**Легкая атлетика.**

1. **Впервые советские легкоатлеты приняли участие в Олимпийских играх в …**

а) 1956г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);

б)1956г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);

в) 1960г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры)

**2. первую золотую медаль на Олимпийских играх среди всех советских спортсменов завоевала метательница диска…**

а) Нина Думбазде

б) Елизавета багрянцева

в) Нина Ромашкова(Понамарева)

**3. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?**

а) Гимнастику

б) Легкую атлетику

в) Тяжелую атлетику

**4. Длина дистанции марафонского бега…**

а) 32 км 180 м

б) 40 км 190 м

в) 42 км 195 м

**5. Какая дистанция не считается стайерской?**

а) 1500 км

б) 5000 км

в) 10000 км

**6. Какая дистанция не считается спринтерской?**

а) 800 м

б) 1500 м

в) 100 м

**7. Техника бега на середине и длинные дистанции отличается от технике бега на короткие дистанции прежде всего…**

а) Работа рук

б) углом отталкивания ногой от дорожки

в) наклоном головы

**8. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является…**

а) сильного выталкивания ногами

б) разноименная работа рук

в) быстрое выпрямление туловища

**9. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит …**

а) повышению скорости бега

б) скованности всех движений бегуна

в) увеличению длины бегового шага

г) более сильному отталкиванию ногами

**10. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?**

а) Сокращает длину бегового шага

б) увеличивает скорость бега

в) способствует выносу бедра вперед-вверх

**11. Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад – бег «самоварчиком» ) приводит к…**

а) узкой постановке ступней

б)свободной работе рук

в) незаконченному толчку ногой

**12. Широкая постановка ступней при беге влияет на…**

а) улучшению спортивного результата

б) снижению скорости бега

в) в увеличении бегового шага

**13. Результат прыжка в длину на 80-90 % зависит от…**

а) максимальная скорость разбега и отталкивания

б) способ прыжка

в) быстрого выноса маховой ноги

**14. Результат прыжка в высоту на 70-80% зависит от…**

а) способа прыжка

б) направление движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна

в) координации движений бегуна

**15 Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной…**

а) 10 м

б) 20 м

в) 30 м

**Лыжная подготовка**

1. Впервые советские лыжники приняли участие в VII зимних Олимпийских играх в … году.

а) 1956г. (Кортина д’Аппецо-Италия)

б) 1960г. ( Скво-Велли – США)

в)1964г. (Инсбург – Австрия)

 2.Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала… на VII Олимпийских играх.

а) Раиса Ерошина

б) Алевтина Колчина

в) Любовь Баранова (Козырева)

3. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе…

а) ног;

б) туловища;

в) рук;

г) произвольно.

4. существует попеременный °C и одновременный двухшажный ход. В чем существенная разница между этими ходами?

а) в длине скользящего шага

б) в маховом выносе ноги

в) в подседании перед толчком ноги

г) в работе рук

5. Основной техники попеременного двухэтажного хода является…

а) широкий скользящий шаг

б) попеременная работа палками

в) сильное отталкивание ногой

6. Что считается грубой ошибкой в технике попеременного двухшажного хода?

а) незаконченный толчок ногой;

б) двухпорное скольжение

в) незаконченный толчок рукой

г) кроткий скользящий шаг

7. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре…

а) -4..-7°C

б)-10..-12°C

в) -14..-16°C.

8. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

а) потеря равновесия при скольжении;

б) укорочению скользящего шага;

в) снижению силы отталкивания ногой;

г) снижению отталкивания рукой.

9. Какой из перечисленных элементов техники не является ошибкой в технике одновременных одно- и двухшажного ходов?

а) широкий скользящий шаг;

б)недостаточный наклон туловища вперед при отталкивании палками;

в) незаконченный толчок палками;

г) подседание при отталкивании палками.

10. К поперечным ходам относится…

а) бесшажный ход;

б) трехшажный ход;

в) двухшажный ход.

11. К одновременным ходам относится…

а) двухшажный ход;

б) трехшажный ход;

в) четырехшажный ход.

12. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается…

а) поперечный двухшажный ход;

б) одновременный бесшажный ход;

в) одновременный двухшажный ход.

13. Выбор способа подъема в гору зависит от…

а) крутизны склона;

б) длины палок;

в) длины лыж.

14. Какой из классических ходов применяется при подъеме по склону крутизной 15-25 °?

а) одновременный бесшажный;

б) одновременный одношажный;

в) одновременный двухшажный;

г) попеременный двухшажный.

15. При спуске с горы наиболее частой причиной падения лыжника является…

а) сгибание ног в коленях;

б) чрезмерный наклон туловища вперед.

16. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при спуске?

а) низкая;

б) средняя;

в) высокая.

17. Какие характерные элементы техники включает в себя попеременный двухшажный ход: 1. Широкие скользящие шаги. 2. Одновременное отталкивание палками. 3 Два коротких скользящих шага. 4 Сильное отталкивание рукой. 5 Попеременное отталкивание палками. 6 Наклон туловища вперед?

а) 2,1,6;

б)1,4,5;

в)3,5,6;

г)1,2,6.

18. Какие характерные элементы техники включает в себя одновременный двухшажный ход: 1. Два коротких скользящих шага; 2. Два широких скользящих шага; 3. Попеременное отталкивание палками; 4. Одновременное отталкивание палками; 5. Наклон туловища вперед на палки?

а) 1,4,5;

б)2,3,5;

в)2,4.5.

19. Укажите какой способ повтора позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.

а) упором;

б) переступанием;

в) плугом;

г) на параллельных лыжах.

20. В экстренных случаях при спуске с горы лыжнику приходится выполнять «торможение падением». Как оно выполняется?

а) присесть и упасть вперед по ходу спуска;

б) присесть и упасть на спину, палки держать кольцами назад;

в) глубоко присесть и упасть назад – в сторону, лыжи развернуть поперек склона.

21. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

а) торможение палками сбоку;

б) глубокий присед;

в) умышленное падение набок;

г) выставление палок кольцами вперед.

22. Основным методом развития выносливости у лыжника является… метод тренировки.

а) повторный;

б) равномерный.

23. Основным методом развития скорости у лыжника является… метод тренировки.

а) равномерный;

б) контрольный;

в) повторный.

24. Одеваясь на занятия лыжной подготовки, прежде всего, следует учитывать…

а) время проведения занятий;

б) температура воздуха и наличие ветра;

в) состояние снега (наст, гололед и другое);

г) рельеф местности

25. Причиной потертости ноги чаще всего бывает…

а) тесная обувь;

б) длительное передвижение;

в)мягкая лыжня;

г) усталость.

26. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки?

а) растирает обморожение место сухой теплой рукой;

б) растирает кожу варежкой;

в) растирает кожу снегом.

27. Какая причина считается уважительной, чтобы не пойти на тренировку?

а) сильный ветер;

б) снегопад;

в) усталость, повышенная температура тела.

28. В соответствие по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал…

а) касанием рукой лыжника;

б) касанием палкой лыж соперника;

в) наезжание на пятки лыж;

г) голосом.

29. Если догнавший вас гонщик просит уступить лыжню, то вы обязаны…

а) сойти с лыжни одной лыжней;

б) сойти с лыжни обеими лыжами;

в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной.

30. Какой из перечисленных видов считается циклическим?

а) гимнастика;

б) волейбол;

в) борьба;

г) лыжные гонки.