Легкая атлетика

Учитель: Воропаева Татьяна Михайловна

Оглавление

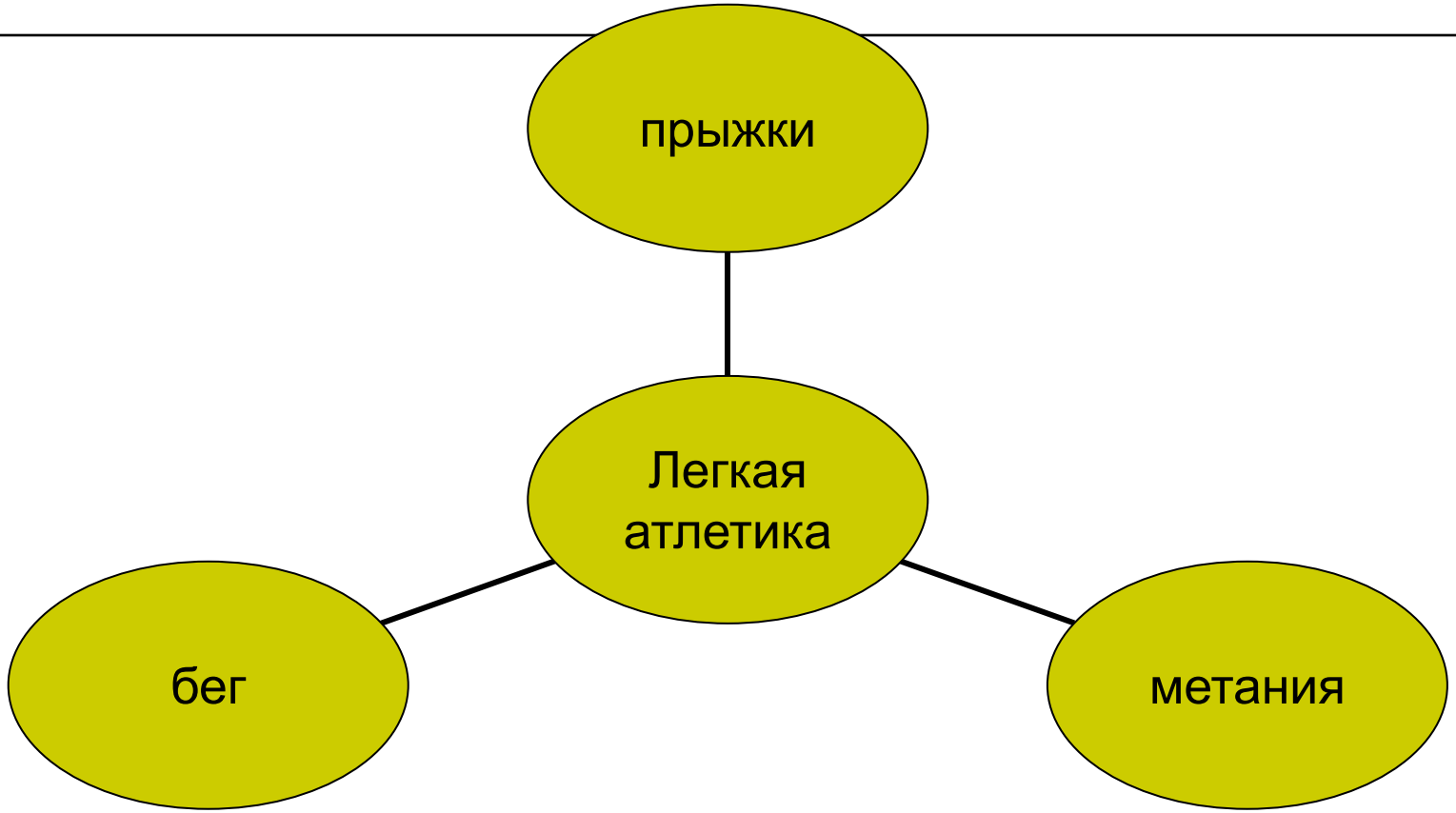
1. Тема
2. Цели и задачи
3. Виды легкой атлетики
4. Разновидности бега
5. Прыжки в длину с разбега
6. Контроль за физическим состоянием
7. Тест

