Тест по физической культуре по теме "Легкая атлетика".

**1.** Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

а) Гимнастику

б) легкую атлетику

в) тяжелую атлетику

**2.** Кросс - это:

а) бег по искусственной дорожке стадиона

б) бег с ускорением

в) бег по пересеченной местности

г) бег с барьерами

**3.** К видам легкой атлетики не относятся:

а) прыжки в длину

б) спортивная ходьба

в) прыжки с шестом

г) прыжки через гимнастического коня

**4.** Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

а) 200м, 100м

б) 400м, 800м

в) 1,500м, 3000м

г) 500м, 1000м

**5.** Какая из дистанций является спринтерской?

а) 800 м

б) 1500 м

в) 100 м

г) 500 м

**6.** Чем измеряется длина разбега?

а) рулеткой

б) "на глазок"

в) беговым шагом

г) ступнями

**7.** Стипль-чез - это вид бега, который проводится:

а) в естественных условиях

б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

г) по улицам города

**8.** В каком году возникла легкая атлетика в России?

а) в 1912 году

б) в 1888 году

в) в 1896 году

г) в 1900 году

**9.** Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

а) 125 см

б) 100 см

в) 90 см

г) 105 см

**10.** Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от …

а) максимальной скорости разбега и отталкивания

б) способа прыжка

в) быстрого выноса маховой ноги

**11.** 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

**12.** Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит …

а) бег на короткие дистанции

б) бег на средние дистанции

в) бег на длинные дистанции

**13.** 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

**14.** Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к …

а) экономии сил

б) улучшению спортивного результата

в) травмам

**15.** Сопоставить:

1) стипль-чез а) бег на короткую дистанцию

2) стайерский бег б) бег на длинные дистанции

3) спринт в) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой

4) фосбери-флоп г) способ прыжка в высоту

Ответы к тесту «Легкая Атлетика»

1. б

2. в

3. г

4. г

5. в

6. г

7. в

8. б

9. а

10. а

11. в

12. в

13. б

14. в

15. 1-в

 2-б

 3-а

 4-г