

Вопросы по теории лёгкой атлетики 7-8 класс



Вопрос №1

**Сколько метров необходимо пройти после бега,
чтобы восстановить дыхание?**

А – 5-10 м

Б – 10-15 м

В – 20 -25 м



Вопрос №2

На каком рисунке изображены шиповки?



А



В



Б



Г



Д

Вопрос №3

Как правильно дышать во время бега?

А – через рот

Б – через нос

В – значения не имеет

Г – вдох через нос,
выдох через рот

Д - вдох через рот,
выдох через нос



Вопрос №4

К каким дистанциям относится бег на **1500** метров?

А – к коротким

Б – средним

В - длинным



Вопрос №5

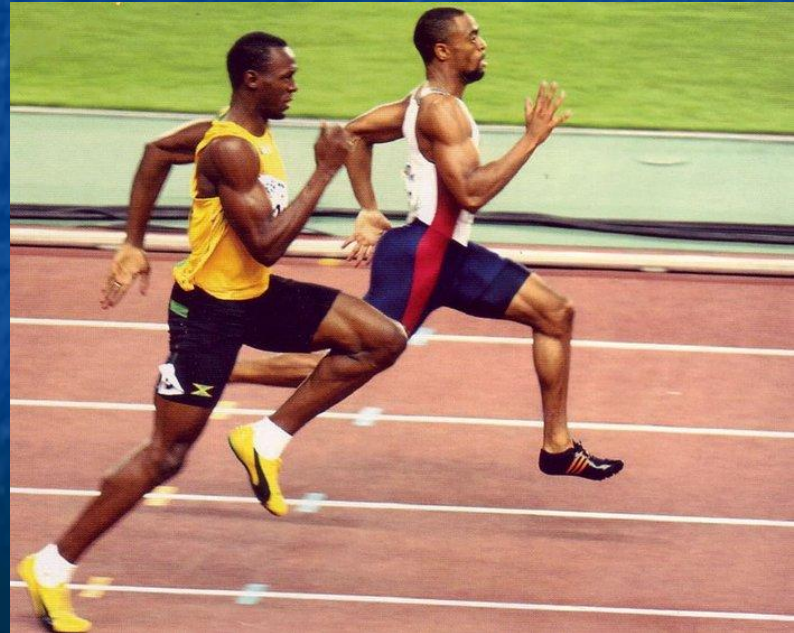
Про какую дистанцию идёт речь?

Движения рук и ног должны быть более энергичны, маховую ногу поднимают выше и больше сгибают в колене. Отталкивание ногой также более энергичное.

А – короткую

Б – среднюю

В - длинную



Вопрос №6

Какие команды подаются при беге на короткие, средние и длинные дистанции?

А – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

Б - «На старт!», «Марш!»

В - «Внимание!», «Марш!»



Вопрос №7

В каком виде лёгкой атлетики используется способ «Согнув ноги»?

А – прыжок в высоту

Б – прыжок в длину с разбега

В – бег с барьерами



Вопрос №8

Сколько весит мяч для метаний на дальность полёта?

А – **150** гр

Б – **100** гр

В – **250** гр

Г - **125** гр



Вопрос №9

Как накажут команду в легкоатлетической эстафете, если участник прибежит на финиш без палочки?

А – снимут с соревнований

Б – присвоят то место, какой прибежала команда

В – заставят перебежать заново



Вопрос № 10

Кто имеет право находиться в зоне приземления снаряда при метании?

А – только учитель

Б – учитель и тот, кто подбирает снаряды

В - никто



Вопрос №11

Какую команду выполняют спортсмены?

- А – «На старт!»
- Б – «Внимание!»
- В – «Марш!»



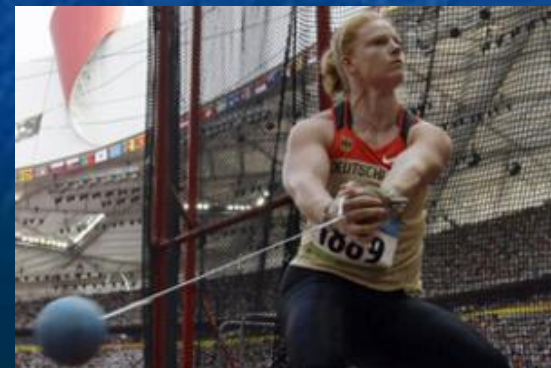
Вопрос №12

В какую погоду не рекомендуется проводить соревнования по лёгкой атлетике?

А – очень жаркую

Б – дождливую

В – при сильнейших порывах ветра



Вопрос №13

Какие виды не являются легкоатлетическими?

- А - бег с барьерами
- Б – бег с препятствиями
- В – бег на лыжах
- Г – бег на коньках
- Д - кросс

Проверь себя

1 – Б

2 – Б

3 – Б

4 – Б

5 – А

6 – А

7 – Б

8 – А

9 – А

10 – В

11 – Б

12 – В

13 – В,Г