

	минут) Растяжка	10 минут	
20.05.2020	Бег на месте (под музыку) с различными упражнениями: - высокое бедро - захлест - прыжки на правой (левой) ноге - бег на прямых ногах Гибкость Прыжковые упражнения на лестнице: -прыжки на двух ногах, на каждую ступеньку - прыжки на правой (левой) ноге - прыжки на двух ногах через ступеньку - высокое бедро - прыжки ноги врозь, ноги вместе - прыжки правым (левым) боком на двух ногах - прыжки правым (левым) боком на правой (левой) ноге - забегания на скорость Махи ногами на расслабление	15 минут: 1 минута 1 минута по 30 секунд 1 минута 15 минут 200 прыжков 20 раз на каждую ногу	Электронная почта педагога, телефон
23.05.2020	Бег на месте под музыку Гибкость Комплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером (по видео) «Ритмовые» упражнения Упражнение « стул » Растяжка	15 минут 15 минут 20 минут 10 минут 1 минута x 3 подхода 10 минут	Электронная почта педагога, телефон
25.05.2020	Прыжки на скакалке различными способами (под музыку): - прыжки на двух ногах - прыжки на правой (левой) ноге - высокое бедро - прыжки назад - прыжки с двойным прокрутом - разножка - захлест Гибкость Упражнения с набивным (любым) мячом : - пресс - спина - выпады - упражнения на руки - упражнения на ноги Упражнение в статике (медленные приседания) Бег на месте (трусца) Растяжка	10 минут 15 минут 40 минут 2 минуты x 3 подхода 2 минуты 10 минут	Электронная почта педагога, телефон
27.05.2020	Бег на месте (под музыку) Гибкость Комплекс упражнений: - « разножка » под правую ногу - пресс - спина - « планка » - бег в упоре лежа	10 минут 15 минут 20 раз x 2 подхода 30 раз x 2 подхода 20 раз x 2 подхода 1 минута x 2 подхода 30 секунд x 2 подхода	Электронная почта педагога, телефон

	<ul style="list-style-type: none"> - выпады в сторону на каждую ногу - выпрыгивания из упора сидя Махи ногами на расслабление 	30 раз x 2 подхода 15 раз x 2 подхода 20 раз на каждую ногу	
30.05.2020	Прыжки на скакалке различными способами: <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах - прыжки на правой (левой) ноге - высокое бедро - прыжки назад - прыжки с двойным прокрутом - разножка - захлест Гибкость Комплекс упражнений: <ul style="list-style-type: none"> - стоя, работа рук как при беге (с гантелями) - «планка» - упражнения на силу мышц брюшного пресса: --« складка» --лежа поочередная смена ног - отжимания - «блоха» - прыжки на скакалке - упор лежа, присев, выпрыгнуть вверх Растяжка	600 прыжков 15 минут 1 минута x 2 подхода 1 минута x 2 подхода 40 секунд x 2 подхода 40 секунд x 2 подхода 20 раз x 2 подхода 20 раз x 2 подхода 200 прыжков 1 минута x 2 подхода 10 минут	Электронная почта педагога, телефон

НАГЛЯДНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ БУС - 4 года обучения

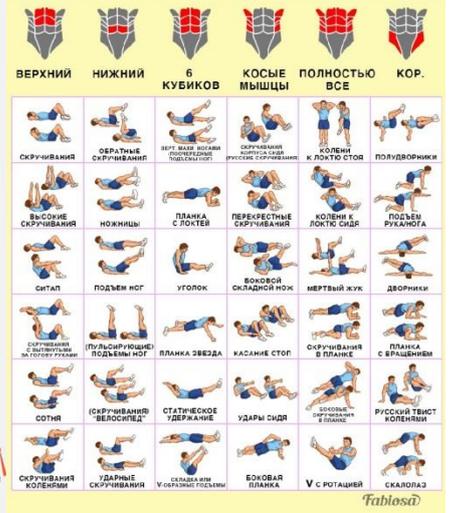
КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА



