

Домашнее задание для 10 класса по Физической культуре

Тема: «Лёгкая атлетика». Техника безопасности. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением.

Формат: Дистанционный

Цель: изучить и закрепить знания по технике безопасности; понять и отработать технику выполнения низкого старта и ускорения; развивать скоростные качества.

Задание 1. Теоретический блок (Ответить письменно в тетради)

1. Техника безопасности.

- Перечислите **5 основных правил** техники безопасности на уроках лёгкой атлетики (особенно во время беговых упражнений и спринтерского бега).

- *Пример ответа: «1. Перед выполнением упражнений необходимо провести качественную разминку...»*

2. Терминология.

Дайте краткое определение следующим понятиям:

- Низкий старт
- Стартовый ускорение
- Бег по дистанции
- Финиширование

3. Биомеханика бега.

- Почему низкий старт эффективнее высокого для преодоления коротких дистанций? Ответ обоснуйте.