

РЕШИ ТЕСТ. Раздел лёгкая атлетика

1. При групповом старте на короткие дистанции
 - А) бежать кратчайшим путём
 - Б) бежать только по своей дорожке
 - В) бежать к тренеру

2. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте
 - А) нет
 - Б) можно
 - В) можно, со страховкой

3. Во время выполнения беговых упражнений
 - А) соблюдать необходимый интервал и дистанцию
 - Б) соблюдать дисциплину
 - В) слушаться товарищей

4. Перед метанием гранаты, молота, диска, копья, при появлении в секторе для метания людей, животных нужно
 - А) продолжить метания
 - Б) продолжить, соблюдая осторожность
 - В) прекратить метание

5. Где нужно находиться во время упражнения в метании
 - А) на безопасном расстоянии слева
 - Б) справа от метящего студента.
 - В) за спиной

6. При прыжках в высоту
 - А) выполнять прыжок изучаемым способом
 - Б) выполнять прыжок «ласточкой»
 - В) выполнять прыжок любым способом

7. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки
 - А) нет
 - Б) можно, но осторожно
 - В) можно

8. Разрешаются ли произвольные метания
 - А) разрешаются
 - Б) не разрешаются
 - В) разрешаются с соблюдением техники безопасности

9. Обувь для занятий лёгкой атлетикой должна быть

А) на кожаной подошве
Б) на подошве исключаяющей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение
В) «сланцы»

10. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть
А) более интенсивной
Б) более лёгкой
В) обычной

11. Передавать снаряд для метания броском друг другу
А) можно
Б) нельзя
В) можно, соблюдая осторожность

12. При выполнении прыжков в длину, песок в прыжковой яме должен быть
А) «лежалым», содержать камни, битое стекло
Б) песок перекопан, без посторонних предметов
В) сухой

13. Чтобы после интенсивного бега не наступил гравитационный шок (кратковременная потеря сознания) – необходимо
А) резко остановиться и начать отдыхать
Б) перейти на шаг и успокоиться
В) выполнить несколько прыжков

14.. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)
А) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
Б) выполнять упражнение быстро
В) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений