

Задания к разделу «Легкая атлетика»

1. Назовите виды легкой атлетики.

Спортивная ходьба, бег, прыжки, метания, многоборья.

2. Чем отличается спортивная ходьба от бега?

Варианты ответов:

- а) скоростью;
- б) темпом выполнения;
- в) контактом ноги с землей;**
- г) высотой поднимания бедра.

3. 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.

4. Вставьте пропущенные слова.

Прыжки в легкой атлетике подразделяются на вертикальные (прыжки в высоту, прыжки с шестом) и горизонтальные (прыжок в длину, тройной прыжок).

5. 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?

Старт, разбег, прохождение дистанции, финиш.

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

Выберите 2 варианта ответа.

- а) низкий;
- б) смешанный;
- в) высокий.

3. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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

2. 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.

3. Куда движутся руки при приземлении в прыжке в длину с места?
- а) вперед;
 - б) вверх;
 - в) вниз.