

Задание №1

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «Физическая культура», раздел программы «Легкая атлетика» 8 класс

- 1) Правильный варианты выполнения старта в беге на 100 метров?
 - а) высокий старт
 - б) низкий старт
 - в) оба варианта

- 2) Какая дистанция не относится к спринтерским дистанциям в беге?
 - а) 400 м
 - б) 800 м
 - в) 100 м

- 3) Измерение результата при прыжках в длину с разбега происходит по...
 - а) пяткам
 - б) носкам
 - в) по ближнему к линии отталкивания следу

- 4) К видам легкой атлетики относятся...
 - а) метания, шорт-трек, гимнастика
 - б) прыжки, бег, тяжелая атлетика
 - в) метания, прыжки, бег

- 5) К вертикальным прыжкам не относятся...
 - а) тройной прыжок
 - б) прыжки с шестом
 - в) фосбери- флоп

б) Относится ли лёгкая атлетика к олимпийским видам спорта?

а) нет

б) да

в) не все виды

7) Какие физические качества не развивает прыжок в длину с разбега?

а) силу

б) гибкость

в) скорость

8) Разминка перед соревнованиями в легкой атлетике необходима для...

а) предупреждения травм

б) улучшения спортивных достижений

в) повторения техники выполнения упражнений

9) Длина марафонской дистанции?

а) 42,195 км

б) 43,195 км

в) 38,250 км

10) В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно

передавать в коридоре длиной ...

а) 10 м

б) 15 м

в) 20 м

11) Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть...

а) согнута в коленном суставе

б) выпрямлена в коленном суставе

в) поставлена на всю стопу

12) Все соревнования в легкой атлетике проводятся согласно...

а) положению

б) своду правил

в) хартии

13) Стайерские дистанции начинаются от...

а) 1000 м

б) 2000 м

в) 3000 м

14) Сколько попыток выполняют спортсмены на соревнованиях по прыжкам с шестом?

а) одну

б) три

в) пять

15) Мировой рекорд прыжков с шестом у женщин?

а) 5,06 м

б) 5,08 м

в) 6,01 м

16) В метаниях разрешается выполнять разбег по технике...

а) с трех шагов

б) с пяти шагов

в) любой вид разбега

17) Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию...

а) 2000 м

б) 3000 м

в) 2000 м и 3000 м

18) Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это...

а) сохранять скорость до финиша

б) оторваться от соперников

в) как можно быстрее набрать максимальную скорость бега

19) Соревнования по лёгкой атлетике проводятся...

а) в крытых манежах

- б) на открытых стадионах
- в) оба варианта

20) Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается...

- а) главная судейская коллегия
- б) организаторский штаб
- в) комитет проведения соревнований

Тест выполнить в тетради или на листочке, сдать на следующем уроке

Задание №2. Ознакомиться с материалом.

Метание мяча.

Метание мяча – это одно из легкоатлетических упражнений, в котором, с помощью взрывной силы мышц, требуется совершить бросок снаряда как можно дальше. Кроме того, это упражнение является базовым — именно с него начинается освоение навыков метания, развитие силы, ловкости, умения правильно распределять усилия

В данном упражнении допускается выполнение броска несколькими способами: с места, с разбега, из-за головы, с плеча. Тот или иной метод используется сообразно возрасту, индивидуальным особенностям спортсмена, а также от размера и веса самого мяча. Однако независимо от способа начинающим не рекомендуется выполнять метание с максимальной силой, так как мышцы и связки еще не адаптировались к таким нагрузкам, и результатом может стать травма.

Метание мяча с места

Этот способ представляет собой перемещение только руки спортсмена со снарядом для метания. Выполняется движение руки над плечом из-за головы.



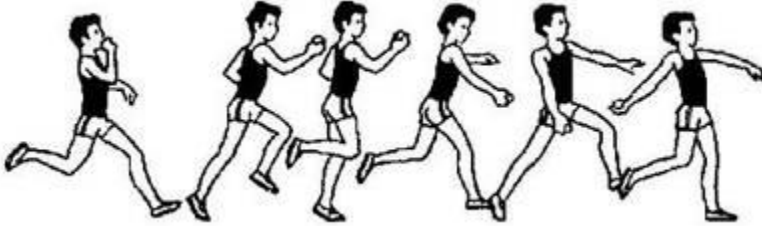
Техника броска с места:

- Спортсмен выходит на исходную позицию.
- Левую ногу он ставит перед собой на полную стопу, а правую оставляет позади и слегка сгибает ее в колене. Вес при этом приходится на левую.
- Рука, удерживающая мяч, сгибается в локте и занимает положение на уровне головы. Другая рука прямая и прилегает к корпусу.
- Атлет выполняет перенос массы тела с левой ноги на правую. Корпус при этом поворачивается вправо и слегка наклоняется, рука с мячом оказывается сзади.
- Метаящая рука поднимается ладонью вверх, левая поднимается до плеча и отводится немного в сторону. Спортсмен смотрит в направлении движения снаряда.
- Правая нога резко разгибается, вес переносится на левую, при этом обе ноги становятся прямыми, а тело метателя словно натягивается в струну. Локоть метаящей руки находится возле головы и направлен по направлению полета мяча.
- Атлет выполняет бросок перед собой под углом. Чтобы не заступить за контрольную линию, он сгибает левую ногу, корпус поворачивает влево, левую руку направляет назад и перескакивает с одной ноги на другую.

Бросок с разбега

- Разбег осуществляется на дорожке протяженностью 20 м. Предполагается, что всего спортсмен должен сделать 12 шагов: 8

предварительных и 5 заключительных. Но в действительности все зависит от конкретного спортсмена, уровня его подготовки.



Чтобы правильно выполнить метание мяча с разбега, следует:

- Удерживать мяч в руке на уровне груди.
- С правой ноги начать движение, набирая скорость.
- На заключительных шагах повернуть верхний отдел корпуса вправо. Опустить или поднять руку со снарядом к плечам и немного отвести назад.
- Двигаться скрестным шагом, в результате чего корпус напрягается.
- Выполнить упор на левую ногу, правую выпрямить.
- Произвести резкий бросок вперед под углом примерно 45 градусов.
- Чтобы избежать заступа за линию, выполнить перескок с левой ноги на правую.