Здравствуйте!   В каждом вопросе несколько вариантов ответа, правильный только один. В тесте предложены вопросы, касающиеся правил техники безопасности при занятиях бегом, видов беговых упражнений легкой атлетики.

**Вопрос № 1**

**Что необходимо учесть, начиная самостоятельные занятия бегом?**

* **Желание заниматься, наличие условий для занятий, дневник самоконтроля.**
* **План тренировок, беговая дорожка рядом с домом, наличие учебного пособия по физической культуре.**
* **Состояние здоровья, знание приемов самоконтроля, наличие целей и плана тренировок.**

**Вопрос № 2**

**Какого вида бега не существует?**

* **Марафонский**
* **Спринтерский**
* **Стайерский**
* **Шоссейный**
* **Барьерный**

**Вопрос № 3**

**Классические дистанции спринтерского бега**

* **100 м**
* **200 м**
* **300 м**
* **400 м**

**Вопрос № 4**

**Олимпийские дистанции стайерского бега**

* **5000 м**
* **8000 м**
* **10000 м**
* **42 км 195 м**

**Вопрос № 5**

* **Выбери лишнее в основных правилах при беге на длинные дистанции на уроках физической культуры.**
* **Следить за дыханием и самочувствием.**
* **Прекратить бег, если устал.**
* **После бега не останавливаться сразу.**
* **Соблюдать дистанцию и смотреть под ноги.**

**Вопрос № 6**

**Спринтерские дистанции в школьной программе 10 класса это...**

* **30 м**
* **100 м**
* **150 м**

**Вопрос № 7**

**Какой вид старта используется при беге на длинные дистанции?**

* **Низкий старт**
* **Раздельный старт**
* **Высокий старт**
* **Старт с опорой на одну руку**

**Вопрос № 8**

**Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?**

* **Гибкость**
* **Силу**
* **Выносливость**

**Вопрос № 9**

**Какое влияние на организм человека оказывают регулярные занятия бегом?**

* **Увеличивается объем легких.**
* **Совершенствуется сердечно-сосудистая система.**
* **Улучшается сон и аппетит.**
* **Наращивание мышечной массы.**

**Вопрос № 10**

**Команды судьи при низком старте.**

* **Приготовились.**
* **На старт.**
* **Марш.**
* **Внимание.**

**Вопрос № 11 . Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

* Разбег, отталкивание, полет, приземление
* Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
* Разбег, подпрыгивание, приземление
* Разбег, толчок, приземление

**Вопрос № 12. Какова длина спринтерской дистанции?**

* 100 м
* 800 м
* 500 м
* 300м

**Вопрос № 13. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?**

* «Перекат»
* «Ножницы»
* «Перекид»
* «Пила»

**Вопрос № 14. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?**

* Попытка все равно засчитывается
* Попытка не засчитывается
* Насчитываются штрафные баллы
* Дается право осуществить повторную попытку

**Вопрос № 15. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?**

* Более 1 м/с
* Более 2 м/с
* Более 2,5 м/с
* Более 1,75 м/с

**Вопрос № 16. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?**

* Копья
* Молота
* Ядра
* Диска

**Вопрос № 17. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?**

* Двумя руками на уровне груди
* Обеими руками на уровне пояса
* На уровне бедер двумя руками
* В произвольной позиции обеими руками

**Вопрос № 18. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?**

* Доместик
* Спринтер
* Фаворит
* Пейсмейкер

**Вопрос № 19. Размер метательного копья:**

* 150 см (женское) и 175 см (мужское)
* 180 см (женское) и 220 см (мужское)
* 200 см (женское) и 240 см (мужское)
* 230 cм (женское) и 260 cм (мужское)

**Вопрос № 20. Выберите на фото снаряд, НЕ используемый в легкоатлетических дисциплинах.**



**Вопрос № 21. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?**

* Отступить на один шаг назад
* Поднять руку верх
* Принести извинения
* Пропустить старт

**Вопрос № 22. Стипль-чез – это:**

* Бег по пересеченной местности
* Забег на стадионе в течение 1 часа
* Бег на 3 тыс. с препятствиями
* Забег на дистанции 42 км

**Вопрос № 23. Ритм бега между барьерами:**

* Три шага равномерные, 4-ый быстрее
* 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
* Все шаги на одной скорости
* Перед прыжком два шага с ускорением

**Вопрос № 24. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?**

* Двумя руками
* Левой рукой
* Правой рукой
* Любой рукой

**Вопрос № 25. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?**

* Палку
* Флажок
* Оливковую ветвь
* Груз

**Вопрос № 26. Какого вида многоборья не существует?**

* 5-борья
* 6-борья
* 7-борья
* 10-борья

**Вопрос № 27. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?**

* Поднятием правой руки
* Белым флажком
* Зеленым флажком
* Тройным свистком

**Вопрос № 28. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?**

* Передающий участник
* Принимающий участник
* Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
* Ее поднимать запрещено

**Вопрос № 29. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?**

* Е. Исимбаева
* Н.Озолин
* С. Бубка
* Р. Гатауллин