

Урок №63 Контрольні завдання.

- 1) Основним засобом у підготовці легкоатлета є:
 - А) стрибкові вправи
 - Б) фізичні вправи
 - В) гімнастичні вправи
 - Г) Біг
- 2) Біг на короткі дистанції розпочинається з:
 - А) низького старту
 - Б) високого старту
 - Г) по вибору спортсмена
- 3) Збільшення швидкості після старту називається:
 - А) старт
 - Б) стартовий розбіг
 - В) прискорення
- 4) Біг на короткі дистанції складається з:
 - А) низького старту та фінішування
 - Б) низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції, фінішування
 - В) низького старту, бігу по дистанції, фінішування
- 5) Які дистанції бігу класифікуються як короткі:
 - А) 60м
 - Б) 200м
 - В) 800м
 - Г) 100м
 - Д) 400м
- 6) Назвіть способи, що прискорюють дотик бігуна до стрічки на фініші?
 - А) «кидок грудьми»
 - Б) нахил вперед і одночасне обертання боком
 - В) нахил назад і одночасне обертання спиною
- 7) Старт бігу починається за командою:
 - А) Можна!

Б) Вперед!

В) Марш!

Г) Бігом!

8) Фальстарт це:

А) порушення під час виконання старту

Б) порушення під час стартового розбігу

В) виконання команди «Марш» раніше сигналу

9) Назвіть фази тіла під час бігу по дистанції:

А) амортизація

Б) відштовшування

В) польотна фаза

Г) всі відповіді вірні

10) Скільки метрів триває стартовий розбіг?

А) від 10-15 м

Б) від 15-25м

В) від 15-30м