

# Вопросы по теории лёгкой атлетики 7-8 класс



## 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

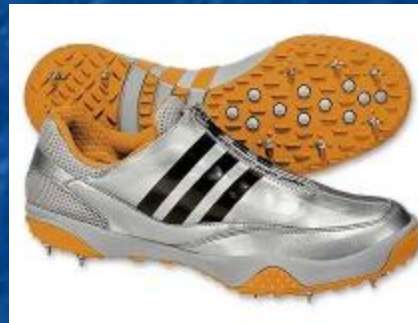
На каком рисунке изображены шиповки?



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



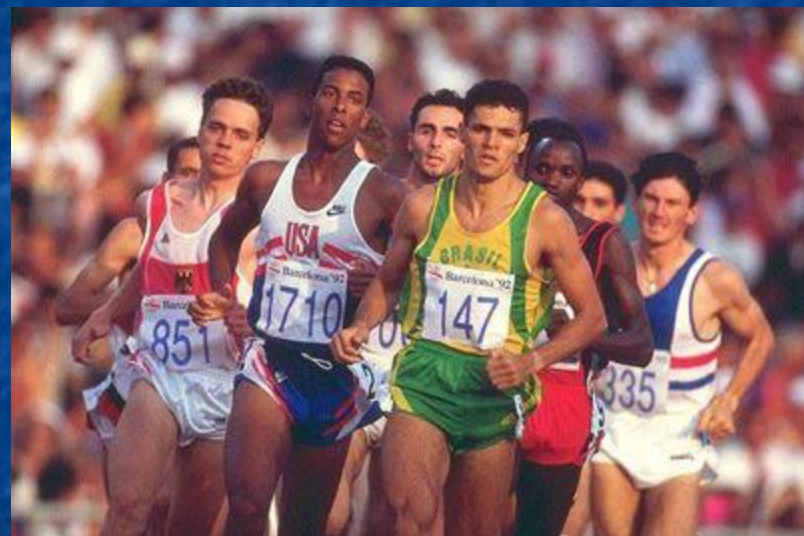
## Вопрос №4

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

А – к коротким

Б – средним

В - длинным



## Вопрос №5

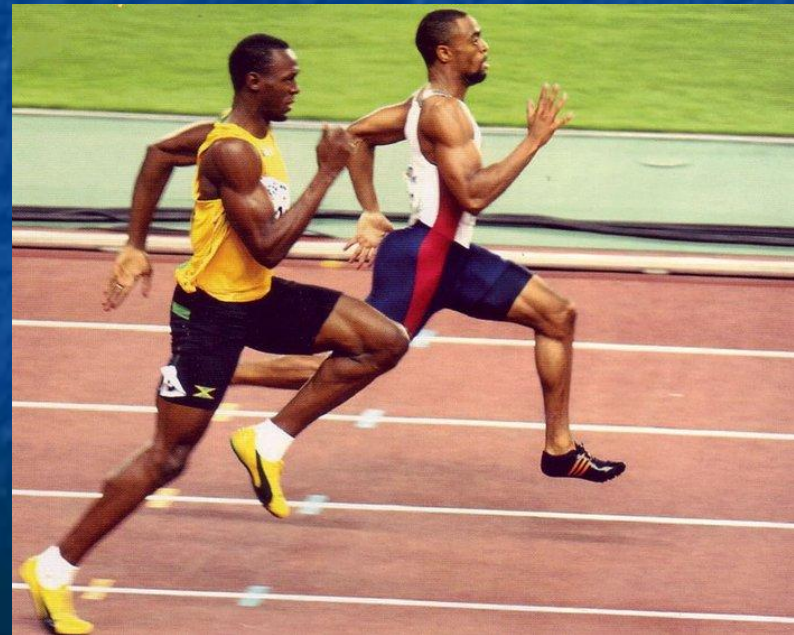
Про какую дистанцию идёт речь?

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!»



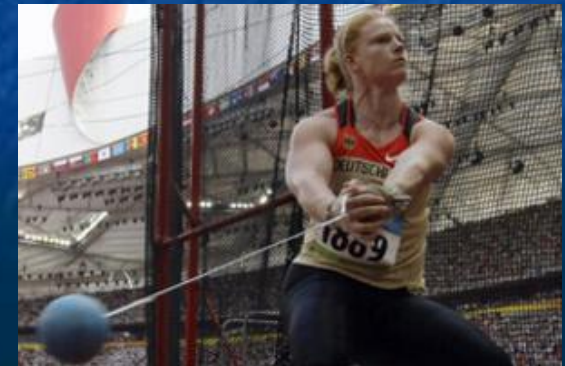
## Вопрос №12

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**