

«Легкая атлетика»

Вопросы и ответы из теста по [Легкой атлетике](#) с сайта [oltest.ru](#).

Общее количество вопросов: 234

Тест по предмету «Легкая атлетика».

1. А. Барышников, устанавливая мировой рекорд, использовал новую технику толкал ядро:
 - **с поворота**
2. Анализируя ошибки, возникающие в процессе обучения, необходимо
 - **объяснять и показывать действие без ошибок**
3. Бамбуковый шест в прыжках использовался, примерно, до ...
 - **1945 года**
4. Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает:
 - **3000; 5000; 10000 метров**
5. Бег на короткие дистанции (спринт) на стадионе и в манеже включает:
 - **30; 60; 100; 200 метров**
6. Бег на средние дистанции включает:
 - **800; 1000; 1500 метров; 1 миля**
7. Бег с препятствиями на 3000 м имеет название:
 - **«стипель-чез»**
8. Бег с препятствиями у женщин включает дистанцию:
 - **2000 метров**
9. Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции:
 - **2000; 3000 метров**
10. В 1986 г. было узаконено копье новой конструкции, и оно стало:
 - **«пикирующим»**
11. В беге на 3000 м с препятствиями существуют следующие способы преодоления барьеров:
 - **«наступаая» и «барьерным шагом»**
12. В беге на короткие дистанции основные способы финиширования — это:
 - **грудью и плечом**
13. В беге на короткие дистанции спортсмен стартует ...
 - **и финиширует только по своей дорожке**
14. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится на грунт:
 - **с передней части**
15. В беге на средние и длинные дистанции стопа ставится с _____ свод стопы.
 - **носка на наружный**
16. В беге на средние и длинные дистанции финиш осуществляется:
 - **финишным броском или спуртом**



17. В беге с препятствиями перед отталкиванием на препятствие скорость бега:
• **несколько увеличивается**
18. В беге эстафетную палочку нужно держать:
• **всеми пальцами**
19. В завершающей фазе прыжка в длину происходит активное(-ый, -ая):
• **выбрасывание ног далеко вперед при приземлении**
20. В истории развития техники тройного прыжка наблюдалось _____ варианта(-ов).
• **три**
21. В легкой атлетике в барьерном беге (на стадионе) спортсмены соревнуются на дистанциях:
• **110 и 400 метров**
22. В легкой атлетике выделяют _____ вида(-ов) метаний.
• **четыре**
23. В легкой атлетике имеется _____ вида(-ов) прыжков.
• **четыре**
24. В легкой атлетике техника исполнения метаний зависит от:
• **формы и массы снаряда**
25. В метании диска существенное влияние на результаты соревнований оказывают:
• **аэродинамические свойства снаряда**
26. В метании копья и диска при встречном ветре необходимо:
• **уменьшать угол атаки**
27. В метании молота реализуется основной принцип всех метаний — ...
• **«хлест туловищем»**
28. В метаниях диск:
• **вращается кнаружи (от метателя)**
29. В метаниях разрешается выполнять по технике ...
• **любой вид разбега**
30. В момент касания ногами места приземления в прыжках в длину с места, прыгун:
• **активно выводит руки вперед**
31. В момент обучения передачи эстафеты необходимо следить, чтобы принимающие _____ в момент передачи эстафеты.
• **не поворачивали головы**
32. В настоящее время в тройном прыжке выделяют _____ стиль(-я).
• **три**
33. В настоящее время метатели выполняют метание молота:
• **с трех-четырёх поворотов**
34. В настоящее время рекорд мира по прыжкам с шестом принадлежит С. Бубке и равен:
• **6,14 метра**
35. В начальный период обучения технике барьерного бега расстояние между барьерами:
• **может быть уменьшено**



