

Лёгкая атлетика

1. Кросс - это:

- а) бег по искусственной дорожке стадиона
- б) бег с ускорением
- в) бег по пересеченной местности
- г) бег с барьерами

2. К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки в длину
- б) спортивная ходьба
- в) прыжки с шестом
- г) прыжки через гимнастического коня

3. Какая из дистанций является спринтерской?

- а) 800 м
- б) 1500 м
- в) 100 м
- г) 500 м

4. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит

...

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на средние дистанции
- в) бег на длинные дистанции

5. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания
- б) по частоте сердечных сокращений
- в) по снижению скорости бега
- г) по самочувствию

6. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил
- б) улучшению спортивного результата
- в) травмам

7. Сопоставить:

- | | |
|-------------------|--|
| 1) стипль-чез | а) бег на короткую дистанцию |
| 2) стайерский бег | б) бег на длинные дистанции |
| 3) спринт | в) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой |
| 4) фосбери-флоп | г) способ прыжка в высоту |

8. Какая из дистанций не считается стайерской?

- а) 1500м;
- б) 5000м;
- в) 10000м

9. Какой самый доступный вид спорта?

- а) каратэ
- б) бег

в) фигурное катание

10. Длина дистанции марафонского бега равна.....

б) 40км 190м;

в) 42км 195м.

а) 32км 180м;

11. Где выполняют беговые упражнения?

А) на неровной, рыхлой поверхности

Б) на ровной дорожке

В) на скользком, мокром грунте

12. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

А) выносливость

Б) гибкость

В) сила

Г) быстрота

13. Главная причина травматизма

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

14. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

А) толчок соперника в спину

В) преждевременный старт

Б) резкий старт

Г) задержка старта

15. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

А) разбег, отталкивание, полет, приземление

В) разбег, подпрыгивание, приземление

Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление

Г) разбег, толчок, приземление

16. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике?

а) стрела

б) копье

в) молот

г) мяч