

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 ОЛИМПИЙСКИХ 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;**
- **в) 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) 32 км 180м;
- б) 40 км 190м;
- в) 42 км 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 ПРЕЖДЕ ВСЕГО...

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном голов



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 тугей 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, результат – нет.



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

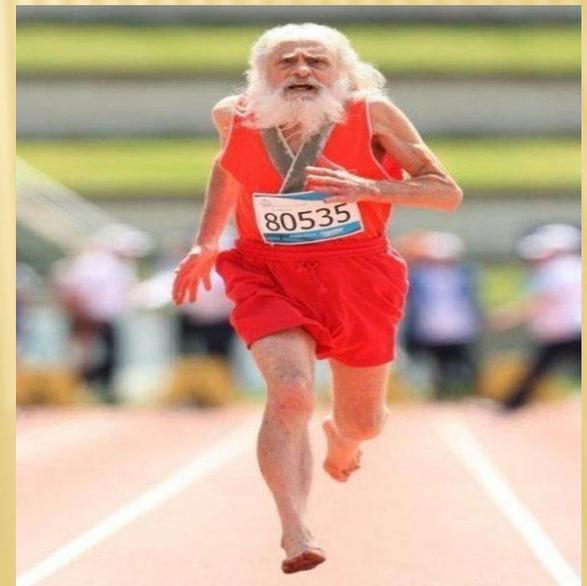
- а) результат засчитывается;
- б) разрешается дополнительный бросок;
- в) попытка нет.



т –

**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. УПРАЖНЕНИЯ, СОДЕЙСТВУЮЩИЕ
РАЗВИТИЮ БЫСТРОТЫ, ЦЕЛЕСООБРАЗНО
а) 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.**