36. В практической деятельности чаще всего тренер (преподаватель) применяет _____ анализ.
- **субъективный**
37. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за тем, чтобы ...
- **дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону**
38. В процессе обучения на первый план выступают:
- **способности каждого обучающегося**
39. В процессе показа техники барьерного бега, в первую очередь необходимо обратить внимание обучаемых на:
- **смелое подбегание к барьеру**
40. В прыжках в высоту спортсмен своими движениями создает:
- **оптимальные условия для преодоления планки**
41. В прыжках в высоту способом «перекат» отталкивание происходит _____ ногой.
- **ближней к планке**
42. В прыжках в высоту способом «перешагивание» отталкивание происходит _____ ногой.
- **дальней от планки**
43. В прыжках в длину спортсмен своими движениями создает оптимальные условия для:
- **сохранения равновесия и приземления**
44. В прыжках в длину толчковая нога ставится на:
- **всю стопу или перекатом с пятки на носок**
45. В прыжках способом «фосбери-флоп» необходимо особое внимание уделить:
- **технике приземления**
46. В ранге соревнований условно можно выделить _____ уровень(-я).
- **четыре**
47. В соответствии с правилами соревнований в эстафетном беге палочку нужно передавать в коридоре длиной ...
- **20 метров**
48. В спортивной ходьбе наиболее важной является:
- **оптимальная величина силы отталкивания**
49. В спортивной ходьбе одно из двух основных условий — это:
- **отсутствие фазы полета**
50. В спортивной ходьбе участник дисквалифицируется после _____ судьей(-ями).
- **трех предупреждений разными**
51. В спортивных манежах особое внимание надо уделять:
- **технике бега по виражу**
52. В спринтерской эстафете 4 по 100 м спортсмен принимает эстафетную палочку _____ рукой(-ами).
- **только правой**



53. В стартовом разгоне скорость бега увеличивается в большей степени за счет _____ шагов.
- **удлинения длины**
54. В теории решения изобретательских задач первостепенное значение имеет:
- **мышление**
55. В тройном прыжке второе отталкивание осуществляется _____ ногой.
- **толчковой**
56. В финал соревнований «прыжки в длину» и «тройной прыжок» выходят _____ участника(-ов), показавших лучшие результаты.
- **восемь**
57. В целях повышения эффективности обучения техники барьерного бега используются:
- **учебные барьеры пониженной высоты и с мягкими перекладинами**
58. В эстафетной программе спортсмен передает палочку:
- **в ограниченной зоне передачи**
59. В эстафетном беге эстафетная палочка передается из рук в руки:
- **в установленной зоне**
60. Виды легкой атлетики делятся на:
- **классические и неклассические**
61. Вначале спортсмены метали молот с (со):
- **места**
62. Во всех видах прыжков нога в момент соприкосновения с опорой должна быть:
- **выпрямлена в коленном суставе**
63. Возможное обучение предполагает наличие следующих связей
- **преподаватель – ученик**
64. Впервые 23-метровый рубеж в толкании ядра был преодолен в:
- **1988 году**
65. Впервые двухметровую высоту в прыжках в высоту преодолели в:
- **1912 году**
66. Впервые на соревнованиях у женщин в тройном прыжке пятнадцатиметровый рубеж преодолела
- **А. Бирюкова**
67. Впервые результат в 17 м в тройном прыжке преодолел ...
- **Ю. Шмидт в 1960 году**
68. Впервые соревнования по прыжкам с шестом были проведены в Англии в:
- **1866 году**
69. Время первого участника фиксируется _____ секундомером(-ами).
- **ремя**
70. Все виды легкоатлетического бега делятся на:
- **гладкий бег, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности**



71. Все виды метаний, по сути, имеют одну цель — это:

- **придание снаряду наибольшей скорости вылета**

72. Все соревнования проводятся согласно

- **положению**

73. Все способы метания должны способствовать:

- **предварительному разгону снаряда**

74. Все уроки по своей структуре подразделяются в основном на (в):

- **три части**

75. Всероссийские олимпиады в России начали проводится с:

- **1913 года**

76. Главная задача стартового разгона в беге на короткие дистанции — это:

- **как можно быстрее набрать максимальную скорость бега**

77. Главная цель основных соревнований

- **распределение мест среди участников**

78. Главной фазой в метаниях является фаза

- **финального усилия**

79. Главную роль в словесном методе обучения играет:

- **объяснение**

80. Двигательное действие изучается и закрепляется только

- **при многократном его повторении**

81. Длина разбега у шестовиков колеблется от:

- **35 до 45 метров**

82. Для достижения высокого результата в тройном прыжке с места важно

- **активно выполнять отталкивание в сочетании с активным махом**

83. Для начинающих бегунов на коротких дистанциях рекомендуется:

- **пробегать финишную линию на полной скорости**

84. Для обеспечения эффективной передачи эстафетной палочки бегунам важно иметь чувство

- **пространства**

85. Для организации и непосредственного проведения соревнований назначается:

- **главная судейская коллегия**

86. Для подготовки к старту спортсменам дается не более:

- **2 минут**

87. Для увеличения скорости бега необходимо как можно чаще

- **контактировать с опорой во время отталкивания**

88. Древние атлеты выполняли прыжки в длину _____ в руках.

