

# ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

## ПРОВЕРЬ СЕБЯ 4 КЛАСС

Подготовила:  
учитель физической культуры  
Морева Светлана Георгиевна



# 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!»



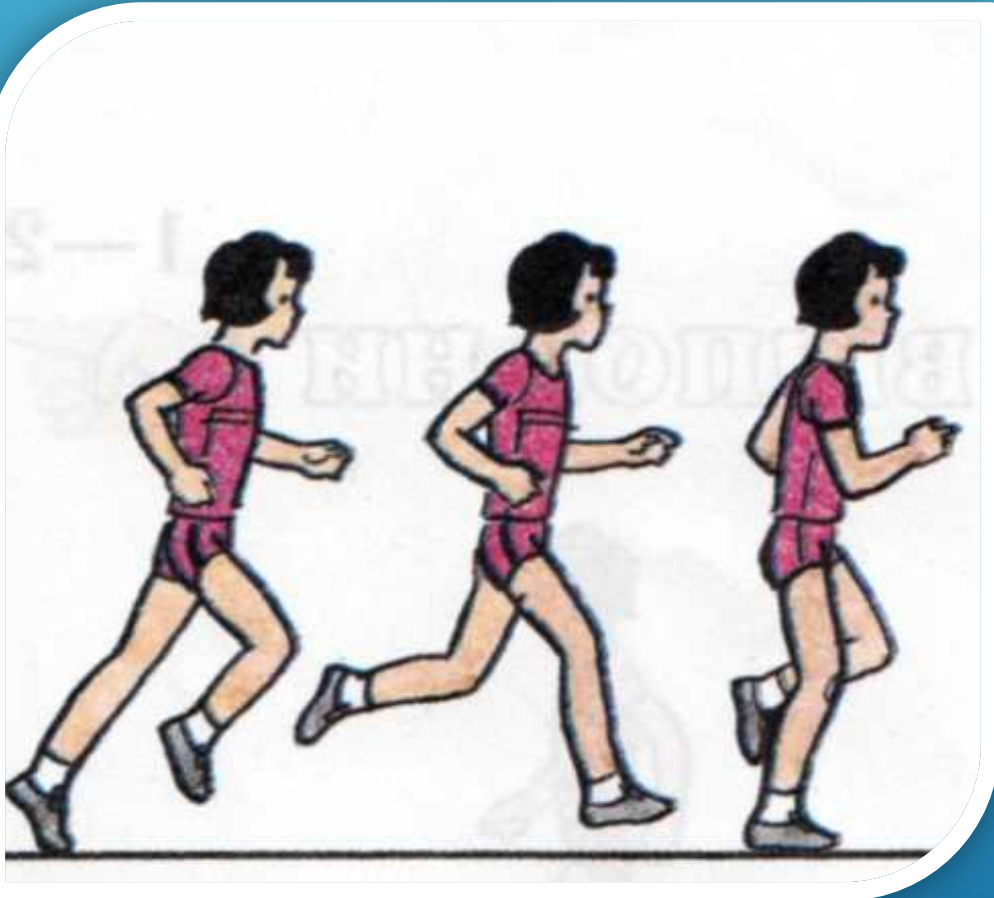
# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

**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





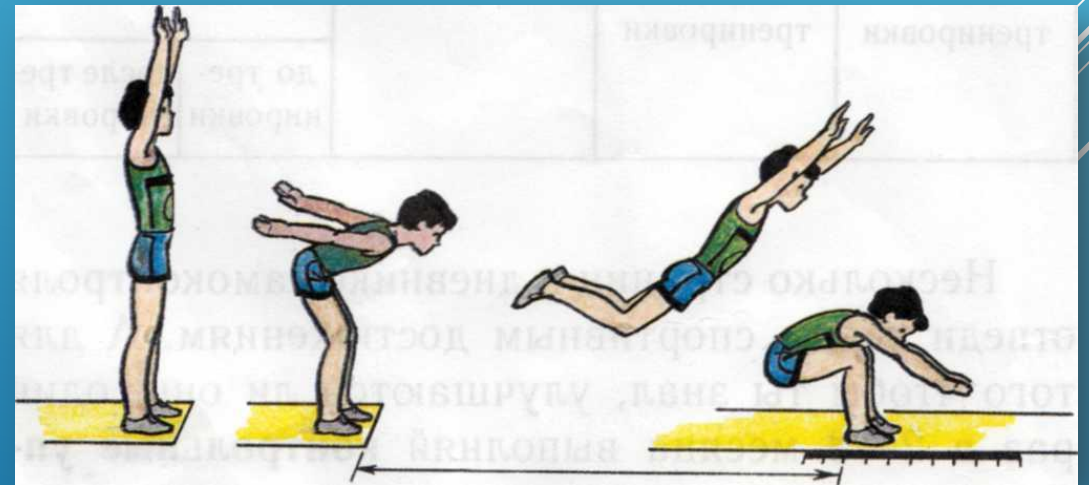
# ПРОВЕРЬ СЕБЯ

**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**





# ИСТОЧНИКИ:

В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва,2004 год (иллюстрации)

[http://www.dagpravda.ru/images/materials/full\\_1\\_Anons.jpg](http://www.dagpravda.ru/images/materials/full_1_Anons.jpg),

<http://www.penzainform.ru/d/storage/news/00a7/00029c90/161967-big.jpg>, <http://images.yandex.ru/yandsearch?text>,

<http://athletik.ucoz.ru/photo/4-0-98>,<http://ucrazy.ru/sport/1234179950-futbolnyebutsy.html>,

<http://www.boxing78.ru/shop/index.php?categoryID=39>,

[u.interpix.com/technic\\_and\\_sport/sport/sport\\_and\\_fitness/722024-upsee.html](http://u.interpix.com/technic_and_sport/sport/sport_and_fitness/722024-upsee.html),

<http://900igr.net/fotografii/fizkultura/Atletika/003-Distsipliny.html>, <http://blog.sportexpress.ru/community/2753457/post126146213/>,

<http://govorim.by/minskaya-oblast/soligorsk/novosti-soligorska/22129-legkaya-atletika-v-rayone-tropy-zdorove-proshel-osennyiy-legkoatleticheskiy-kross.html>,

<http://supermiron.ucoz.ru/photo/5>,

<http://tobolsk.info/component/content/article/4688-pobeda-vvidu-yavnogo-preimushhestva>,

<http://www.sport-olimp.ru/products/28807.htm>,

[http://kiev.era.com.ua/market/id\\_274238/](http://kiev.era.com.ua/market/id_274238/),