9 класс физическая культура

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Предмет** | **Тема урока** | **Д/з** | **e-mail** |
| 27.04.2020 | Физ. культура | Выполнить тест, результат выслать на почту.  **Тестовые задания раздел программы «легкая атлетика»**  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  6) 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) скороть  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  Упражнения с скакалкой за 1 сек. Офп. | **Развитие выносливости в домашних условиях**. Упражнения со скакалкой №1.  1 минута на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 1 минута на скакалке - ноги вместе, 1 минута перерыв, 1 минута на скакалке - ноги вместе, 1 минута - прыжки со сменой ног, бег на месте 1 минута | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |
| 29.04.2020 | Физ. культура | Осанка. Комплекс упражнений для осанки разучить. <https://www.youtube.com/watch?v=oyt0axS_CY8>  Прыжки на скакалке за 1 мин. | Развитие выносливости в домашних условиях. Упражнения со скакалкой №1. | [sedyh-1969@mail.ru](mailto:sedyh-1969@mail.ru) |