

## ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

(БУС 2-4 год обучения)\_

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

<p><b>1. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?</b></p> <p>а) горячий душ.  б) повторное бег на короткие отрезки;  в) большое количество общеразвивающих упражнений;  г) упражнения с отягощениями;</p>	
<p><b>1. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции?</b></p> <p>а) с низкого старта; в) с хода;  б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.</p>	
<p><b>1. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ...</b></p> <p>а) метают; в) бросают;  б) толкают; г) кидают.</p>	
<p><b>1. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?</b></p> <p>а) бег по пересечённой местности; в) кросс.  б) марафонский бег; г) бег с препятствиями.</p>	
<p><b>1. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?</b></p> <p>а) степ-тест; в) стиплчез;  б) стретчинг; г) фартлек.</p>	
<p><b>1. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?</b></p> <p>а) согнув ноги; в) согнувшись;  б) прогнувшись; г) ножницы.</p>	
<p><b>1. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?</b></p> <p>а) прыжок в длину с разбега; г) прыжок в высоту с разбега;  б) тройной прыжок; д) прыжок с шестом,  в) прыжок в длину с места; е) прыжок «лягушкой».</p>	
<p><b>1. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?</b></p> <p>а) максимальной скорости разбега и отталкивания;  б) быстрого выноса маховой ноги;  в) способа прыжка;  г) одновременной работе рук при отталкивании.</p>	
<p><b>1. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?</b></p> <p>а) на маты; в) в песок;  б) в воду; г) в прыжковую яму.</p>	

<p>1. <b>Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?</b></p> <p>а) перешагивание; г) волна; б) перекат; д) перекидной.</p>	
<p>1. <b>Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?</b></p> <p>а) разрешается дополнительный бросок; б) результат засчитывается; в) попытка засчитывается, а результат нет; г) спортсмен снимается с соревнований.</p>	
<p>1. <b>Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?</b></p> <p>а) предварительного вращения; в) скачка; б) разбега; г) прыжка.</p>	
<p>1. <b>Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?</b></p> <p>а) 398 м; в) 400 м; б) 399 м; г) 401 м.</p>	
<p>1. <b>Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?</b></p> <p>а) по частоте дыхания; в) по самочувствию; б) по частоте сердечных сокращений; г) по чрезмерному потоотделению.</p>	
<p>1. <b>В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега...</b> а) 4x100 м; в) 4x400 м; б) 4x200 м; г) 4x 600 м;</p>	
<p>1. <b>К циклическому виду лёгкой атлетики относится ...</b></p> <p>а) прыжок с шестом; в) бег 100 м; б) метание молота; г) тройной прыжок.</p>	
<p>1. <b>К ациклическому виду лёгкой атлетики относится ...</b></p> <p>а) ходьба; в) бег с барьерами; б) прыжок в высоту; г) марафонский бег.</p>	

Заполненный тест необходимо направить на мой электронный адрес до 21 апреля 2020г.

С уважением тренер Бейдина Вера Петровна.