

Тесты для проверки теоретических знаний по разделу «Легкая атлетика» для 5-7 классов.

1. Легкую атлетику называют:

- 1) царица полей 2) королева спорта 3) принцесса на горошине 4) императрица

2. Легкая атлетика включает в себя соревнования в...

- 1) в беге
- 2) спортивной ходьбе
- 3) по прыжкам
- 4) по метаниям
- 5) легкоатлетическим многоборьям
- 6) все перечисленные варианты

3. Регулярные занятия легкой атлетикой способствуют...

- 1) всестороннему физическому развитию
- 2) совершенствованию различных двигательных способностей
- 3) укреплению здоровья
- 4) все перечисленные варианты

4. Соревнования по легкой атлетике проводятся...

- 1) на стадионах 3) на ледовой арене
2) в поле 4) в закрытых помещениях

5. Длина стандартной беговой дорожки?

- 1) 100 М 2) 400 М 3) 500 М 4) 800 М

6. Что не относится к легкой атлетике?

- 1) ходьба 2) прыжки 3) метание 4) бег 5) равновесие

7. Когда можно производить метание?

- 1) с разрешения учителя 2) после сбора инвентаря 3) по желанию

8. Где выполняют беговые упражнения?

- 1) на неровной, рыхлой поверхности 2) на ровной дорожке 3) на скользком, мокром грунте

9. В какой последовательности происходит прыжок в длину?

- 1) толчок, полет, приземление, разбег;
2) разбег, толчок, полет, приземление;
3) полет, приземление, разбег, толчок;
4) разбег, приземление, толчок, полет.

10. На каких дистанциях применяется низкий старт:

- 1) на коротких 2) на длинных 3) на средних

11. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

- 1) выносливость 3) гибкость
2) сила 4) быстрота

12. Быстрота это –

- 1) способность выполнять движения с большой амплитудой
- 2) это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения
- 3) способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени

13. Отметьте олимпийский девиз:

- 1) «Быстрее, выше, сильнее» 3) «Главное участие, а не победа»
2) «Пришел, увидел, победил» 4) у Олимпийских игр нет девиза

14. Что стремится установить спортсмен?

- 1) статус 2) рекорд 3) драйвер 4) кондиционер

15. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- 1) один раз в пять лет 3) один раз в два года
2) один раз в четыре года 4) каждый год

16. Все прыжки в высоту с разбега условно подразделяются на фазы: разбег, отталкивание, полет и приземление. Наибольшее влияние на высоту прыжка оказывают:

- 1) разбег и отталкивание 3) отталкивание и полет
2) отталкивание и приземление 4) разбег

17. На соревнованиях эстафетная палочка передается в коридоре. Какова его протяженность?

- 1) 1 м 2) 5 м 3) 10 м 4) 20 м

18. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- 1) две команды – «Становись!» и «Марш!»
2) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
3) две команды – «На старт!» и «Марш!»
4) две команды – «Внимание!» и «Марш!»

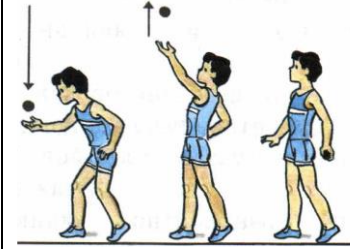
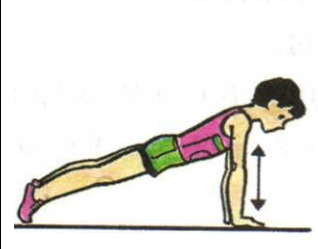
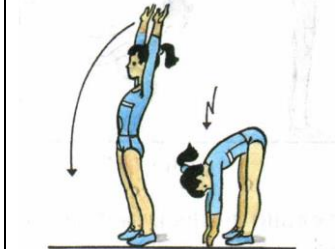
19. Для предотвращения травм и повреждений на уроках необходимо

- 1) проводить разминку 3) построение в 1 шеренгу
2) соблюдать правила, постепенно увеличивать нагрузку 4) соблюдать температурный режим

20. В древней Греции атлетикой называли все физические упражнения, различая «лёгкую» и «тяжелую». Что относилось к тяжелой атлетике?

- 1) кулачный бой 2) бег 3) метание 4) стрельба из лука

21. Отметьте упражнение на оценку гибкости.

A)	B)	C)	D)
			Все ответы верны