- **с гантелями**

89. Если во время барьерного бега участник умышленно сбивает барьер рукой или ногой, то ...

- **он дисквалифицируется**



90. Если во время бега спортсмен получает какую-либо помощь со стороны, то он
- **подлежит дисквалификации**
91. Если палочка упала в момент передачи, то поднять ее должен:
- **передающий участник**
92. Женская легкая атлетика как вид спорта развивается с:
- **1928 года**
93. Изменение конструкции копья привело к:
- **снижению спортивных результатов**
94. Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:
- **психологических особенностей спортсмена**
95. Индивидуализация процесса обучения на начальных этапах означает в большей степени
- **выявление индивидуальных ошибок и их устранение**
96. Как правило, в беге на короткие дистанции применяется _____ старт(-а).
- **низкий**
97. Как правило, на дистанциях до 400 м включительно каждый участник должен бежать по _____ дорожке.
- **отдельной**
98. Как правило, эстафета передается в (во) _____ зоны передачи.
- **второй половине**
99. Классические виды многоборья у мужчин — это:
- **десятиборье**
100. Контрольная отметка для начала передачи эстафеты соответствует:
- **8 метрам**
101. Критериями оценки обучения технике спортивной ходьбы являются _____ спортивной ходьбы(-е).
- **естественность и экономичность**
102. Круговая дорожка на стадионе должна иметь длину:
- **400 метров**
103. Легкоатлетические метания можно разделить на _____ групп(-ы).
- **три**
104. Легкоатлетические прыжки делятся на _____ групп(-ы).
- **две**
105. Метание диска и молота выполняется:
- **с поворота**
106. Метание копья, гранаты выполняется:
- **с прямолинейного разбега**
107. Метание молота у женщин
- **долгое время было под запретом**



108. Метод непосредственной помощи включает вмешательство

- **преподавателя (партнера) и различных устройств**

109. Мировые рекорды в прыжках в длину у женщин начали фиксировать с:

- **1928 года**

110. На втором и последующих этапах эстафетного бега необходимо принимать:

- **старт из положения с опорой на одну руку**

111. На изучение того или иного элемента техники надо тратить:

- **определенное количество времени и повторений**

112. На крупнейших соревнованиях приземление в прыжках в длину осуществляется в (на):

- **яму с песком**

113. На первых соревнованиях в прыжках в высоту разбег и приземление производились по _____ покрытию.

- **травяному**

114. На четвертый этап эстафеты желательно поставить бегуна

- **имеющего лучший результат в беге на 100 м с ходу**

115. Наглядность в обучении является _____ обучения.

- **принципом**

116. Наиболее значительной ошибкой при обучении движению ног в ходьбе является:

- **отсутствии двухопорной фазы**

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

- **специальный ящик**

118. Обучение технике беговых видов, как правило, начинается с техники бега

- **на средние и длинные дистанции**

119. Обучение технике прыжка способом «фосбери-флоп» возможно производить только там, где есть:

- **специальное оборудование**

120. Общая отличительная черта последней части разбега в прыжках — это:

- **увеличение скорости разбега и движений звеньев тела**

121. Общение преподавателя с учеником в процессе обучения проходит по _____ блокам.

- **трем**

122. Обязательным условием в метании копья является:

- **вращение вокруг продольной оси**

123. Овладение техникой прыжков в высоту начинается с:

- **ознакомления с техникой изучаемого прыжка**

124. Одна из главных задач в технике бега — это умение ...

- **затрачивать минимум усилий на продвижение вперед**

125. Одна из главных причин успеха в эстафетном беге — это:

