**Тест**

1.Как традиционно называют  легкую атлетику?

А) «царица полей»             В) «королева спорта»

Б) «царица наук»                Г) «королева без королевства»

2. Какой из перечисленных видов  не  является легкоатлетическим?

А) эстафетный бег                В) фристайл

Б) метание копья                   Г) марафонский бег

3.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?

А) только один                            В) не больше трех

Б) не больше двух                        Г) не имеет значения

4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?

А) одна        Б) две           В) три         Г) четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

А) бег          Б) прыжки в длину       В) прыжки в высоту        Г) метание молота

6. СПРИНТ – это…?

А) судья на старте                               В) бег на длинные дистанции

Б) бег на короткие дистанции            Г) метание мяча

7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

А)  лечь отдохнуть                                                              В) выпить как можно больше воды

Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания          Г) плотно поесть

8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

А) разбег, отталкивание, полет, приземление      В) разбег, подпрыгивание, приземление

Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление   Г) разбег, толчок, приземление

9)Назовите фазы прыжка в высоту:

А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

Б) разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку, приземление

В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11\*В левой колонке  под цифрами перечислены советские и российские легкоатлеты, в различные годы становившиеся олимпийскими чемпионами. Справа под буквами – виды спорта и даты завоевания этого титула.  Соотнесите имя легкоатлета и вид, в котором было завоевано олимпийское золото. Результат занесите в таблицу.

Исинбаева Елена                       А) прыжки в высоту  (2012г.)

Лебедева Татьяна                      Б) толкание ядра  ((1972г.)

Чижова Надежда                       В) спортивная ходьба, 50км (2012г.)

Кирдяпкин Сергей                    Г) бег, 1500м, (1960г.)

Болотников Петр                      Д) прыжки с шестом(2004г, 2008г)

Ухов Иван                                 Е) прыжки в длину (2004г)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Исинбаева Е. | Лебедева Т. | Чижова Н. | Кирдяпкин С. | Болотников П. | Ухов И. |
| Д |  |  |  |  |  |

12. Где и в каком  году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?

А) 1912г., Стокгольм          В) 1980г., Москва

Б)  1956г., Мельбурн           Г) 2014г., Сочи

13. Что такое  ФАЛЬСТАРТ?

А) толчок соперника в спину    В) преждевременный старт

Б)  резкий старт                           Г) задержка старта

14. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

А) ни одного            В) два

Б) один                      Г) за это не дисквалифицируют

15. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это…

А) способы финиширования в спринте

Б) способы финиширования в беге на средние дистанции

В) способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г)  способы финиширования в беге на любые дистанции

16. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

А) передающий                                 В) главный тренер команды

Б) принимающий                               Г) упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

17.Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А) обычный                 В) растянутый

Б) сближенный            Г) отталкивающийся