
Прізвище ім'я:

Клас:

Дата:

Тестове завдання з модуля "Легка атлетика" 11 кл. Екстернат

Перевірка теоретичних знань з теми "Легка атлетика".

? Запитання №1 (з однією правильною відповіддю)

Як називають легку атлетику?

- А) міс Грація Б) королева здоров'я
- В) королева спорту Г) королева "Олімпу"

? Запитання №2 (з кількома правильними відповідями)

Які фізичні вправи включає в себе легка атлетика?

- А) ходьба Б) біг
- В) нахили Г) стрибки
- Д) метання

? Запитання №3 (з кількома правильними відповідями)

Назвіть основні складові елементи техніки бігу:

- А) стартовий розгін Б) фінішування
- В) біг по дистанції Г) нахил тулуба
- Д) старт

? Запитання №4 (з однією правильною відповіддю)

Як називається збільшення швидкості після старту?

- А) старт Б) стартовий розбіг
- В) прискорення

? Запитання №5 (з однією правильною відповіддю)

Які фізичні якості розвиваємо під час занять легкою атлетикою?

- А) швидкість, спритність, витривалість, швидкісно-силові Б) швидкість, сила, швидкісно-силові, гнучкість
- В) швидкість, витривалість, рівновага, координацію

? Запитання №6 (з однією правильною відповіддю)

Елементи техніки стрибка у довжину з місця:

- А) підготовка до відштовхування, відштовхування, політ, приземлення Б) розмахування, політ, приземлення
- В) розмахування, відштовхування, політ, приземлення

? Запитання №7 (з однією правильною відповіддю)

Що таке швидкіть?

- А) здатність людини швидко засвоювати нові рухи Б) здатність людини виконувати рух у найкоротший час

? Запитання №8 (з однією правильною відповіддю)

Початок бігу, це:

- А) розгін Б) прискорення
- В) старт

? Запитання №9 (з однією правильною відповіддю)

Після бігу потрібно:

- А) випити багато води Б) перейти на швидку ходьбу, уповільнити дихання
- В) відразу сісти і відпочити

? Запитання №10 (з однією правильною відповіддю)

Під час бігу на короткі дистанції кожен спортсмен..?

- А) біжить по лінії Б) біжить тільки по своїй доріжки
- В) перебігає на доріжку

? Запитання №11 (з однією правильною відповіддю)

Де зародилася легка атлетика?

- А) Україна Б) Японія
- В) Греція Г) Англія

? Запитання №12 (з однією правильною відповіддю)

Який вид спорту не належить до легкої атлетики?

- А) стрільба з лука
- Б) спортивна ходьба
- В) марафонський біг
- Г) біг з бар'єрами