**ГБПОУ «Трубчевский политехнический техникум»**

**Темы для самостоятельной работы обучающихся группы 1719**

**по дисциплине физическая культура**

**Уважаемые обучающиеся, после выполнения заданий отправляйте фото конспектов, либо скриншоты выполненных заданий на электронную почту yekaterinadragun@yandex.ru или VK**

**Преподаватель Драгун Екатерина Валерьевна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата | Тема | Задания |
| 1 | 3.06.  2020. | Техника бега на средние дистанции" Смотрим онлайн-урок, выполняем комплекс упражнений-ОФП. | Ссылка на онлайн-урок [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F3421%2Fstart%2F&post=-193936818_111&cc_key=) Ссылка на комплекс упражнений -ОФП [https://youtu.be/SA6dep7I8mA](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FSA6dep7I8mA&post=-193936818_111&cc_key=) -офп №1  [https://youtu.be/pwwsgTE\_rvQ](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FpwwsgTE_rvQ&post=-193936818_111&cc_key=) -офп №2 |
| 2 | 5.06.  2020. | Метание гранаты" Смотрим онлайн-урок, видео-ролик "Метание гранаты", выполняем комплекс упражнений. | ссылка на онлайн- урок [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5455/main/225927/](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F5455%2Fmain%2F225927%2F&post=-193936818_55&cc_key=)  ссылка на видео-ролик "Метание гранаты" [https://youtu.be/8dlX1bN8zWg](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F8dlX1bN8zWg&post=-193936818_55&cc_key=)  ссылка на комплекс упражнений Табато [https://youtu.be/EfXhbj3WH08](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FEfXhbj3WH08&post=-193936818_55&cc_key=)  ❗Самостоятельное задание: выполнить тест по легкой атлетики |

Источники (в т.ч. интернет-ресурсы):

Преподаватель Драгу Е.В\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тест «Легкая атлетика»**

1. **Вопрос**. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится…

**Варианты ответа**:

а) бег на 5000м в) бег на 100м

б) кросс г) марафонский бег

1. **Вопрос**. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок…

**Варианты ответа**:

а) «с разбега**»** в) «перекатом»

б) «перешагиванием» г) «ножницами»

1. **Вопрос.**«Королевой спорта» называют…

**Варианты ответа**:

а) спортивную гимнастику в) шахматы

б) лёгкую атлетику г) лыжный спорт

1. **Вопрос.** Кросс – это?

**Варианты ответа**:

а) бег с ускорением в) бег по пересечённой местности

б) бег по искусственной дорожке стадиона г) разбег перед прыжком

1. **Вопрос**. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

**Варианты ответа**:

а) 100м в) 400м

б) 200м г) 500м

1. **Вопрос.**В лёгкой атлетике ядро:

**Варианты ответа**:

а) метают в) толкают

б) бросают г) запускают

1. **Вопрос**. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:

**Варианты ответа**:

а) в лёгкой атлетике в) в борьбе и боксе

б) в плавании г) в хоккее

1. **Вопрос**. К видам лёгкой атлетики не относится …

**Варианты ответа**:

а) прыжки в длину в) прыжки с шестом

б) спортивная ходьба г) прыжки через коня

1. **Вопрос.** Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

**Варианты ответа**:

а) бег в) прыжки

б) лазание г) метания

1. **Вопрос.** Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега…

**Варианты ответа**:

а) с низкого старта в) с полунизкого старта

б) с высокого старта г) из положения «упор лёжа

1. **Вопрос.** В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…

**Варианты ответа**:

а) быстрота в) выносливость

б) сила г) ловкость

1. **Вопрос**. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

**Варианты ответа**:

а) «марш!» в) «вперёд!»

б) «начать!» г) «хоп!»

1. **Вопрос.**К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится…

**Варианты ответа**:

а) бег 4 по 100м б) бег 4 по 400м в**)**бег 4 по 1000м

1. **Вопрос**. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет…

**Варианты ответа**:

а) начальная скорость вылета снаряда

б) угол вылета снаряда

в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя

г) температура воздуха при метании

1. **Вопрос.** Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике?

**Варианты ответа**:

а) стрела в) молот

б) копьё г) мяч