**Ссылка resh.edu.ru**

**Физическая культура**

**21 ноября 2020 год**

**гр. 29 - 1 б (2 пара)**

**Тема: Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.**

**Контрольные задания**

**1. Заполните пропуски**

После подъема из стартового положения начинается быстрый \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на 30 м. Ускорение выполняется мощным отталкиванием с полным выпрямлением\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ не поднимаются высоко. Бегун, придя в положение для отталкивания, энергично выносит маховую ногу вперёд-вверх. Стопа ставится в упор на\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ часть, пятка едва касается дорожки.

**2. Заполните пропуски**

Не теряя\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , нужно вбежать по\_\_\_\_\_\_\_\_ доске на «бревно», расположенное на высоте 1,2 м. По узким опорам необходимо передвигаться\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и сосредоточенно, корпус подается вперёд, ноги слегка согнуты, стопы ставятся прямо \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ опоры. Взгляд направлен вперёд на балку.

**3. Какая дистанция бега предусмотрена на полосе препятствий?**

**2 км**

**15 м**

**30 м**

**100 м**

**4. С какого расстояния производится метание снаряда в ров?**

100 м

15 м

3 м

50 м