- **умение передавать и принимать эстафетную палочку**



126. Одна из решаемых задач при обучении движению ног в спортивной ходьбе — это постановка ...
• **выпрямленной ноги на грунт**
127. Одним из основных факторов, определяющих результативность в метаниях, является:
• **угол вылета снаряда**
128. Одними из главных показателей техники бега являются:
• **мощность усилий и экономичность движений**
129. Одно из главных правил, обеспечивающее придание скорости снаряду в метаниях, — это:
• **необходимо данный снаряд «вести» за собой, а не «идти» за снарядом**
130. Одно из основных правил эффективного выполнения спортивного метания состоит в:
• **последовательном включении в работу звеньев тела снизу — вверх**
131. Одно из основных требований к технике бега состоит в:
• **прямолинейной направленности**
132. Одной из главных задач в совершенствовании техники упражнения является:
• **выполнение соревновательного упражнения в разнообразных ситуациях и условиях**
133. Одной из задач обучения технике прыжка с шестом является обучение технике
• **перехода через планку и приземлению**
134. Одной из задач обучения технике прыжка с эластичным шестом является обучить:
• **входу в вис и вису на эластичном шесте**
135. Одной из составляющих техники барьерного бега является _____ барьерами(-а).
• **ритмика бега между**
136. Окончательный результат определяется следующим образом
• **отбрасываются лучшее и худшее показания секундомера**
137. Основная задача в соревнованиях на кроссовых дистанциях — это:
• **сохранить скорость бега и мощность отталкивания**
138. Основная цель классификационных соревнований — это:
• **определение спортивного уровня спортсменов**
139. Основное отличие обучения технике бега от других видов спорта состоит в том, что ...
• **все начинающие в какой-то степени умеют бегать**
140. Основной принцип составления календаря соревнований — это:
• **сверху вниз**
141. Основные задачи разбега в прыжках — это:
• **придать телу прыгуна оптимальную скорость разбега**
142. Основные факторы, определяющие результативность прыжков, — это:
• **начальная скорость вылета ОЦМ прыгуна и угол вылета**
143. Основным требованием к технике бега на сверхдлинные дистанции является:
• **экономичность движений**
144. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:
• **ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья**



145. Особенности эстафетного бега состоят в том, что на втором и третьем этапах бегуны пробегают:
- **120 метров**
146. Особенности эстафетного бега состоят в том, что на первом и четвертом этапах бегуны пробегают по:
- **110 метров**
147. Отменить или перенести соревнование может
- **организация, проводящая соревнования**
148. Отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание» выполняется:
- **точно вверх**
149. Отталкивание в прыжках с места в длину выполняется _____ ног(-и).
- **с двух**
150. Отталкивание в прыжках с шестом, в отличие от других прыжков, выполняется _____ движений(-ями) рук.
- **без маховых**
151. Первое упоминание о толкании ядра историки относят к:
- **середине XIX века**
152. Первоначально стиль прыжка в высоту «перекат» назывался:
- **«хорайн»**
153. Первый зарегистрированный рекорд в прыжках в длину составлял:
- **5,95 метра**
154. Первый мировой рекорд в прыжках в высоту составил:
- **193 сантиметра**
155. Первый официально зарегистрированный в 1864 г. результат по прыжкам в высоту равнялся:
- **167 сантиметрам**
156. Перенести время начала соревнований имеет право
- **главный судья**
157. Период полета в беге необходим для:
- **расслабления и отдыха мышц**
158. Письменный протест подается не позднее
- **30 минут после официального объявления результатов по данной дисциплине**
159. По виду двигательной деятельности прыжки относятся к _____ характеру движений.
- **смешанному**
160. По значению соревнования могут быть:
- **кубковые, первенства, чемпионаты**
161. По мнению многих тренеров, техника спринтерского бега:
- **сугубо индивидуальна**
162. По окончании соревнований главный судья составляет:
- **отчет о соревнованиях**



163. По характеру соревнования в легкой атлетике подразделяются на:

- **личные, командные и лично-командные**

164. Победитель по бегу определяется по результатам

- **финала**

165. Показ двигательного действия следует проводить, как правило

- **с обычной скоростью или в медленном темпе**

166. После отталкивания в прыжках в длину с места, прыгун

- **распрямляет свое тело, как струна**

167. Постановка толчковой ноги в прыжке способом «фосбери-флоп» осуществляется на:

- **всю стопу движением вниз — назад (под себя)**

168. Практика держания шеста руками предполагает их расположение на расстоянии _____ см одна от другой.

- **50**

169. Прежде чем приступить к обучению технике прыжка в длину, необходимо

- **пройти хорошую спринтерскую и прыжковую подготовку**

170. Прежде чем приступить к обучению технике спортивной ходьбы, необходимо

- **исправить имеющиеся недостатки в обычной ходьбе**

171. При анализе ошибок в технике спортивной ходьбы, если у судей нет единого мнения, то ...

