

Ответы на эти вопросы нужно отправить тренеру-преподавателю удобным для Вас способом (СМС-сообщение, эл.почта, Whats App)

**Вопросы и варианты ответов для тестирования учащихся отделения
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА групп углубленного уровня**

1. **Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**
 - а) ходьбу и бег;
 - б) многоборье.
 - в) прыжки и метания;
 - г) опорные прыжки;
2. **Какого вида многоборья не бывает?**
 - а) пятиборья;
 - б) девятиборья;
 - в) семиборья;
 - г) десятиборья.
3. **Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?**
 - а) наклоном головы;
 - б) углом отталкивания ногой от дорожки;
 - в) постановкой стопы на дорожку;
 - г) работой рук.
4. **К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? ...**
 - а) повышению скорости бега;
 - б) увеличению длины бегового шага;
 - в) скованности всех движений бегуна;
 - г) более сильному отталкиванию ногами.
5. **Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?**
 - а) сокращает длину бегового шага;
 - б) увеличивает скорость бега;
 - в) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
 - г) помогает скоординировать движения.
6. **К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?**
 - а) узкой постановке ступней;
 - б) незаконченному толчку ногой;
 - в) свободной работе рук;
 - г) снижению скорости бега.
7. **К чему приводит широкая постановка ступней при беге?**
 - а) улучшению спортивного результата;
 - б) снижению скорости бега;
 - в) увеличению длины бегового шага;
 - г) более сильному толчку ногой.
8. **Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**
 - а) стартовое, разгон, финиширование; старт,
 - б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
 - в) набор скорости, финиш;
 - г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

9. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?

- а) горячий душ.
- б) повторное пробегание коротких отрезков;
- в) большое количество общеразвивающих упражнений;
- г) упражнения с отягощениями;

10. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а) с низкого старта;
- б) с хода;
- в) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

11. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ...

- а) метают;
- б) бросают;
- в) толкают;
- г) кидают.

12. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?

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

13. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?

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

14. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

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

15. 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.

16. Куда осуществляется приземление в прыжках в длину с разбега?

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

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

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

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

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

г) спортсмен снимается с соревнований.

19. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

а) предварительного вращения;

б) скачка;

в) разбега;

г) прыжка.

20. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?

а) 398 м;

б) 400 м;

в) 399 м;

г) 401 м.

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

а) по частоте дыхания;

б) по самочувствию;

в) по частоте сердечных сокращений;

г) по чрезмерному потоотделению.

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

а) 4x100 м;

б) 4x400 м;

в) 4x200 м;

г) 4x 600 м.