**Группа 8ПК** Легкая атлетика. 169-170Тестирование: Бег 60 м.; прыжок с места; челночный бег 10х10 м., прыжок в длину с разбега, бег 100м, метание, кросс.

Задание : ответить на вопросы и прислать ответы отдельным документом

**ТЕСТИРОВАНИЕ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**1. Кросс это:**

**2. Какого вида многоборья не бывает?**

а) пятиборья; в) девятибовья; б) семиборья; г) десятиборья.

**3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?** а) наклоном головы. в) постановкой стопы на дорожку; б) углом отталкивания ногой от дорожки; г) работой рук;

**4. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? …**

а) повышению скорости бега; в) увеличению длины бегового шага;

б) скованности всех движений бегуна; г) более сильному отталкиванию ногами.

**5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?**

а) сокращает длину бегового шага; в) способствует выносу бедра вперёд-вверх;

б) увеличивает скорость бега; г) помогает скоординировать движения.

**6. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?**

а) узкой постановке ступней; в) незаконченному толчку ногой;

б) свободной работе рук; г) снижению скорости бега.

**7. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?**

а) улучшению спортивного результата; в) снижению скорости бега;

б) увеличению длины бегового шага; г) более сильному толчку ногой.

**8. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**

а) стартование, разгон, финиширование;старт,б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;

в) набор скорости, финиш;г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

**9. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?**

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

**10. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?**

а) с низкого старта; в) с хода; б) с высокого старта; г) с опорой на одну руку.

**11. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? …**

а) метают; в) бросают; б) толкают; г) кидают.

**12. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?**

а) бег по пересечённой местности; в) кросс. б) марафонский бег; г) бег с препятствиями.

**13. Как называется бег на короткие дистанции?**

**14. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?**

а) согнув ноги; в) согнувшись; б) прогнувшись; г) ножницы.

**15. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?**

а) прыжок в длину с разбега; г) прыжок в высоту с разбега; б) тройной прыжок; д) прыжок с шестом,

в) прыжок в длину с места; е) прыжок «лягушкой».

**16.От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?**

а) максимальной скорости разбега и отталкивания; б) быстрого выноса маховой ноги;

в) способа прыжка; г) одновременной работе рук при отталкивании.

**17. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?**

а) на маты; в) в песок; б) в воду; г) в прыжковую яму.

**18. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?**

**а) 200м, 100м б) 400м, 800м в) 1,500м, 3000м г) 500м, 1000м**

**19. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копьё) вышел за пределы сектора?**

а) разрешается дополнительный бросок; б) результат засчитывается;

в) попытка засчитывается, а результат нет; г) спортсмен снимается с соревнований.

20. Легкая атлетика включает в себя следующие виды:

а) б) в) г) д)

**21.Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?**

а) 398 м; в) 400 м; б) 399 м; г) 401 м.

**22.Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?**

а)по частоте дыхания; в)по самочувствию;

б)по частоте сердечных сокращений; г)по чрезмерному потоотделению.

**23. В программу Олимпийских игр включены следующие виды эстафетного бега…**

1. а) 4 х м; б) 4 х м;

**24. В каком году возникла легкая атлетика в России?**

**а) в 1912 году б) в 1888 году в) в 1896 году г) в 1900 году**

**25. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит …**

**а) бег на короткие дистанции б) бег на средние дистанции в) бег на длинные дистанции**

**26. Чему равна длина марафонской дистанции?**

**27. Бег на длинные дистанции называется:**

**28. Быстрота это: (дать определение)**

**29. Пульс в покое должен составлять уд в мин.**

**30. Напишите формулу расчета максимального пульса.**