

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

ПРОВЕРЬ СЕБЯ 4 КЛАСС



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВОПРОС №1

К КАКИМ ДИСТАНЦИЯМ ОТНОСИТСЯ БЕГ НА 1500 МЕТРОВ?

А – к коротким

Б – средним

В - длинным



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВОПРОС №2

ПРО КАКУЮ ДИСТАНЦИЮ ИДЁТ РЕЧЬ?

Движения рук и ног должны быть более энергичны, маховую ногу поднимают выше и больше сгибают в колене. Отталкивание ногой также более энергичное.

А – короткую

Б – среднюю

В - длинную



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВОПРОС №3

КАКИЕ КОМАНДЫ ПОДАЮТ ПРИ БЕГЕ НА КОРОТКИЕ, СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ?

А – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

Б - «На старт!», «Марш!»

В - «Внимание!», «Марш!»



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВОПРОС №4

КАК НАКАЖУТ КОМАНДУ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ ЭСТАФЕТЕ, ЕСЛИ УЧАСТНИК ПРИБЕЖИТ НА ФИНИШ БЕЗ ПАЛОЧКИ?

- А – снимут с соревнований
- Б – присвоят то место, какой прибежала команда
- В – заставят перебежать заново



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВОПРОС № 5

КАКУЮ КОМАНДУ ВЫПОЛНЯЮТ СПОРТСМЕНЫ?

А – «На старт!»

Б – «Внимание!»

В – «Марш!»



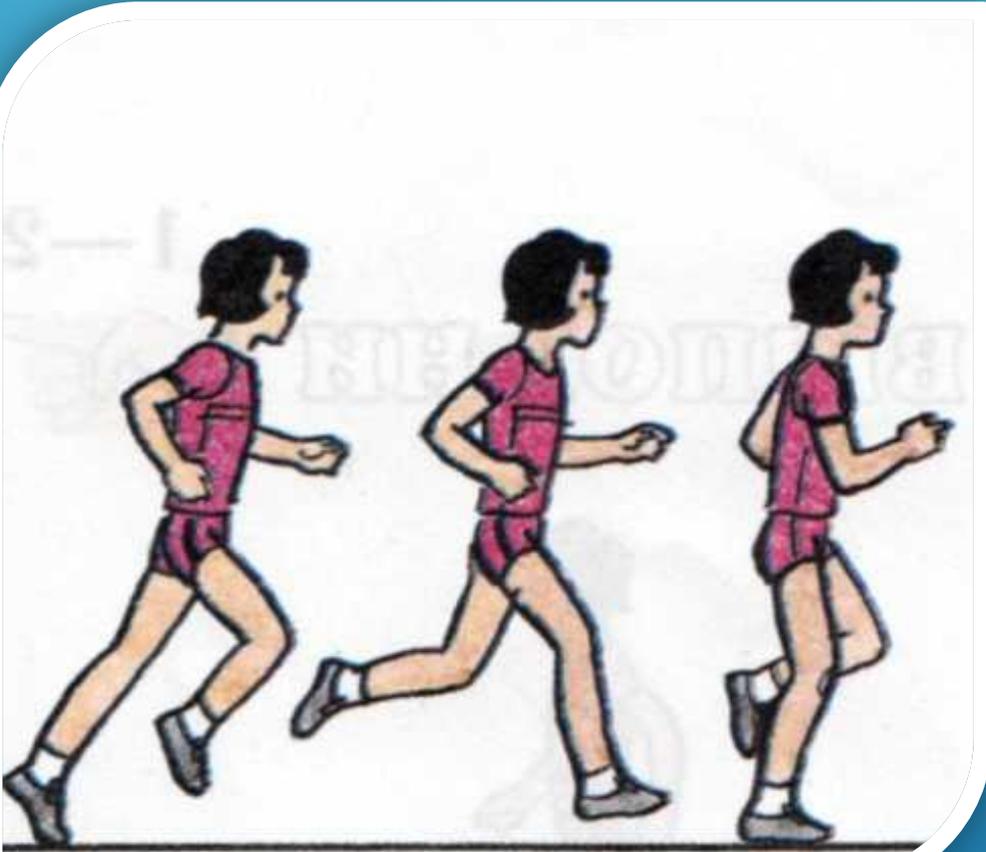
ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Вопрос № 6

Назови четыре фазы бега

Вопрос № 7

**Назови три разновидности
равномерного бега (темпа)**



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВОПРОС № 8

В КАКОМ ВИДЕ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ СПОСОБ «СОГНУВ НОГИ»?

А – прыжок в высоту

Б – прыжок в длину с разбега

В – бег с барьерами



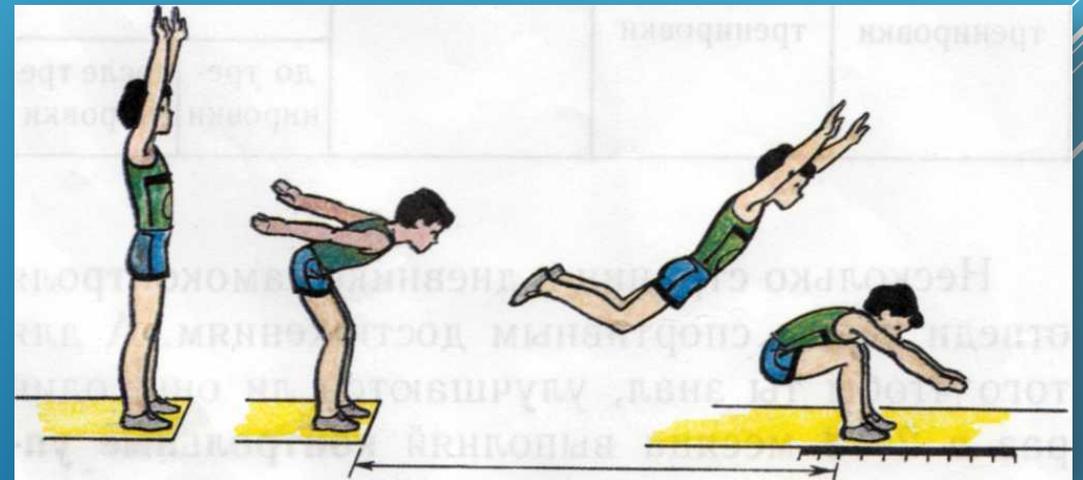
ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВОПРОС № 9

КАКОЙ ПРЫЖОК ИЗОБРАЖЁН НА РИСУНКЕ?

ВОПРОС № 10

НАЗОВИ ТРИ ФАЗЫ ПРЫЖКОВ



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВОПРОС № 11

СКОЛЬКО ВЕСИТ МЯЧ ДЛЯ МЕТАНИЙ НА ДАЛЬНОСТЬ ПОЛЁТА?



А – **150** гр

Б – **100** гр

В – **250** гр

Г - **125** гр



ПРОВЕРЬ СЕБЯ

ВОПРОС № 12

НАЗОВИТЕ ТРИ ДИСЦИПЛИНЫ ВИДОВ МЕТАНИЯ

Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ**

