

*ТЕСТЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗА УСВОЕНИЕМ УЧЕБНОГО
МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛУ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В X-XI
КЛАССАХ.*

Требования к знаниям и умениям учащихся:

**Понимать роль физической культуры в развитии человека.
Знать основы физической культуры и здоровый образ жизни.
Владеть системой практических умений и навыков.**

1. ВПЕРВЫЕ СОВЕТСКИЕ ЛЕГКОАТЛЕТЫ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ЛЕТНИХ ОЛИМПТИЙСКИХ ИГРАХ В ...

:

а) 1952г. (Хельсинки, Финляндия);

б) 1956г. (Мельбурн, Австралия);

в) 1960г. (Рим, Италия).

2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска...

а) Нина Думбадзе;

б) Елизавета Багрянцева;

б) Нина Ромашкова (Пономарева).

3. КАКОЙ ВИД СПОРТА НАЗЫВАЮТ «КОРОЛЕВОЙ СПОРТА»?

- а) Гимнастику;
- б) Легкую атлетику;
- в) Тяжелую атлетику.

4. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32км 180м;
- б) 40км 190м;
- в) 42км 195м.

5. КАКАЯ ИЗ ДИСТАНЦИЙ НЕ СЧИТАЕТСЯ СТАЙЕРСКОЙ?

- а) 1500м;
- б) 5000м;
- в) 10000м.

6. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800м;
- б) 1500м;
- в) 100м.

**7. ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ
ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ
ТРЕЖДЕ ВСЕГО...**

- а) работой рук;**
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;**
- в) наклоном головы.**

8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...

- а) сильное выталкивание ногами;**
- б) разноименная работа рук;**
- в) быстрое выпрямление туловища.**

9. СИЛЬНО СЖАТЫЕ КУЛАКИ И ИЗЛИШНЕЕ НАПРЯЖЕНИЕ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА ПРИ БЕГЕ ПРИВОДИТ К ...

- а) повышению скорости бега;**
- б) скованности всех движений бегуна;**
- в) увеличению длины бегового шага;**
- г) более сильному отталкиванию ногами.**

10. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) сокращает длину бегового шага;**
- б) увеличивает скорость бега;**
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх.**

11. ПРЯМОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТУЛОВИЩА ПРИ БЕГЕ (ИЛИ ЕГО НАКЛОН НАЗАД - БЕГ «САМОВАРЧИКОМ») ПРИВОДИТ К...

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой.

12. Широкая постановка ступней при беге влияет на ...

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение длины бегового шага.

13. РЕЗУЛЬТАТ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ НА 80-90% ЗАВИСИТ ОТ...

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;**
- б) способа прыжка;**
- в) быстрого выноса маховой ноги.**

14. 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.**

15. БЕГ С ОСТАНОВКАМИ И ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ПО СИГНАЛУ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО СПОСОБСТВУЕТ ФОРМИРОВАНИЮ:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

16. Не является классической дистанцией в легкой атлетике бег:

- а) на 800м;
- б) 1000м;
- в) 1500м;
- г) 3000м.

17. ДЛЯ ПЕРЕДАЧИ ЭСТАФЕТНОЙ ПАЛОЧКИ ПРАВИЛАМИ СОРЕВНОВАНИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ «ЗОНА ПЕРЕДАЧИ» ДЛИНОЙ...

- а) 10м;
- б) 20м;
- в) 30м.

18. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

- а) метром;
- б) ступнями;
- в) «на глазок»;
- г) беговыми шагами.

19. НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ УПРАЖНЕНИЕМ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СЛУЖИТ...

- а) бег на короткие дистанции;**
- б) бег на средние дистанции;**
- в) бег на длинные дистанции.**

20. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя...

- а) упражнения с отягощениями;**
- б) повторное про бегание коротких отрезков;**
- в) большое количество общеразвивающих упражнений.**



21. НАИБОЛЕЕ ЧАСТОЙ ТРАВМОЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ СЛУЖИТ РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ ИЛИ СВЯЗОК ГОЛЕНОСТОПНОГО (КОЛЕННОГО) СУСТАВА. КАКОЕ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ДЕЙСТВИЙ ЯВЛЯЕТСЯ НЕПРАВИЛЬНЫМ ПРИ ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ?

- а) наложение холода;
- б) наложение тугй повязки;
- в) согревание поврежденного места;
- г) обращение к врачу.

22. Не рекомендуется проводить тренировку по легкой атлетике

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1-2 часа после еды.

23. КАК НАКАЗЫВАЕТСЯ БЕГУН, ДОПУСТИВШИЙ ВТОРОЙ ФАЛЬСТАРТ В БЕГЕ НА 100 М?

