-dlinu/>

<https://fitbar.ru/articles/beg-na-srednuu-i-dlinnuu-distancii-osobennosti-tehniki/>

***Задание 2. Пройти тест:***

1. **Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

а) ходьбу и бег; в) многоборье.

б) прыжки и метания; г) опорные прыжки;

**2 .Какого вида многоборья не бывает?**

а) пятиборья; в) девятиборья;

б) семиборья; г) десятиборья.

**3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?**

а) наклоном головы. в) постановкой стопы на дорожку;

б) углом отталкивания ногой от дорожки; г) работой рук;

**4. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? …**

а) повышению скорости бега; в) увеличению длины бегового шага;

б) скованности всех движений бегуна; г) более сильному отталкиванию ногами.

**5 .К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? …**

а) повышению скорости бега; в) увеличению длины бегового шага;

б) скованности всех движений бегуна; г) более сильному отталкиванию ногами.

**6.К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?**

а) узкой постановке ступней; в) незаконченному толчку ногой;

б) свободной работе рук; г) снижению скорости бега.

**7. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?**

а) улучшению спортивного результата; в) снижению скорости бега;

б) увеличению длины бегового шага; г) более сильному толчку ногой.

**8. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

а) стартование, разгон, финиширование;старт,

б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;

в) набор скорости, финиш;

г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

**9. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?**

а) горячий душ.

б) повторное пробегание коротких отрезков;

в) большое количество общеразвивающих упражнений;

г) упражнения с отягощениями;

**10. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?**

а) с низкого старта; в) с хода;

б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.

**11.Что делают с ядром в лёгкой атлетике? …**

а) метают; в) бросают;

б) толкают; г) кидают.

**12. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?**

а) бег по пересечённой местности; в) кросс.

б) марафонский бег; г) бег с препятствиями.

**13. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?**

а) степ-тест; в) стиплчез;

б) стретчинг; г) фартлек.

**14.Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?**

а) согнув ноги; в) согнувшись;

б) прогнувшись; г) ножницы.

**15. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?**

а) прыжок в длину с разбега; г) прыжок в высоту с разбега;

б) тройной прыжок; д) прыжок с шестом,

в) прыжок в длину с места; е) прыжок «лягушкой».

**16. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?**

а) максимальной скорости разбега и отталкивания;

б) быстрого выноса маховой ноги;

в) способа прыжка;

г) одновременной работе рук при отталкивании.

**17. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?**

а) максимальной скорости разбега и отталкивания;

б) быстрого выноса маховой ноги;

в) способа прыжка;

г) одновременной работе рук при отталкивании.

**18. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?**

а) перешагивание; г) волна;

б) перекат; д) перекидной.

**19. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) результат засчитывается;

в) попытка засчитывается, а результат нет;

г) спортсмен снимается с соревнований.

**20.Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?**

а) предварительного вращения; в) скачка;

б) разбега; г) прыжка.

**21.Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?**

а) 398 м; в) 400 м;

б) 399 м; г) 401 м.

**22. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?**

а)по частоте дыхания; в)по самочувствию;

б)по частоте сердечных сокращений; г)по чрезмерному потоотделению.

**23. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега…**

а) 4х100 м; в) 4х400 м;

б) 4х200 м; г) 4х 600 м;

**24. К циклическому виду лёгкой атлетики относится …**

а) прыжок с шестом; в) бег 100 м;

б) метание молота; г) тройной прыжок.

**25. К ациклическому виду лёгкой атлетики относится …**

а) ходьба; в) бег с барьерами;

б) прыжок в высоту; г) марафонский бег.

*Список литературы*

*Источник: И.В Еркомашвили. Основы теории физической культуры. 2004 г.*

Бег на средние и длинные дистанции : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.| ; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2013. - 72 с.

Бег на короткие дистанции : пособие / В. В. Мехрикадзе [и др.] ; Белорус, гос. университет физ. культуры. — Минск: БГУФК, 2015. — 134 с.

. Озолин Н.Г. Лёгкая атлетика : - Москва: Физкультура и спорт, 2009 г. - 324с.

<https://dep_fizvos.pnzgu.ru/files/dep_fizvos.pnzgu.ru/word/2016_god/legkaya_atletika.pdf>