

Тест по физической культуре

раздел: "Лёгкая атлетика"

1. Что входит в лёгкую атлетику?
 - ✓ ходьба, бег, прыжки, метание, многоборье;
 - ✓ ходьба, бег, многоборье;
 - ✓ ходьба, бег, прыжки, метания.
2. Ходьба бывает:
 - ✓ спортивная;
 - ✓ по стадиону;
 - ✓ по шоссе;
 - ✓ по лесу.
3. Бег включает в себя чередование каких фаз?
 - ✓ одноопорной и полётной;
 - ✓ амортизации и отталкивания;
 - ✓ одноопорной и отталкивания.
4. Какие команды произносит судья на старте при "Спринтерском беге"?
 - ✓ На старт! Марш!
 - ✓ На старт! Подошли к линии старта! Марш!
 - ✓ На старт! Внимание! Марш!
5. Сделай соотношение:

Спортивная ходьба

Бег

Метание копья



6. Какие дистанции считаются короткими?
 - ✓ 200 м;
 - ✓ 800 м;
 - ✓ 1500 м.
7. Какие виды прыжков есть?
 - ✓ в длину;
 - ✓ в высоту;
 - ✓ тройной;
 - ✓ с шестом;
 - ✓ пятерной.
8. Какие способы есть прыжка в длину?
 - ✓ согнув ноги;
 - ✓ прогнувшись;
 - ✓ ножницы;
 - ✓ тройной.