

Урок №90

Легка атлетика.

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