- а) снимается с соревнований;**
- б) предупреждается;**
- в) ставится на 1м позади всех стартующих.**

24. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему ...

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

**25. ЕСЛИ ПРИ МЕТАНИИ СНАРЯД (МЯЧ, ГРАНАТА, КОПЬЁ)
ВЫШЕЛ ЗА ПРЕДЕЛЫ СЕКТОРА, ТО ПО ПРАВИЛАМ
СОРЕВНОВАНИЙ...**

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

**26. 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.

27. УПТРАЖНЕНИЯ, СОДЕЙСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ, ЦЕЛЕСООБРАЗНО ВЫПОЛНЯТЬ:

- а) в конце основной части занятий;**
- б) середине основной части занятия;**
- в) начале основной части занятия;**
- г) конце подготовительной части занятия.**

28. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120-130 ударов в минуту;**
- б) 130-140 ударов в минуту;**
- в) 140-150 ударов в минуту.**

**29. ОТСУТСТВИЕ РАЗМИНКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ
(ИЛИ ПЕРЕД ОСНОВНОЙ НАГРУЗКОЙ В ТРЕНИРОВКЕ) ЧАЩЕ
ВСЕГО ПРИВОДИТ К...**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травм.

30. Нельзя проводить тренировку, если ...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.

ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ:

1-а, 2-в, 3-б, 4-в, 5-а, 6-в, 7-б, 8-в, 9-б, 10-а, 11-в, 12-б, 13-а, 14-в, 15-в, 16-б, 17-б, 18-б, 19-в, 20-б, 21-в, 22-б, 23-а, 24-в, 25-в, 26-б, 27-в, 28-в, 29-в, 30-в.

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

[http://simptomiraka.ru/normativy-po-lyogkoj-atletike.](http://simptomiraka.ru/normativy-po-lyogkoj-atletike)

<http://www.vestikavkaza.ru/upload/nvk/Bolee-200-rossiyskikh-sportsmenov-dopushcheny-na-Olimpiadu-v-Sochi-Олимпийская%20Россия.jpg>

http://newsimg.bbc.co.uk/media/images/44915000/jpg/_44915167_russiandelegation.jpg

http://www.trud.ru/article/02-05-2013/1293102_nina_ponomareva_perezliv_voynu_my_golo_dnye_i_obsharpannye_zaschisjali_chest_svoej_strany_i_pobezhda/print/

https://sport.mail.ru/prev670w/pic/a2/64/main12986202_160176f110b0dfdae52d273fe5bd_b6e3.jpg

http://penzanews.ru/gallery/albums/images/10080/normal_DSC_1912.JPG

<http://i.eurosport.com/2013/07/09/1056114-16913444-640-360.jpg>

<http://rusbiathlon.ru/foto/159/79734.jpg>

<http://cde.elcomercio.pe/66/ima/0/0/4/9/8/498917.jpg>

<http://s5o.ru/storage/simple/46/54/10/2013.10.10.13.22.17.142465410.1.jpg>

<http://www.rusathletics.com/imgs/6518-m.jpg>

http://i4.mywishis.in/s/i/wishes/470x0_62259e79cc36d44f9113df93166f8ee3f0b6ce71e5c042210bcc8373b7a2fa8f_jpg_4_4aab5f3e.jpg

http://www.runners.ru/images/2012/2012_05/kucherenko.jpg

http://s.s-ports.ru/images/styles/upload/fp_fotos/a8/53/2012-08-11T183000Z_1839241315_LM2E88B1FDSJD_RTRMADP_3_OLY-ATHL-ATWHJP-DAY15-ATW071101.JPG

<http://data.photo.sibnet.ru/upload/imggreat/132230326112.jpg>

http://www.usasianpost.com/wp-content/uploads/shutterstock_11.255bc161359.w4001.jpg

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

<http://www.visualphotos.com/photo/2x4531776/3-female-athletes-and-trainer.jpg>

<http://dm-sport.ru/wp-content/uploads/2015/08/dscn5605.jpg>

<http://fb.ru/misc/i/gallery/32326/871471.jpg>

<http://img.tyt.by/n/sport/06/3/leontyuk-praha-07-03-2015-sp-l.jpg>

<http://img02.rlo.ru/pgc/432x288/52170787-aa8a-f65d-aa8a-f65211f4c121.photo.0.jpg>

<http://www.korenovsk.ru/wp-content/uploads/2015/10/1bHsbqf3SNk.jpg>

<http://cs402527.vk.me/v402527823/6bd/qonZb65NtcY.jpg>

http://www.kvinto-mebel.ru/images/photoalbum/album_19/17.jpg