

# Вопросы по теории лёгкой атлетики 7 класс



Учитель физической  
культуры МБОУ СОШ  
с. Стародубское  
Кудряшова К.Г.

## Вопрос №1

**Сколько метров необходимо пройти после бега,  
чтобы восстановить дыхание?**

**А – 5-10 м**

**Б – 10-15 м**

**В – 20 -25 м**



## Вопрос №2

На каком рисунке изображены шиповки?



А



В



Б



Г



Д

## Вопрос №3

Как правильно дышать во время бега?

**А – через рот**

**Б – через нос**

**В – значения не имеет**

**Г – вдох через нос,  
выдох через рот**

**Д - вдох через рот,  
выдох через нос**



## Вопрос №4

**К каким дистанциям относится бег на 1500 метров?**

**А – к коротким**

**Б – средним**

**В - длинным**



## Вопрос №5

**Про какую дистанцию идёт речь?**

**Движения рук и ног должны быть более энергичны, маховую ногу поднимают выше и больше сгибают в колене. Отталкивание ногой также более энергичное.**

**А – короткую**

**Б – среднюю**

**В - длинную**



## Вопрос №6

**Какие команды подаются при беге на короткие, средние и длинные дистанции?**

**А – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»**

**Б - «На старт!», «Марш!»**

**В - «Внимание!», «Марш!»**



## Вопрос №7

**В каком виде лёгкой атлетики используется способ «Согнув ноги»?**

**А – прыжок в высоту**

**Б – прыжок в длину с разбега**

**В – бег с барьерами**





## Вопрос №8

Сколько весит мяч для метаний на дальность полёта?

А – 150 гр

Б – 100 гр

В – 250 гр

Г - 125 гр



## Вопрос №9

**Как накажут команду в легкоатлетической эстафете, если участник прибежит на финиш без палочки?**

**А – снимут с соревнований**

**Б – присвоят то место, какой прибежала команда**

**В – заставят перебежать заново**



## Вопрос № 10

**Кто имеет право находиться в зоне приземления снаряда при метании?**

**А – только учитель**

**Б – учитель и тот, кто подбирает снаряды**

**В - никто**



## Вопрос №11

Какую команду выполняют спортсмены?

**А – «На старт!»**

**Б – «Внимание!»**

**В – «Марш!»**



## Вопрос №12

**В какую погоду не рекомендуется проводить соревнования по лёгкой атлетике?**

**А – очень жаркую**

**Б – дождливую**

**В – при сильнейших порывах ветра**



## **Вопрос №13**

**Какие виды не являются легкоатлетическими?**

**А - бег с барьерами**

**Б – бег с препятствиями**

**В – бег на лыжах**

**Г – бег на коньках**

**Д - кросс**

# Проверь себя

**1 – Б**

**2 – Б**

**3 – Б**

**4 – Б**

**5 – А**

**6 – А**

**7 – Б**

**8 – А**

**9 – А**

**10 – В**

**11 – Б**

**12 – В**

**13 – В,Г**

# Источники:

- 1 В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва,2004 год (иллюстрации)
- 2 [http://www.dagpravda.ru/images/materials/full\\_1\\_Anons.jpg](http://www.dagpravda.ru/images/materials/full_1_Anons.jpg),  
<http://www.penzainform.ru/d/storage/news/00a7/00029c90/161967-big.jpg>,  
<http://images.yandex.ru/yandsearch?text>,  
<http://athletik.ucoz.ru/photo/4-0-98>,  
<http://ucrazy.ru/sport/1234179950-futbolnyebutsy.html>,  
<http://www.boxing78.ru/shop/index.php?categoryID=39>,  
[u.interpixmap.com/technic\\_and\\_sport/sport/sport\\_and\\_fitness/722024-upsee.html](http://u.interpixmap.com/technic_and_sport/sport/sport_and_fitness/722024-upsee.html),  
<http://900igr.net/fotografii/fizkultura/Atletika/003-Distsipliny.html>,  
<http://blog.sport-express.ru/community/2753457/post126146213/>,  
<http://govorim.by/minskaya-oblast/soligorsk/novosti-soligorska/22129-legkaya-atletika-v-rayone-tropy-zdorove-proshel-osenniy-legkoatleticheskiy-kross.html>,  
<http://supermiron.ucoz.ru/photo/5>,  
<http://tobolsk.info/component/content/article/4688-pobeda-vvidu-yavnogo-preimushhestva>,  
<http://euro.com.ua/other/legkaya-atletika?page=5>,  
<http://www.kokoko.ru/photo/1208522039-zhenskie-pryzhki-s-shestom.html>,  
<http://www.corsar.com.ua/products/5473a236990a48e8a0e85f25576ab638/details.html>,  
<http://www.sport-olimp.ru/products/28807.htm>,  
[http://kiev.era.com.ua/market/id\\_274238/](http://kiev.era.com.ua/market/id_274238/),  
[http://terrasport.ua/dir\\_raznoe\\_fitness.htm](http://terrasport.ua/dir_raznoe_fitness.htm),  
[http://hotom.at.ua/news/oi\\_2012\\_znovu\\_z\\_medaljami/2012-08-12-190](http://hotom.at.ua/news/oi_2012_znovu_z_medaljami/2012-08-12-190),  
<http://www.evroimport.ru/?p=3&tID=140>,  
<http://sterlegrad.ru/2012/05/16/page/4/>,  
<http://www.saratovmer.ru/news/2012/09/24/24939.html>,  
<http://900igr.net/fotografii/fizkultura/Atletika/009-Pryzhki-v-dlinu.html>,  
<http://sport.bigmir.net/sport/olympiad/525988>.