06.05.2025г.

**Физическая культура. 7а, 6а**

**Тема:** Лёгкая атлетика

**1.Комплекс(Гибкости).**

1. Наклоны туловища в стороны

Данное упражнение позволяет развивать и сохранять гибкость позвоночника, косых мышц живота, зубчатых и межреберных. Стоя, поставив стопы по ширине таза, поднимите одну руку над головой и выполняйте максимальные поочередные наклоны туловища по 15-20 раз в каждую сторону.

Наклоны с вытянутой рукой

2. Вращения руками

Техника требует движения руками по максимальной траектории, что развивает подвижность плечевых суставов, повышает эластичность мышц и связок плеча и груди. Стоя прямо, поставив стопы на ширине плеч, выполняйте круговые движения двумя руками в одну и другую сторону с максимальной амплитудой.

3. Наклоны вперед

Этот вариант выполняется в статическом напряжении, то есть положение удерживается неподвижно в течение 30 секунд минимум, но не более 3 минут. Поставьте стопы вместе, наклоните туловище вперед и захватите ладонями голени, максимально приближая живот к бедрам усилием рук. Колени сгибать нельзя.

растяжка

4. Горка

Это вариант статической позы из йоги, в которой вытягиваются все мышцы задней поверхности тела, а также позвоночник. Развивается подвижность плечевых суставов и грудного отдела позвоночника. Необходимо стать в планку, после чего подать таз вверх, стремясь грудной клеткой и пятками к полу. Колени должны быть прямыми. Копчик тянется к потолку. Упражнение стоит выдерживать от 30 секунд до трех минут.

Упражнение горка

5. Кобра

Еще одна поза из йоги, развивающая гибкость позвоночника, мышц живота и грудной клетки. Выполняется статически от 30 секунд до 3 минут. Лежа на животе, поместите ладони на пол под плечевыми суставами. С выдохом оттолкнитесь руками, выпрямив локти, оторвите живот от пола. Таз оставьте на полу, макушку тяните к потолку, ощущая вытяжение мышц живота.

Поза кобра

При дискомфорте в пояснице согните локти.

Упражнение кобра

6. Лук

Упражнение развивает гибкость позвоночника, а также повышает эластичность мышц передней поверхности тела. Лежа на животе, захватите руками голени, после чего прогните позвоночник, отрывая грудную клетку и бедра от пола. Удерживайте позу 30-60 секунд.

Поза лук

7. Лотос

Всем известная поза для медитации или главное упражнение для раскрытия тазобедренного сустава. Также способствует вытяжению приводящих мышц. Сидя на ягодицах, соедините стопы, максимально раскрыв таз, и отведите колени в стороны, стремясь коснуться ими пола. Выдерживайте положение от 1 до 3 минут.

**Тест**

**1.** К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится

1) бег на 5000 м  
2) кросс  
3) бег на 100 м  
4) марафонский бег

**2.** Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок

1) с разбега  
2) перешагиванием  
3) перекатом  
4) ножницами

**3.** «Королевой спорта» называют

1) спортивную гимнастику  
2) легкую атлетику  
3) шахматы  
4) лыжный спорт

**4.** Кросс — это

1) бег с ускорением  
2) бег по искусственной дорожке стадиона  
3) бег по пересеченной местности  
4) разбег перед прыжком

**5.** Какая дистанция в легкой атлетике **не** является классической?

1) 100 м  
2) 200 м  
3) 400 м  
4) 500 м

**6.** В легкой атлетике ядро

1) метают  
2) бросают  
3) толкают  
4) запускают

**7.** Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель — чемпионы Олимпийских игр

1) в легкой атлетике  
2) в плавании  
3) в борьбе и боксе  
4) в хоккее

**8.** К видам легкой атлетики **не** относятся

1) прыжки в длину  
2) спортивная ходьба  
3) прыжки с шестом  
4) прыжки через коня

**9.** Что из перечисленного **не** относится к упражнениям по легкой атлетике?

1) бег  
2) лазанье  
3) прыжки  
4) метания

**10.** Наиболее выгодным в легкой атлетике считается начало бега

1) с низкого старта  
2) с полунизкого старта  
3) с высокого старта  
4) из положения «упор лёжа»

**11.** В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является

1) быстрота  
2) сила  
3) выносливость  
4) ловкость

**12.** Старт в беге в легкой атлетике начинают с команды

1) марш  
2) начать  
3) вперед  
4) хоп

**13.** К Олимпийскому виду эстафетного бега в легкой атлетике **не** относится

1) бег 4 по 100 м  
2) бег 4 по 400 м  
3) бег 4 по 1000 м

**14.** На дальность полета спортивных снарядов при метании в легкой атлетике **не** влияет

1) начальная скорость вылета снаряда  
2) угол вылета снаряда  
3) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя  
4) температура воздуха при метании

**15.** Назовите снаряд, который **не** метают в легкой атлетике.

1) стрела  
2) копье  
3) молот  
4) мяч

**Присылайте домашнюю работу на эту почту (ser.krasilnikov.59@mail.ru)**