

**Теоретический тест по лёгкой атлетике
для групп БУС (2-4 год обучения)
Тренер-преподаватель Бейдина В.П.**

1. Как должен ставить руки спортсмен при низком старте?

а – на линию старта; б – перед линией старта; в – за линию старта.

2. Что отражает показатель ЧСС?

а – функциональное состояние сердечно-сосудистой системы;

б – специальную работоспособность человека;

в – функциональные возможности системы дыхания.

3. Гиподинамия – это следствие:

а – понижения двигательной активности;

б – нехватки витаминов в организме;

в – повышение двигательной активности;

г – чрезмерного питания.

4. Какого способа прыжка в длину не существует?

а – «ножницы»; б – «прогнувшись»;

в – «согнув ноги»; г – «перекидной».

5. Основным документом легкоатлетических соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия является:

а – календарь соревнований; б – программа соревнований; в – положение о соревнованиях; г – график соревнований.

6. Какая дистанция считается стайерской?

а – 1500 м; б – 500 м; в – 200 м; г – 1000 м.

7. Начальной фазой прыжка в высоту или длину является:

а – отталкивание; б – разбег; в – полёт; г – приземление.

8. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега:

а – техникой бега; б – скоростью бега;

в – местом проведения соревнований; г – работой рук.

9. В каком из видов лёгкой атлетики выступала знаменитая российская спортсменка Елена Исинбаева?

а – бег на короткие дистанции; б – прыжки в высоту; в – прыжки в высоту с шестом; г – метание копья.

10. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?

- а - через нос и рот попеременно;
- б- только через рот;
- в - через рот и нос одновременно;
- г - только через нос.

11. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а- иметь вес до 300 г
- б - соответствовать цвету костюма
- в - иметь узкий длинный носок
- г - соответствовать виду спорта

12. В чём состоит главное назначение спортивной одежды и обуви?

- а – создавать комфортный микроклимат тела;
- б – отличать мальчиков и девочек;
- в – скрывать некрасивые части тела;
- г – поддерживать чистоту тела.

13. Заключительной фазой прыжка в высоту или длину является:

- а – отталкивание; б – разбег; в – полёт; г – приземление.

14. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а – самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б – частоту дыхания, частоту сердечных сокращений;
- в – наличие болевых ощущений;
- г – потоотделение, желание тренироваться

15. Бег с остановками и изменениями направления по сигналу развивает:

- а- координацию движений; б – быстроту реакции;
- в – технику движений; г – выносливость.

16. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- а- 170 – 180 уд./мин; б - 120 – 130 уд./мин;
- в - 70 – 80 уд./мин; г - 30 – 40 уд./мин

№вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Ответ																

Ответы на тест представить до 20 мая