

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.

9. Бег на длинные дистанции развивает:

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

10. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а – перешагивание; б – перекатывание;
в – переступание; г – перемахивание.

11. Специальная обувь для бега называется:

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

12. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:

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

13. Кто из перечисленных российских спортсменов не является легкоатлетом:

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

14. Бег по пересечённой местности называется:

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