**Задания к разделу «Легкая атлетика»**

1. **Назовите виды легкой атлетики.**

беговые виды

технические виды

пробеги, кроссы, спортивная ходьба

многоборья

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

(в высоту, с шестом) и горизонтальные (В длину,

тройной прыжок).

1. **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

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.**

Положение в стойке перед прыжком

Прыжок

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.