Разновидности бега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

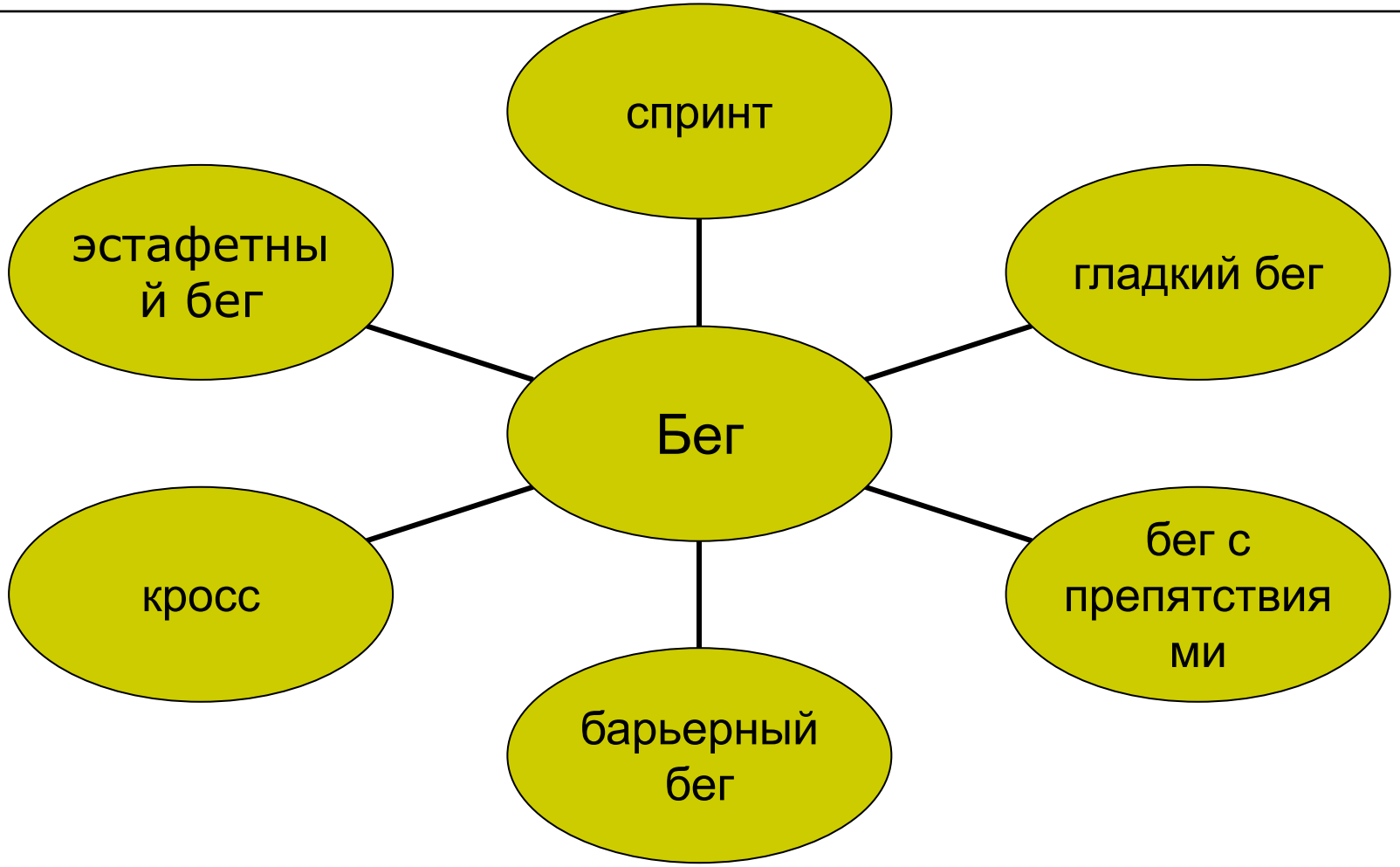
Цели и задачи

1. Закрепить знания о разновидностях бега.
2. Закрепить знания о технике прыжков в длину с разбега.
3. Освоить знания о приемах определения самочувствия

Виды легкой атлетики



Разновидности бега



Прыжки в длину с разбега

Прыжок способом «согнув ноги»

разбег

отталкивание

фаза полета

приземление

Контроль за физическим состоянием

Тестирование и сравнение показателей физической подготовленности

Контроль за эффективностью тренировочных занятий

Оценка реакции организма в ответ на выполняемые упражнения

Контроль за функциональным состоянием организма

Что такое кросс?

1. Равномерный бег
2. Бег с барьерами
3. Бег по пересеченной местности

Какой из этих прыжков не является видом легкой атлетики

1. Прыжок в длину с разбега
2. Прыжок в высоту с шестом
3. Тройной прыжок в длину
4. Прыжок через козла

Какая из этих фаз является основой техники?

- 1. Разбег
- 2. Отталкивание
- 3. Фаза полета
- 4. Приземление

С целью развития общей выносливости непрерывный бег выполняется при пульсе

- 1. 100-120 уд./мин.
- 2. 120-140 уд./мин.
- 3. 140-160 уд./мин.
- 4. 160-180 уд./мин.