Тест по теме: «Легкая атлетика» 4класс

1.Укажите дистанцию в беге на короткие дистанции. Выбери правильный ответ

А) 30метров,60метров, 500метров

Б) 100метров, 200метров, 400метров

В) 800метров, 30метров,100метров

2.Частота дыхания в беге от чего зависит? Выбери правильный ответ

А) быстро бежишь – часто дышишь

Б) медленно бежишь - часто дышишь

В)быстро бежишь – дышишь спокойно

3.После бега можно:

А) присесть попить воды

Б) походить и успокоиться

В) немного полежать

4. Во время бега можно:

А) обгонять с правой стороны

Б) обгонять с левой стороны

В) толкнуть соперника

5.Прыгать в длину с разбега можно:

А) в определенной очерёдности, где нет посторонних предметов

Б) как только товарищ прыгнул, сразу бежать прыгать

В)отталкиваясь двумя ногами

6.Выбери виды легкой атлетики:

А) бег, прыжки, кувырки вперед

Б)прыжки, метание мяча, бег по пересеченной местности

В)вращение обруча, подтягивание, метание мяча

7. Метать можно:

А)правой рукой левая нога впереди

Б)левой рукой левая нога впереди

В)двумя руками из-за головы

8. При беге на короткие дистанции выполняют:

А)высокий старт

Б)низкий старт

В)групповой старт

9.Низкий старт включает:

А) три команды

Б) две команды

В)по свистку

10. Во время соревнований в беге на финишной линии можно:

А)остановиться

Б)пробежать немного дальше

В)перед линией прыгнуть вперед