**Дисциплина:** Физическая культура

**Преподаватель: Соколов П.Н**

**Группа:** ПР-31

**Дата** 16.03.2021

**Тестовые вопросы по Легкой атлетике.**

**1 вариант.**

**1. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок…**

**а) «С разбега»** б) «Перешагиванием»

в) «Перекатом» г) «Ножницами»

**2. Снаряд, выпуск которого в лёгкой атлетике выполняется после «скачка», называется:**

а) Копьё б) Молот

**в) Ядро** г) Диск

**3. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?**

а) 100м б) 200м

в) 400м **г) 500м**

**4. При беге в лёгкой атлетике определяющее звено техники составляет:**

а) Темп движения

б) Правильная постановка опорной ноги

**в) Отталкивание опорной ногой и быстрое вынесение её вперёд**

г) Техника работы ног

**5. В лёгкой атлетике ядро:**

а) Метают

б) Бросают

**в) Толкают**

г) Запускают

**6. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.**

а) «Нырок»

б) «Ножницы»

в) «Перешагивание»

**г) «Фосбери-флоп»**

**7. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:**

**а) В лёгкой атлетике**

б) В плавании

в) В борьбе ибоксе

г) В хоккее

**8. «Королевой спорта» называют…**

а) Спортивную гимнастику

**б) Лёгкую атлетику**

в) Шахматы

г) Лыжный спорт

**9. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится…**

а) Бег на 5000м

б) Кросс

**в) Бег на 100м**

г) Марафонский бег

**10. К видам лёгкой атлетики не относится …**

а) Прыжки в длину

б) Спортивная ходьба

в) Прыжки с шестом

**г) Прыжки через коня**

**11. Кросс – это –**

а) Бег с ускорением

б) Бег по искусственной дорожке стадиона

**в) Бег по пересечённой местности**

г) Разбег перед прыжком

**12. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?**

а) Метание

б) Прыжок

в) Кувырок

**г) Бег**

**13. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?**

а) Бег

**б) Лазание**

в) Прыжки

г) Метания

**14. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…**

а) Быстрота

б) Сила

**в) Выносливость**

г) Ловкость

**15. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится…**

а) Бег 4 по 100м

б) Бег 4 по 400м

**в) Бег 4 по 1000м**

**16. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега…**

**а) С низкого старта**

б) С высокого старта

в) С полунизкого старта

г) Из положения «упор лёжа»

**17. В технике выполнения прыжков в лёгкой атлетике выделяют фазы все, кроме…**

а) Приземления

б) Разбега и отталкивания

**в) Старта**

г) Полёта

**18. К способам прыжка в высоту в лёгкой атлетике не относится…**

а) «Перекат»

б) «Волна»

в) «Фосбери-флоп»

**г) «Нырок»**

**19. Мировой рекорд в прыжках в высоту в лёгкой атлетике установлен способом…**

а) «Волна»

**б) «Фосбери-флоп»**

в) «Перекат»

г) «Перекидной»

**20. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет…**

а) Начальная скорость вылета снаряда

б) Угол вылета снаряда

в) Высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя

**г) Температура воздуха при метании**

**Время выполнения** 4 часа

**Задание:**

1. **Литература и интернет ресурсы:**

9. Самостоятельные занятия во вне урочное время. 2019, Иванова М.А.

Интернет-ресурсы [www.ebi](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.google.com%2Furl%3Fq%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.ebi%26sa%3DD%26sntz%3D1%26usg%3DAFQjCNFoe7Sq11oQSRWo3e_j5c3OSmEZwQ). Ru/mobules/php

**Выполненное задание присылать на почту:spavel84@rambler.ru**