

## Теоретический тест по лёгкой атлетике для НП 2 года обучения

**1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?**

а – гимнастика; б – лёгкая атлетика; в – плавание; г – волейбол.

**2. К метательным легкоатлетическим снарядам относятся:**

а – ядро; б – мяч; в – копьё; г – бита; д – диск; е – граната.

**3. Бег на короткие дистанции называется:**

а – спринт; б – кросс; в – марафон.; г – конкур.

**4. Один круг стадиона равен:**

а – 300 м; б – 400 м; в – 500 м; г – 450 м.

**5. С низкого старта бегут:**

а – на короткие дистанции; б – на длинные дистанции.

**6. Что является причиной травм во время занятий легкой атлетикой?**

а - попутный ветер; б - неровности беговой дорожки;

в - встречный ветер; г - замечания прохожих.

**7. К спортивным видам лёгкой атлетики не относятся:**

а – прыжки в длину с разбега; б – прыжки в высоту с разбега;

в – прыжки на батуте; г – прыжки в воду.

**8. Специальная обувь для бега называется:**

а – кеды; б – чешки; в – шиповки; г – кроссовки.

## Теоретический тест по лёгкой атлетике для НП 2 года обучения

### 1. С каких частей тела необходимо начинать разминку:

- а – с мышц ног; б - с мышц брюшного пресса и спины;
- в – с мышц плечевого пояса; г – последовательность значения не имеет.

### 2. Как называется спортивное сооружение, на котором проводятся уроки физкультуры по лёгкой атлетике:

- а – спортивная площадка; б – спортивное поле; в – спортивный городок.

### 3. С низкого старта бегут:

- а – на короткие дистанции;
- б – на средние дистанции;
- в – все дистанции.

### 4. Что из перечисленного спортивного инвентаря *не является* метательным снарядом:

- а – мяч; б – граната; в – копьё; г – диск;
- д – молот; е – ядро; ж – булава; з – гантели.

### 5. К легкоатлетическим прыжкам *не относятся*:

- а – в высоту с разбега; б – через скакалку;
- в – в длину с разбега; г – в длину с места;

### 6. Какие команды на старте подает стартер?

- а - «На старт!», «Внимание!», «Приготовиться!», «Марш!»;
- б - «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в - «Приготовиться!», «Внимание!», «Марш!».

### 7. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а - иметь вес до 300 граммов; б - соответствовать цвету костюма;
- в - иметь узкий длинный носок; г – соответствовать виду спорта.

### 8. Что необходимо делать во время занятий лёгкой атлетикой, чтобы исключить травмы?

- а - измерять свой пульс после занятий;
- б - вести дневник самоконтроля;
- в - соблюдать правила проведения разминки;
- г - расписаться в журнале по технике безопасности.

## **Теоретический тест по лёгкой атлетике для НП -2 года обучения**

### **1. С низкого старта бегут:**

а – на короткие дистанции; б – на средние дистанции; в – на длинные дистанции; г – кроссы.

### **2. Бег на длинные дистанции развивает:**

а – гибкость; б – ловкость; в – быстроту; г – выносливость.

### **3. Один из способов прыжка в высоту называется:**

а – перешагивание; б – перекачивание;

в – переступание; г – перемахивание.

### **4. Специальная обувь для бега называется:**

а – кеды; б – пуанты; в – сланцы; г – шиповки.

### **5. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:**

а – 10 м; б – 15 м; в – 20 м; г – 30 м.

### **6. К спортивным видам лёгкой атлетики не относятся:**

а – прыжки в длину с разбега; б – прыжки в высоту с разбега; в – прыжки в длину с места; г – прыжки в воду.

### **7. Кто из перечисленных российских спортсменов не является легкоатлетом:**

а – Елена Исимбаева; б – Валерий Борзов; в – Валерий Брумель; г – Александр Карелин.

### **8. Бег по пересечённой местности называется:**

а – пробежка; б – марш-бросок; в – кросс; г – конкур.

