
Прізвище ім'я:

Клас:

Дата:

Легка атлетика 7 клас Екстернат

? Запитання №1 (з однією правильною відповіддю)

Старт у бігу починається за командою:

- А) «Можна!» Б) «Вперед!»
- В) «Бігом!» Г) «Марш!»

? Запитання №2 (з однією правильною відповіддю)

До видів легкої атлетики не відноситься:

- А) стрибок з жердиною; Б) стрибок у висоту;
- В) стрибок через коня; Г) естафетний біг.

? Запитання №3 (з однією правильною відповіддю)

Контрольна вправа, для визначення спритності:

- А) біг на 30 м; Б) човниковий біг 4 по 9 м;
- В) біг на 60 м; Г) рівномірний біг.

? Запитання №4 (з однією правильною відповіддю)

Які, із перелічених нижче, навчальних нормативів є у шкільній програмі з легкої атлетики?

- А) Біг 60 м., біг 30 м., стрибок у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги", стрибок у довжину з місця, метання малого м'яча на дальність.
- Б) Біг 60 м., біг 30 м., стрибок у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги", стрибок у довжину з місця, метання молота.
- В) Біг 60 м., біг 10000 м., стрибок у довжину з місця, метання молота.

? Запитання №5 (з однією правильною відповіддю)

Розвитку яких якостей надається перевага на уроках фізичної культури?

- А) моральних якостей;
- Б) рухових якостей;
- В) розумових якостей.

? Запитання №6 (з однією правильною відповіддю)

Вкажіть фізичні вправи, які сприяють розвитку швидкості

- А) біг на дистанцію 30 метрів
- Б) стрибки зі скакалкою
- В) «човниковий біг» 4x9 метрів

? Запитання №7 (з однією правильною відповіддю)

На якому фото зображено стрибок у довжину з розбігу

А)



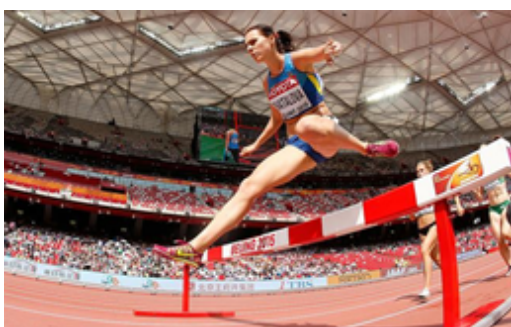
Б)



В)



Г)



? Запитання №8 (з однією правильною відповіддю)

Який предмет передають спортсмени під час легкоатлетичної естафети?

А) Естафетний прапорець

Б) Естафетний ключ

В) Естафетний смолоскип

Г) Естафетну паличку

? Запитання №9 (з однією правильною відповіддю)

Яка довжина марафонської дистанції ?

А) 43км 110м;

Б) 41км 315м;

В) 42км 195м;

Г) 42км 185м.

? Запитання №10 (з однією правильною відповіддю)

На які дистанції виконується спринтерський біг?

- А) 600 м, 1500 м, 3000 м ; Б) 1000 м, 1500 м, 2000 м;
- В) 100 м, 200 м, 400 м ; Г) 800 м, 1000 м, 1500 м.

? Запитання №11 (з однією правильною відповіддю)

Якої фази стрибка у довжину з місця не існує?

- А) Розгін; Б) Відштовхування;
- В) Політ; Г) Приземлення.

? Запитання №12 (з однією правильною відповіддю)

Що таке швидкість?

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