

Предмет: Физическая культура

Преподаватель: Т.Н. Клиндух

Задание с 20.04.20 по 24.04.20 г.: Ответить на вопросы теста.

Работу оформить в свободной форме, обязательно указав ФИ, курс, специальность.

Адрес эл. почты для обратной связи: tatianaklindukh@gmail.com

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) Гимнастику
- б) легкую атлетику
- в) тяжелую атлетику

2. Кросс - это:

- а) бег по искусственной дорожке стадиона
- б) бег с ускорением
- в) бег по пересеченной местности
- г) бег с барьерами

3. К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки в длину
- б) спортивная ходьба
- в) прыжки с шестом
- г) прыжки через гимнастического коня

4. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?

- а) 200м, 100м
- б) 400м, 800м
- в) 1,500м, 3000м
- г) 500м, 1000м

5. Какая из дистанций является спринтерской?

- а) 800 м
- б) 1500 м
- в) 100 м

г) 500 м

6. Чем измеряется длина разбега?

а) рулеткой

б) "на глазок"

в) беговым шагом

г) ступнями

7. Стипель-чез - это вид бега, который проводится:

а) в естественных условиях

б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

г) по улицам города

8. В каком году возникла легкая атлетика в России?

а) в 1912 году

б) в 1888 году

в) в 1896 году

г) в 1900 году

9. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?

а) 125 см

б) 100 см

в) 90 см

г) 105 см

10. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ...

а) максимальной скорости разбега и отталкивания

б) способа прыжка

в) быстрого выноса маховой ноги

11. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от ...

а) способа прыжка

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

в) координации движений прыгуна

12. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ...

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на средние дистанции
- в) бег на длинные дистанции

13. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой ...

- а) по частоте дыхания
- б) по частоте сердечных сокращений
- в) по снижению скорости бега
- г) по самочувствию

14. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил
- б) улучшению спортивного результата
- в) травмам

15. Сопоставить (цифру с правильной буквой):

- 1) стипль-чез а) бег на короткую дистанцию
- 2) стайерский бег б) бег на длинные дистанции
- 3) спринт в) бег по беговой дорожке с барьерами и ямой с водой
- 4) фосбери-флоп г) способ прыжка в высоту