

## Задания-тест №1.

### Легкая атлетика - 2-3год обучения

**\*Внимание! Во всех вопросах только один правильный ответ.**

**1. Формирование человеческого организма заканчивается к:**

1. 14-15 годам
2. 17-18 годам
3. 19-20 годам
4. 22-25 годам

**2. Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий:**

1. бег, ходьбу, прыжки, метания
2. бег, плавание, прыжки
3. художественную гимнастику, футбол
4. волейбол, баскетбол

**3. Елена Исинбаева – это известная:**

1. фигуристка
2. легкоатлетка
3. пловчиха
4. теннисистка

**4 Бег на короткие дистанции относится к:**

1. спринту
2. спортивным играм
3. тяжёлой атлетике
4. бобслею

**5. В какой игре используют волейбольный мяч?**

1. футбол
2. пионербол
3. баскетбол
4. гандбол

**6. Назовите зимний олимпийский вид спорта, представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях.**

1. бобслей
2. санный спорт
3. шорт-трек
4. кёрлинг

**7. Считается, что этот человек основал Олимпийские игры после победы над царем Авгием.**

1. Аид
2. Посейдон
3. Геракл
4. Гермес

**8. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?**

1. Олимпийская деревня
2. Спортивный городок
3. Чемпионское село
4. Поляна рекорсменов

**9. Какого цвета полотно Олимпийского флага?**

1. Белое
2. Жёлтое
3. Красное
4. Голубое

**10. На Олимпийских играх в Сочи были представители из:**

1. 88 стран

2. 50 стран
3. 106 стран
4. 37 стран

**11. Общее количество медалей, завоеванных Российскими спортсменами на Олимпийских играх в Сочи, составило:**

1. 15
2. 26
3. 33
4. 55

**12. Толкание ядра – вид спорта, который проводится:**

- а) на стадионе и в манеже +
- б) только в манеже
- в) только на стадионе

**5. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:**

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

**11. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:**

- а) легкую атлетику
- б) гимнастику
- в) тяжелую атлетику

**12. Кросс – это:**

- а) бег с барьерами
- б) бег по пересеченной местности
- в) бег с ускорением

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

- а) прыжки через гимнастического коня
- б) прыжки с шестом
- в) спортивная ходьба

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

- а) 100 м
- б) 800 м
- в) 500 м

**16. Чем измеряется длина разбега:**

- а) рулеткой
- б) ступнями
- в) беговым шагом

**17. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:**

- а) быстрого выноса маховой ноги
- б) максимальной скорости разбега и отталкивания
- в) способа прыжка

**21. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:**

- а) координации движений прыгуна
- б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна
- в) способа прыжка

**22. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на длинные дистанции
- в) бег на средние дистанции

**23. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:**

- а) по частоте дыхания
- б) по самочувствию
- в) по частоте сердечных сокращений

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

- а) улучшению спортивного результата
- б) травмам
- в) экономии сил

**Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

- 1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- 2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- 3) Разбег, подпрыгивание, приземление
- 4) Разбег, толчок, приземление

**13. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?**

- 1) «Перекат»
- 2) «Ножницы»
- 3) «Перекид»
- 4) «Пила»

**21. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?**

- 1) Отступить на один шаг назад
- 2) Поднять руку вверх
- 3) Принести извинения
- 4) Пропустить старт

**Ответы на ТЕСТ №1.**

№ теста	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
ответ																					

В тесте указать правильный ответ, указав цифру