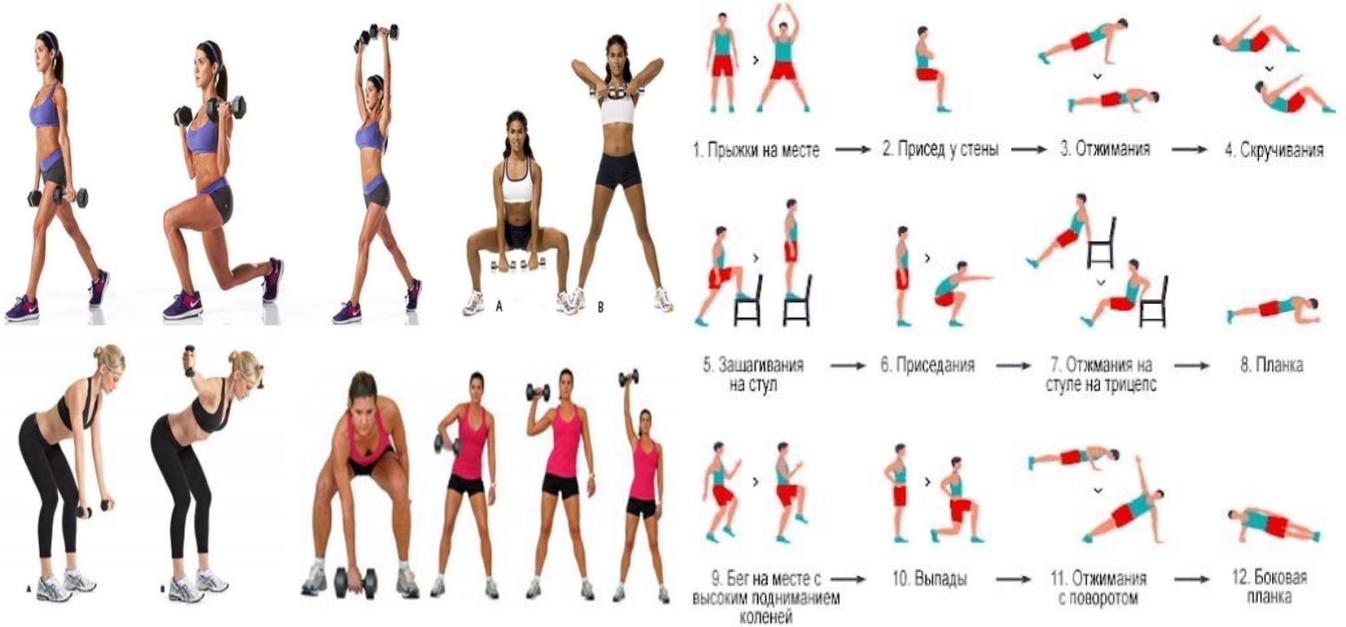
ВИДЫ ОТЖИМАНИЙ

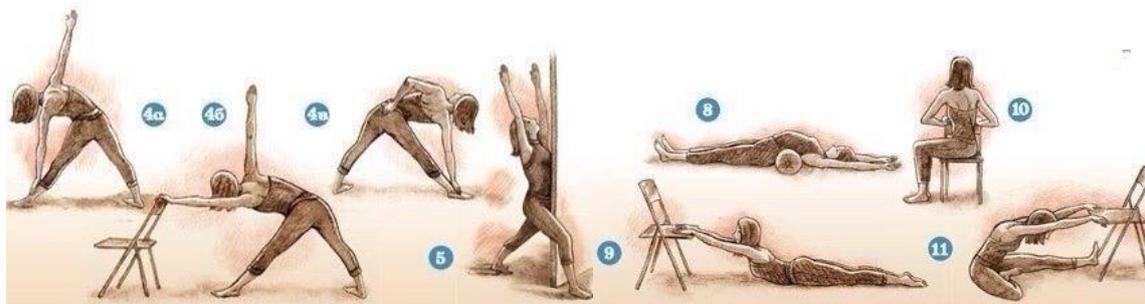


Упражнения на пресс



Гантели можно заменить любыми подручными предметами





ТЕОРИЯ

Тестовые вопросы по Легкой атлетике для БУС - 4 года обучения (ответ прислать на личную почту или телефон педагога КГС)

