Тест по физической культуре по теме "Легкая атлетика".

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

а) Гимнастику

б) легкую атлетику

в) тяжелую атлетику

2. Кросс - это:

а) бег по искусственной дорожке стадиона​

б) бег с ускорением​

в) бег по пересеченной местности​

г) бег с барьерами​

3. К видам легкой атлетики не относятся:

а) прыжки в длину​

б) спортивная ходьба​

в) прыжки с шестом​

г) прыжки через гимнастического коня

4. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

а) 200м, 100м​

б) 400м, 800м​

в) 1,500м, 3000м​

г) 500м, 1000м​

5. Какая из дистанций является спринтерской?

а) 800 м

б) 1500 м

в) 100 м

г) 500 м

6. Чем измеряется длина разбега?

а) рулеткой​

б) "на глазок"​

в) беговым шагом​

г) ступнями​

7. Стипль-чез - это вид бега, который проводится:

а) в естественных условиях​

б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами​

в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой​

г) по улицам города​

8. В каком году возникла легкая атлетика в России?

а)​в 1912 году​

б)​в 1888 году​

в)​в 1896 году​

г)​в 1900 году​

9. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

а)​125 см​

б)​100 см​

в)​90 см​

г)​105 см​

10. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от …

а) максимальной скорости разбега и отталкивания

б) способа прыжка

в) быстрого выноса маховой ноги

11. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от …

а) способа прыжка

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

в) координации движений прыгуна

12. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит …

а) бег на короткие дистанции

б) бег на средние дистанции

в) бег на длинные дистанции

13. 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

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

а) экономии сил

б) улучшению спортивного результата

в) травмам

15. 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

​

Ответы к тесту «Легкая Атлетика»

1. б

2. в

3. г

4. г

5. в

6. г

7. в

8. б

9. а

10. а

11. в

12. в

13. б

14. в

15. 1-в

2-б

3-а

4-г

**Второе задание:** комплекс утренней зарядки; приседание на месте 30 раз; прыжки на скакалке за 1 минуту.