

# Вопросы по теории лёгкой атлетики

## 7 класс



Учитель физической  
культуры МОУ  
Сандовская СОШ п.  
Сандово  
Хорев Александр  
Николаевич

## 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

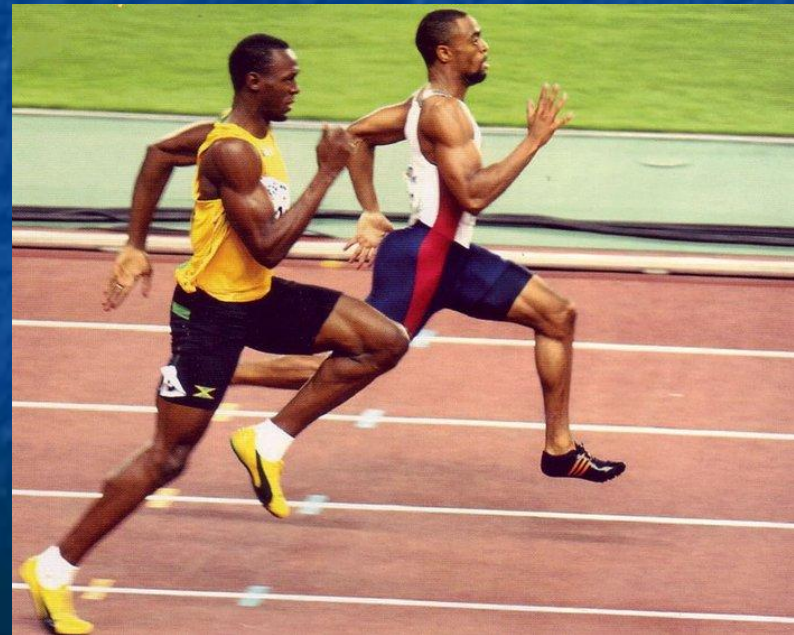
Про какую дистанцию идёт речь?

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!»



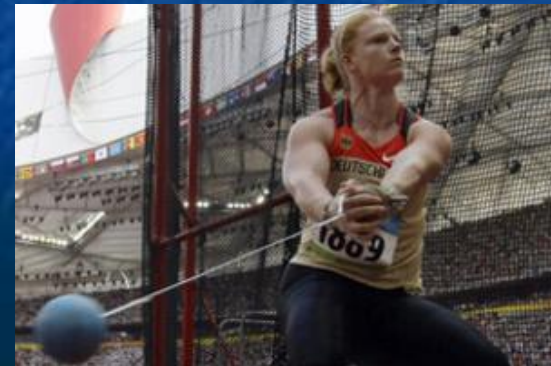
## Вопрос №12

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.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://www.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-atletika-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-atletika-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-atletika-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-preimushestva>,  
<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>