**Задания дистанционного обучения**

для спортсменов по легкой атлетике

 Расписание занятий: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница, суббота.

**Понедельник.**

1.Разминка (ОРУ) – 5мин;

2. бег на месте с высоким подниманием бедра-3х20сек;

3.разножка (на месте широко, руки на пояс)-3х30р;

4.пресс (на полу, руки за голову, кисти в замок)-3х25р;

5.спина «лодочка»-3х25р;

6.отжимание-3х12р;

7.приседание (ноги на ширине плеч, руки за голову)-3х20р;

8.упражнение на стопу (на полу) подняться на носки, опуститься-6х40р;

9. бег на месте с высоким подниманием бедра-3х20сек;

10.спокойная ходьба, дыхательные упражнения-3-5мин;

11.упражнения на гибкость-5мин;

**Вторник.**

1. Разминка (ОРУ) – 5мин;

2. «Круговая тренировка» включающая в себя общие физические упражнения(ОФП):

- упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх – 15р;

-махи (левым, правым боком) – 25р;

- отжимание – 15р;

-приседания – 20р;

- и.п упор на прямые руки, ноги вместе выпрямлены – круговые движения ногами (влево, вправо) – 15р;

- упражнения для мышц брюшного пресса «складывание» - 3рх20р;

- разножка – 3рх20р (широко);

- упражнения для мышц спины – 3рх20р;

- приседание на одной ноге «пистолет» - 2рх10р;

- бег у стены – 3рх20сек (широко);

- спокойная ходьба, дыхательные упражнения – 5мин;

- упражнения на гибкость – 5мин;

**Среда.**

1.Разминка (ОРУ) – 5мин;

2. бег у стены с высоким подниманием бедра - 3х20сек;

3.разножка (на месте широко, руки на пояс)-3х30р;

4.пресс (на полу, руки за голову, кисти в замок)-3х25р;

5.спина «лодочка»-3х25р;

6. выпрыгивание вверх - 3х12р;

7.приседание (ноги на ширине плеч, руки за голову)-3х20р;

8.упражнение на стопу (на полу) подняться на носки, опуститься-6х40р;

9. «Планка» на прямых руках – 3рх30сек;

10.спокойная ходьба, дыхательные упражнения-3-5мин;

11.упражнения на гибкость-5мин;

**Четверг.**

Теоретический блок "Легкая атлетика".

**1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

а) Гимнастику

б) легкую атлетику

в) тяжелую атлетику

**2. Кросс - это:**

а) бег по искусственной дорожке стадиона

б) бег с ускорением

в) бег по пересеченной местности

г) бег с барьерами

**3. К видам легкой атлетики не относятся:**

а) прыжки в длину

б) спортивная ходьба

в) прыжки с шестом

г) прыжки через гимнастического коня

**4. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?**

а) 200м, 100м

б) 400м, 800м

в) 1,500м, 3000м

г) 500м, 1000м

**5. Какая из дистанций является спринтерской?**

а) 800 м

б) 1500 м

в) 100 м

г) 500 м

**6. Чем измеряется длина разбега?**

а) рулеткой

б) "на глазок"

в) беговым шагом

г) ступнями

**7. Стипль-чез - это вид бега, который проводится:**

а) в естественных условиях

б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

г) по улицам города

**8. В каком году возникла легкая атлетика в России?**

а) в 1912 году

б) в 1888 году

в) в 1896 году

г) в 1900 году

**9. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?**

а) 125 см

б) 100 см

в) 90 см

г) 105 см

**10. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от …**

а) максимальной скорости разбега и отталкивания

б) способа прыжка

в) быстрого выноса маховой ноги

**11. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от …**

а) способа прыжка

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

в) координации движений прыгуна

**12. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит** …

а) бег на короткие дистанции

б) бег на средние дистанции

в) бег на длинные дистанции

**13. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой …**

а) по частоте дыхания

б) по частоте сердечных сокращений

в) по снижению скорости бега

г) по самочувствию

**14. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к …**

а) экономии сил

б) улучшению спортивного результата

в) травмам

**15. Сопоставить:**

1) стипль-чез а) бег на короткую дистанцию

2) стайерский бег б) бег на длинные дистанции

3) спринт в) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой

4) фосбери-флоп г) способ прыжка в высоту

**Пятница**.

1. 1.Разминка (ОРУ) – 5мин;

2. бег у стены с высоким подниманием бедра-3х20сек;

3.упражнение на стопу (напрыгивание, спрыгивание Н-15-20см);

4.пресс «складывание» -3х20р;

5.спина «лодочка»-3х20р;

6.приседание с выпрыгиванием вверх, руки за голову, кисти в замок-3х15р;

7.полуприсед (ноги на ширине плеч, руки за голову)-3х20р;

8.упражнение на стопу (на полу) подняться на носки, опуститься-6х40р;

9. бег на месте с высоким подниманием бедра-3х20сек;

10.спокойная ходьба, дыхательные упражнения-3-5мин;

11.упражнения на гибкость-5мин;