

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ № 10
для перевірки теоретичних знань з фізичного виховання
спеціалізація «Легка атлетика»
для студентів 1-2 курсів денної форми навчання
НУБіП України

1. Перші Олімпійські Ігри відбулися:
 - а) в Давньому Римі, 748 р. до н.е.;
 - б) в Давньому Єгипті, 3264 р. до н.е.
 - в) в Давній Греції, 776 р. до н.е.

2. Який самий перший вид легкої атлетики входив в Олімпійські Ігри?
 - а) боротьба;
 - б) біг на 192 м 27 см;
 - в) стрибки у довжину.

3. До видів легкої атлетики відносяться:
 - а) метання, шорт-трек, гімнастика;
 - б) метання, стрибки, біг;
 - в) стрибки, біг, важка атлетика.

- 4) Змагання з легкої атлетики проводяться:
 - а) в критих манежах;
 - б) на відкритих стадіонах;
 - в) обидва варіанти.

5. Хто з відомих українських легкоатлетів закінчив НУБіП України?
 - а) Олександр Багач;
 - б) Роман Вірастюк;
 - в) Тетяна Самоленко.

6. Хто з українських легкоатлетів є Легендою світового спорту?
 - а) Ігор Паклін;
 - б) Сергій Бубка;
 - в) Валерій Борзов.

7. Правильний варіант виконання старту в бігу на 100 метрів?
 - а) високий старт;
 - б) низький старт;
 - в) обидва варіанти.

8. Яка дистанція не відноситься до спринтерських дистанцій з бігу?

- а) 400 м;
- б) 800 м;
- в) 100 м.

9. Вимірювання результату при стрибках в довжину з розбігу відбувається по:

- а) п'ятах;
- б) носків;
- в) по ближньому до лінії відштовхування сліду.

10. До вертикальних стрибків не відноситься:

- а) потрійний стрибок;
- б) стрибки з жердиною;
- в) фосбері-флоп.

11. Які фізичні якості не розвиває стрибок в довжину з розбігу?

- а) силу;
- б) гнучкість;
- в) швидкість.

12. Розминка перед змаганнями в легкій атлетиці необхідна для:

- а) попередження травм;
- б) поліпшення спортивних досягнень;
- в) повторення техніки виконання вправ.

13. Довжина марафонської дистанції?

- а) 43,195 км;
- б) 42,195 км;
- в) 38,250 км.

14. Відповідно до правил змагань в естафетному бігу паличку потрібно передавати в коридорі довжиною:

- а) 15 м;
- б) 20 м;
- в) 10 м.

15. У всіх видах стрибків нога в момент зіткнення з опорою повинна бути:

- а) зігнута в колінному суглобі;
- б) випрямлена в колінному суглобі;
- в) поставлена на всю стопу.

16. Всі змагання в легкій атлетиці проводяться згідно:

- а) положення;
- б) зводу правил;
- в) хартії.

17. Стаєрські дистанції починаються від:

- а) 1000 м;
- б) 2000 м;
- в) 3000 м.

18. Скільки спроб виконують спортсмени на змаганнях зі стрибків з жердиною?

- а) одну;
- б) три;
- в) п'ять.

19. Скільки фальстартів допускається в бігових дисциплінах:

- а) один;
- б) три;
- в) жодного.

20. Для організації та безпосереднього проведення змагань призначається:

- а) головна суддівська колегія;
- б) організаторський штаб;
- в) комітет проведення змагань.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Правила змагань . Легка атлетика. Федерація легкої атлетики України.

Авт. Ковальов А.О. Ковальова Ю.А. 2016р

2. Легка атлетика – материал из Википедии << Свободная энциклопедия>>

3. Навчально –методичний посібник << Легка атлетика>> В.П. Краснов,

Р.Г.Дубовік, П.О.Чирва . 2018 р

Підготувала Ріма Дубовік – старший викладач кафедри фізичного виховання
НУБіП України ® Київ 2020