**Задания к разделу «Легкая атлетика»**

1. **Назовите виды легкой атлетики.**

беговые виды,   
спортивная ходьба,   
многоборья,   
пробеги,   
кроссы   
технические виды

1. **Чем отличается спортивная ходьба от бега?**

Варианты ответов:

**а) скоростью;**

б) темпом выполнения;

**в) контактом ноги с землей;**

г) высотой поднимания бедра.

1. **Выберите неправильный вариант в следующем утверждении.**

К бегу на короткие дистанции в легкой атлетике относятся

следующие дистанции:

а) **100 м;**

б) 600 м;

в) **400 м;**

г) **200 м.**

1. **Вставьте пропущенные слова.**

Прыжки в легкой атлетике подразделяются на вертикальные: *прыжок в высоту, прыжок с шестом;* и горизонтальные: *прыжок в длину, тройной прыжок;*

**Выберите правильный вариант из 3-х:**

а) женщины в легкой атлетике толкают ядро, метают копье и диск.

б) женщины в легкой атлетике толкают ядро, метают копье, диск и молот.

**в) женщины в легкой атлетике метают копье, диск и молот.**

**Техника бега на короткие дистанции**

1. **Из каких частей состоит техника бега на короткие дистанции?**

начало бега (старт),   
стартовый разбег,   
бег по дистанции,   
финиширование.

1. **Какие виды старта чаще используются в беге на короткие дистанции?**

Выберите 2 варианта ответа.

**а) низкий;**

б) смешанный;

**в) высокий.**

1. **Вставьте пропущенные слова.**

Окончанием бега считается момент, когда спортсмен коснется туловищем *вертикальной плоскости*, проходящей через линию финиша.

**Техника бега на средние и длинные дистанции**

1. **Вставьте пропущенное слово.**

Согласно правилам соревнований, в беге на средние и длинные дистанции применяется высокий старт.

1. **Выберите правильное утверждение:**

а) руки при беге согнуты в локтевых суставах под углом 30 градусов,

кисти сжаты в кулак.

**б) руки при беге согнуты в локтевых суставах под углом 90 градусов,**

**кисти слегка сжаты.**

1. **Выберите правильное утверждение:**

**а) в беге на средние и длинные дистанции нога ставится на дорожку с передней наружной части стопы, опускаясь затем на всю стопу.**

б) в беге на средние и длинные дистанции нога ставится на дорожку с пятки, опускаясь затем на всю стопу.

1. **Какое физическое качество следует развивать бегунам на средние и длинные дистанции в первую очередь?**

а) силу;

б) ловкость;

**в) выносливость;**

г) гибкость.

**Техника выполнения прыжка в длину с места**

1. **Перечислите фазы прыжка в длину с места.**

Подготовка перед отталкиванием

Отталкивание

Полет и приземление

1. **Выберите правильный вариант ответа.**

Результат в прыжке в длину с места улучшится, если отталкивание

будет произведено под углом к поверхности в:

а) 30 градусов;

**б) 45 градусов;**

в) 60 градусов.

1. **Куда движутся руки при приземлении в прыжке в длину с места?**

**а) вперед;**

б) вверх;

в) вниз.