Теоретический тест по знаниям вида спорта «легкая атлетика»

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»? а) Гимнастику

б) легкую атлетику

в) тяжелую атлетику

1. Кросс - это:

а) бег по искусственной дорожке стадиона б) бег с ускорением

в) бег по пересеченной местности

г) бег с барьерами

1. К видам легкой атлетики не относятся:

а) прыжки в длину

б) спортивная ходьба в) прыжки с шестом

г) прыжки через гимнастического коня

1. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр? а) 200м, 100м

б) 400м, 800м

в) 1,500м, 3000м

г) 500м, 1000м

1. Какая из дистанций является спринтерской? а) 800 м

б) 1500 м

в) 100 м

г) 500 м

1. Чем измеряется длина разбега?

а) рулеткой

б) "на глазок"

в) беговым шагом

г) ступнями

1. Стипль-чез - это вид бега, который проводится: а) в естественных условиях

б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

г) по улицам города

1. В каком году возникла легкая атлетика в России? а) в 1912 году

б) в 1888 году в) в 1896 году г) в 1900 году

1. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

а) 125 см

б) 100 см

в) 90 см

г) 105 см

1. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от …

а) максимальной скорости разбега и отталкивания

б) способа прыжка

в) быстрого выноса маховой ноги

1. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от … а) способа прыжка

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

в) координации движений прыгуна

1. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит …

а) бег на короткие дистанции

б) бег на средние дистанции

в) бег на длинные дистанции

1. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой …

а) по частоте дыхания

б) по частоте сердечных сокращений

в) по снижению скорости бега г) по самочувствию

1. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к …

а) экономии сил

б) улучшению спортивного результата

в) травмам

1. Сопоставить:
2. стипль-чез а) способ прыжка в высоту
3. стайерский бег б) бег на короткую дистанцию
4. спринт в) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой
5. фосбери-флоп г) бег на длинные дистанции