

# Тесты для контроля за усвоением учебного материала по разделу легкая атлетика в X-XI классах.



Внимательно прочитай задание, подумай и выбери  
правильный ответ.



# Требования к знаниям и умениям учащихся:

- Понимать роль физической культуры в развитии человека.
- Знать основы физической культуры и здоровый образ жизни.
- Владеть системой практических умений и навыков.



# 1 Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в .....



- Ответы:
- а) 1952г.(Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
- б) 1956г.(Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
- в) 1960г.(Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).

## 2. Первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска.....

- а) Нина Думбадзе;
- б) Елизавета Багрянцева;
- в) Нина Ромашкова (Пономарева).



### 3. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) Гимнастику;
- б) легкую атлетику;
- в)тяжелую атлетику.



## 4. Длина дистанции марафонского бега равна.....

- а) 32км 180м;
- б) 40км 190м;
- в) 42км 195м.



## 5.Какая из дистанций не считается стайерской?

- а) 1500м;
- б) 5000м;
- в) 10000м.



## 6.Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800м;
- б) 1500м;
- в) 100м.





## 7. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ногой от дорожки;
- в) наклоном головы.



## 8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является.....

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.



## 9. Сильное сжатие кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к .....

- а) повышению скорости бега;
- б) скованности всех движений бегуна;
- в) увеличению длины бегового шага;
- г) более сильному отталкиванию ногами.



# 10. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

- а) сокращает длину бегового шага;
- б) увеличивает скорость бега;
- в) способствует выносу бедра вперед-вверх.



# 11. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад - бег «самоварчиком») приводит к.....

- а) узкой постановке ступней;
- б) свободной работе рук;
- в) незаконченному толчку ногой.



## 12. Широкая постановка ступней при беге влияет на .....

- а) улучшение спортивного результата;
- б) снижение скорости бега;
- в) увеличение длины бегового шага.



## 13. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от....

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



## 14. 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.





# 15. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.



## 16. Не является классической дистанцией в легкой атлетике бег:

- а) на 800м;
- б) 1000м;
- в) 1500м;
- г) 3000м.



# 17. Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной \_\_\_\_\_

- а) 10м;
- б) 20м;
- в) 30м.



# 18. Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

- а) метром;
- б) ступнями;
- в) «на глазок»;
- г) беговыми шагами.



# 19. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

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



## 20. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя...

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



**21. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?**

- а) наложение холода;
- б) наложение тугй повязки;
- в) согревание поврежденного места;
- г) обращение к врачу.



## 22. Не рекомендуется проводить тренировку по легкой атлетике.....

- а) во второй половине дня;
- б) сразу после еды;
- в) через 1-2 часа после еды.





## 23. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?

- а) снимается с соревнований;
- б) предупреждается;
- в) ставится на 1м позади всех стартующих.



## 24. Если при метании мяча или гранаты метатель переходит контрольную линию, то ему ....

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



## 25. Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований.....

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



## 26. 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.



## 27. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:

- а) в конце основной части занятий;
- б) середине основной части занятия;
- в) начале основной части занятия;
- г) конце подготовительной части занятия.



**28. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**

- а) 120-130 ударов в минуту;
- б) 130-140 ударов в минуту;
- в) 140-150 ударов в минуту.



## 29. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к....

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травм.



## 30. Нельзя проводить тренировку, если ...

- а) плохая погода;
- б) плохое настроение;
- в) повышена температура тела.





# Правильные ответы:

- 1-а, 2-в, 3-б, 4-в, 5-а, 6-в, 7-б, 8-в, 9-б, 10-а, 11-в, 12-б, 13-а, 14-в, 15-в, 16-б, 17-б, 18-б, 19-в, 20-б, 21-в, 22-б, 23-а, 24-в, 25-в, 26-б, 27-в, 28-в, 29-в, 30-в.

