Дистанционное обучение для 1 курса по специальности (53.02.01 Музыкальное образование )) группа М-1

1. Одной из задач обучения технике прыжка с шестом является обучение технике:

а) перехода через планку и приземлению

б) падения

в) владения шестом

2. Формы занятий по легкой атлетике можно условно разделить на:

а) главные и второстепенные

б) основные и эпизодические

в) учебные и неучебные

3. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:

а) отборочные и квалификационные

б) первенства и чемпионаты

в) личные, командные и лично-командные

4. Толкание ядра – вид спорта, который проводится:

а) на стадионе и в манеже

б) только в манеже

в) только на стадионе

5. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:

а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции

б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья

в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

6. Начиная с 1924 г., для постановки шеста в прыжках в высоту использовали:

а) металлические упоры

б) специальный ящик

в) земляные ямки

7. Впервые результат в 17 м в тройном прыжке преодолел:

а) Бимон в 1970 г.

б) Тадзима в 1936 г.

в) Шмидт в 1960 г.

8. Первый официально зарегистрированный в 1864 г. результат по прыжкам в высоту равнялся … см:

а) 167

б) 169

в) 171

9. Отталкивание в прыжках с шестом, в отличие от других прыжков, выполняется … движений(ями) рук:

а) стопорными

б) маховыми

в) без маховых

10. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:

а) погодных условий

б) психологических особенностей спортсмена

в) условий проведения соревнований

11. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:

а) легкую атлетику

б) гимнастику

в) тяжелую атлетику

12. Кросс – это:

а) бег с барьерами

б) бег по пересеченной местности

в) бег с ускорением

13. К видам легкой атлетики не относятся:

а) прыжки через гимнастического коня

б) прыжки с шестом

в) спортивная ходьба

14. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:

а) 400 м, 800 м

б) 200 м, 100 м

в) 500 м, 1000 м

15. Какая из дистанций является спринтерской:

а) 100 м

б) 800 м

в) 500 м

16. Чем измеряется длина разбега:

а) рулеткой

б) ступнями

в) беговым шагом

17. Стипль-чез – это вид бега, который проводится:

а) в естественных условиях

б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

18. В каком году возникла легкая атлетика в России:

а) в 1896

б) в 1888

в) в 1912

19. Какова ширина беговой дорожки на стадионе:

а) 100 см

б) 105 см

в) 125 см

20. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:

а) быстрого выноса маховой ноги

б) максимальной скорости разбега и отталкивания

в) способа прыжка

21. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от:

а) координации движений прыгуна

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

в) способа прыжка

22. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции

б) бег на длинные дистанции

в) бег на средние дистанции

23. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:

а) по частоте дыхания

б) по самочувствию

в) по частоте сердечных сокращений

24. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

а) улучшению спортивного результата

б) травмам

в) экономии сил

25. Фибергласовые шесты в прыжках появились в этом году:

а) 1976

б) 1967

в) 1961

26. В начальный период обучения технике барьерного бега расстояние между барьерами:

а) должно соответствовать правилам соревнований

б) может быть уменьшено

в) может быть увеличено

27. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:

а) 3000; 5000; 10000

б) 1500; 5000; 10000

в) 5000; 10000; 42000

28. Одна из решаемых задач при обучении движению ног в спортивной ходьбе – это постановка:

а) ноги на носок

б) согнутой ноги на грунт

в) выпрямленной ноги на грунт

29. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:

а) 2000; 3000

б) 3000; 5000

в) 5000; 10000

30. Основные факторы, определяющие результативность прыжков:

а) оптимальная работа всех звеньев тела

б) начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета

в) начальная скорость разбега и сила отталкивания