

Вопросы по теории лёгкой атлетики



Вопрос №1

Сколько метров необходимо пройти после бега,
чтобы восстановить дыхание?

А – **5-10** м

Б – **10-15** м

В – **20 -25** м



Вопрос №2

На каком рисунке изображены шиповки?



А



В



Б



Г



Д

Вопрос №3

Как правильно дышать во время бега?

А – через рот

Б – через нос

В – значения не имеет

Г – вдох через нос,
выдох через рот

Д - вдох через рот,
выдох через нос



Вопрос №4

К каким дистанциям относится бег на **1500** метров?

А – к коротким

Б – средним

В - длинным



Вопрос №5

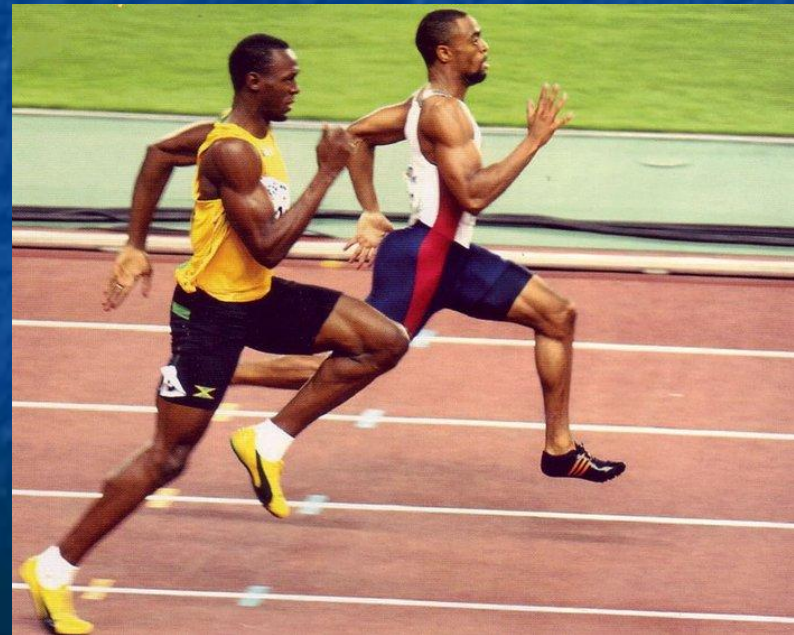
Про какую дистанцию идёт речь?

Движения рук и ног должны быть более энергичны, маховую ногу поднимают выше и больше сгибают в колене. Отталкивание ногой также более энергичное.

А – короткую

Б – среднюю

В - длинную



Вопрос №6

Какие команды подаются при беге на короткие, средние и длинные дистанции?

А – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

Б - «На старт!», «Марш!»

В - «Внимание!», «Марш!»



Вопрос №7

В каком виде лёгкой атлетики используется способ «Согнув ноги»?

А – прыжок в высоту

Б – прыжок в длину с разбега

В – бег с барьерами



Вопрос №8

Сколько весит мяч для метаний на дальность полёта?

А – **150** гр

Б – **100** гр

В – **250** гр

Г - **125** гр



Вопрос №9

Как накажут команду в легкоатлетической эстафете, если участник прибежит на финиш без палочки?

А – снимут с соревнований

Б – присвоят то место, какой прибежала команда

В – заставят перебежать заново



Вопрос № 10

Кто имеет право находиться в зоне приземления снаряда при метании?

А – только учитель

Б – учитель и тот, кто подбирает снаряды

В - никто



Вопрос №11

Какую команду выполняют спортсмены?

- А – «На старт!»
- Б – «Внимание!»
- В – «Марш!»



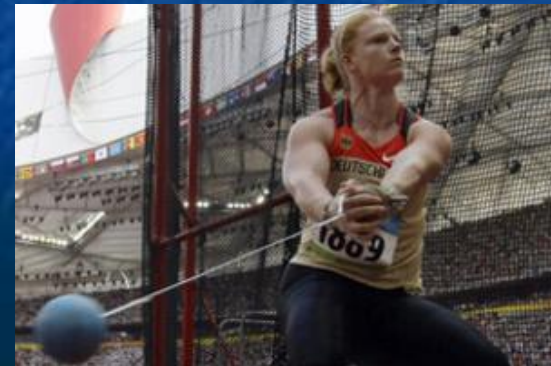
Вопрос №12

В какую погоду не рекомендуется проводить соревнования по лёгкой атлетике?

А – очень жаркую

Б – дождливую

В – при сильнейших порывах ветра



Вопрос №13

Какие виды не являются легкоатлетическими?

А - бег с барьерами

Б – бег с препятствиями

В – бег на лыжах

Г – бег на коньках

Д - кросс

Проверь себя

1 – Б

2 – Б

3 – Б

4 – Б

5 – А

6 – А

7 – Б

8 – А

9 – А

10 – В

11 – Б

12 – В

13 – В,Г

Источники:

- 1 В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва, 2004 год (иллюстрации)
- 2 http://www.dagpravda.ru/images/materials/full_1_Anons.jpg
http://www.dagpravda.ru/images/materials/full_1_Anons.jpg,
<http://www.penzainform.ru/d/storage/news/00a7/00029c90/161967-big.jpg>,
<http://images.yandex.ru/yandsearch?text>,
<http://athletik.ucoz.ru/photo/4-0-98>,
<http://ucrazy.ru/sport/1234179950-futbolnyebutsy.html>,
<http://www.boxing78.ru/shop/index.php?categoryID=39>,
u.interpix.com/technic_and_sport/sport/sport_and_fitness/722024-upsee.html,
<http://900igr.net/fotografii/fizkultura/Atletika/003-Distsipliny.html>
<http://900igr.net/fotografii/fizkultura/Atletika/003-Distsipliny.html>,
<http://blog.sport-express.ru/community/2753457/post126146213/>
<http://900igr.net/fotografii/fizkultura/Atletika/003-Distsipliny.html>,
<http://blog.sport-express.ru/community/2753457/post126146213/>,
<http://govorim.by/minskaya-oblast/soligorsk/novosti-soligorska/22129-legkaya-a-tletika-v-rayone-tropy-zdorove-proshel-osenniy-legkoatleticheskiy-kross.html>
<http://900igr.net/fotografii/fizkultura/Atletika/003-Distsipliny.html>,
<http://blog.sport-express.ru/community/2753457/post126146213/>,
<http://govorim.by/minskaya-oblast/soligorsk/novosti-soligorska/22129-legkaya-a-tletika-v-rayone-tropy-zdorove-proshel-osenniy-legkoatleticheskiy-kross.html>,
<http://supermiron.ucoz.ru/photo/5>
<http://900igr.net/fotografii/fizkultura/Atletika/003-Distsipliny.html>,
<http://blog.sport-express.ru/community/2753457/post126146213/>,
<http://govorim.by/minskaya-oblast/soligorsk/novosti-soligorska/22129-legkaya-a-tletika-v-rayone-tropy-zdorove-proshel-osenniy-legkoatleticheskiy-kross.html>,
<http://supermiron.ucoz.ru/photo/5>,
<http://tobolsk.info/component/content/article/4688-pobeda-vvidu-yavnogo-prei-mushhestva>,
<http://euro.com.ua/other/legkaya-atletika?page=5>
<http://euro.com.ua/other/legkaya-atletika?page=5>,
<http://www.kokoko.ru/photo/1208522039-zhenskie-pryzhki-s-shestom.html>
<http://euro.com.ua/other/legkaya-atletika?page=5>,
<http://www.kokoko.ru/photo/1208522039-zhenskie-pryzhki-s-shestom.html>