

## ТЕСТ

### 1. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями?

- а) бег по пересечённой местности;
- в) кросс.
- б) марафонский бег;
- г) бег с препятствиями.

### 2. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

- а) степ-тест;
- б) стретчинг;
- в) стиплчез;
- г) фартлек.

### 3. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- в) согнувшись;
- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

### 4. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?

- а) прыжок в длину с разбега;
- г) прыжок в высоту с разбега;
- б) тройной прыжок;
- д) прыжок с шестом,
- в) прыжок в длину с места;
- е) прыжок «лягушкой».

### 5. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- б) быстрого выноса маховой ноги;
- в) способа прыжка;
- г) одновременной работе рук при отталкивании.

### 6. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?

- а) на маты;
- в) в песок;
- б) в воду;
- г) в прыжковую яму.

### 7. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?

- а) перешагивание;
- г) волна;
- б) перекат;
- д) перекидной.

### 8. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет.

### 9. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

- а) предварительного вращения;
- в) скачка;
- б) разбега;
- г) прыжка.
- д) спортсмен снимается с соревнований.

10. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?

- а) 398 м;
- в) 400 м;
- б) 399 м;
- г) 401 м.

11. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?

- а) по частоте дыхания;
- в) по самочувствию;
- б) по частоте сердечных сокращений;
- г) по чрезмерному потоотделению.

12. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега...

- а) 4x100 м;
- в) 4x400 м;
- б) 4x200 м;
- г) 4x 600 м.

13. К циклическому виду лёгкой атлетики относится ...

- а) прыжок с шестом;
- в) бег 100 м;
- б) метание молота;
- г) тройной прыжок.

14. К ациклическому виду лёгкой атлетики относится ...

- а) ходьба;
- в) бег с барьерами;
- б) прыжок в высоту;
- г) марафонский бег.