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- 1) 776 г. до н.э
- 2) 888 г.
- 3) 1896 г.
- 4) 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

- 1) Гепарда

- 2) Кенгуру
- 3) Страуса
- 4) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) Бег
- 2) Прыжки
- 3) Поднятие тяжестей
- 4) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- 1) Ходьба
- 2) Вертикальные прыжки
- 3) Метания
- 4) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

- 1) Пастухи
- 2) Плотники
- 3) Кузнецы
- 4) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

- 1) 37 км 100 м
- 2) 42 км 195 м
- 3) 50 км 170 м
- 4) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

- 1) 14-16С
- 2) 18-20С
- 3) 20-22С
- 4) 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

- 1) 4 кг
- 2) 4,5 кг
- 3) 5 кг
- 4) 7 кг

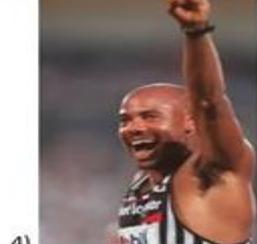
9. Диаметр сектора для метания диска –

- 1) 100 см
- 2) 150 см
- 3) 200 см
- 4) 250 см

10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- 1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- 2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- 3) Разбег, подпрыгивание, приземление
- 4) Разбег, толчок, приземление

тест 11. Найдите фото с изображением самого быстрого атлета.



12. Какова длина спринтерской дистанции?

- 1) 100 м
- 2) 800 м
- 3) 500 м
- 4) 300 м

13. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

- 1) «Перекат»
- 2) «Ножницы»
- 3) «Перекид»
- 4) «Пила»

14. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

- 1) Попытка все равно засчитывается
- 2) Попытка не засчитывается
- 3) Насчитываются штрафные баллы
- 4) Дается право осуществить повторную попытку

15. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

- 1) Более 1 м/с
- 2) Более 2 м/с
- 3) Более 2,5 м/с
- 4) Более 1,75 м/с

16. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

- 1) Копья
- 2) Молота
- 3) Ядра
- 4) Диска

17. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?

- 1) Двумя руками на уровне груди
- 2) Обими руками на уровне пояса
- 3) На уровне бедер двумя руками
- 4) В произвольной позиции обеими руками

18. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?

- 1) Доместик
- 2) Спринтер
- 3) Фаворит
- 4) Пейсмейкер

19. Размер метательного копья:

- 1) 150 см (женское) и 175 см (мужское)
- 2) 180 см (женское) и 220 см (мужское)
- 3) 200 см (женское) и 240 см (мужское)
- 4) 230 см (женское) и 260 см (мужское)

тест-20. Выберите на фото снаряд, НЕ используемый в легкоатлетических дисциплинах.



1)



2)



3)



4)

21. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- 1) Отступить на один шаг назад
- 2) Поднять руку вверх

3) Принести извинения

4) Пропустить старт

22. Стипель-чез – это:

1) Бег по пересеченной местности

2) Забег на стадионе в течение 1 часа

3) Бег на 3 тыс. с препятствиями

4) Забег на дистанции 42 км

23. Ритм бега между барьерами:

1) Три шага равномерные, 4-ый быстрее

2) 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости

3) Все шаги на одной скорости

4) Перед прыжком два шага с ускорением

24. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

1) Двумя руками

2)левой рукой

3) Правой рукой

4) Любой рукой

25. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

1) Палку

2) Флажок

3) Оливковую ветвь

4) Груз

26. Какого вида многоборья не существует?

1) 5-борья

2) 6-борья

3) 7-борья

4) 10-борья

27. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

1) Поднятием правой руки

2) Белым флажком

3) Зеленым флажком

4) Тройным свистком

28. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

1) Передающий участник

2) Принимающий участник

3) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит

4) Ее поднимать запрещено

29. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

1) Е. Исимбаева

2) Н.Озолин

3) С. Бубка

4) Р. Гатауллин

тест_30. Найдите фото с изображением забега по системе экидэн.

1)



2)



3)



4)