- **решение всегда должно складываться в пользу спортсмена**

172. При беге вне стадиона надо всегда смотреть

- **себе под ноги**

173. При беге на вираже участника дисквалифицируют, если он сделал _____ шага(-ов) по левой дорожке.

- **два и более**

174. При беге на дистанциях до 400 м включительно дается старт

- **на три команды**

175. При беге по общей дорожке обгон разрешается только

- **с правой стороны**

176. При высоком старте на длинных дистанциях

- **не разрешается касаться дорожки рукой**

177. При обучении методом целостного упражнения наиболее сложной технике необходимо вначале

- **упростить разучиваемое действие**

178. При обучении отталкиванию в прыжках способом «перешагивание» предпоследний шаг должен быть:

- **самым длинным**

179. При обучении технике бега на короткие дистанции вначале обращают внимание только на:

- **главные ошибки**

180. При ознакомлении с техникой бега одна из задач состоит в том, что необходимо

- **выявить индивидуальные особенности занимающихся**



181. При разбеге рекомендуется поднимать нижний конец шеста по отношению к горизонту до ...
• **до 70°**
182. При успешной попытке в прыжках судья поднимает:
• **белый флаг**
183. При четном количестве беговых шагов разбега в прыжках в длину движение начинается с:
• **маховой ноги**
184. Приземление в тройном прыжке с места происходит на:
• **две ноги**
185. Применение того или иного варианта разбега в прыжке зависит от:
• **индивидуальных особенностей прыгуна**
186. Процесс обучения рассматривает _____ контактов.
• **три варианта**
187. Прыжки — это упражнения, требующие преимущественного проявления ...
• **скоростно-силовых качеств**
188. Прыжки с места применяются:
• **в основном в качестве тренировок**
189. Прыжок в высоту с разбега имеет _____ разновидности(-ей).
• **пять**
190. Работа главной судейской коллегии делится на _____ этапа(-ов).
• **три**
191. Работа рук в спортивной ходьбе осуществляется:
• **прямолинейно**
192. Разбег в прыжках способом «фосбери-флоп» выполняется:
• **по дуге**
193. Расчлененный метод обучения применяется при обучении _____ действиям.
• **технически сложным**
194. Рациональное чередование работы и отдыха мышц характеризует:
• **межмышечную координацию спортсмена**
195. Ритм бега между барьерами должен быть следующим
• **первые три шага одинаковы по времени, четвертый быстрее**
196. Самый большой угол вылета снаряда в:
• **метании молота**
197. Секундомер в беговых видах включается по:
• **реакции на огонь или дым патрона, отмашку флажка**
198. Скорость бега на средних дистанциях обычно увеличивается за счет
• **частоты шагов**
199. Следует всегда помнить, что чрезмерная нагрузка
• **негативно влияет на организм новичка**



200. Сложность барьерного бега заключается в том, что бегуну необходимо соблюдать:

- **определенный ритм и длину шагов от старта до последнего барьера**

201. Современная техника бега на средние и длинные дистанции базируется на условиях _____ движений.

- **экономичности, свободы и естественности**

202. Современный вариант техники действий в тройном прыжке включает:

- **«скачок – шаг – прыжок»**

203. Сознательность и активность — это:

- **принцип обучения**

204. Соревнования в ходьбе в манеже у женщин включают:

- **3; 5 километров**

205. Соревнования в ходьбе на стадионе у женщин включают:

- **3; 5; 10 километров**

206. Соревнования в ходьбе на шоссе у мужчин включают:

- **35; 50 километров**

207. Соревнования в ходьбе у мужчин на стадионе включают:

- **3; 5; 10; 20 километров**

208. Стартовый разгон в беге зависит от:

- **длины дистанции**

209. Стопы в беге на короткие дистанции ставятся:

- **почти по одной линии**

210. Судья на финише выключает секундомер при касании участником створа финиша

- **любой частью тела**

211. Суть позного метода заключается в:

- **определении главной позы двигательного действия**

212. Техника двигательного действия, изучаемая впервые, всегда опирается на:

- **уже знакомые, изученные движения**

213. Техника движений рук в беге зависит от:

- **скорости бега**

214. Техника прыжков в длину с разбега имеет _____ разновидности(-ей).

- **три**

215. Техника тройного прыжка у женщин зависит от:

- **их анатомо-физиологических особенностей**

216. Технику спортивной ходьбы, как правило, показывает:

- **преподаватель**

217. Толкание ядра — вид спорта, который проводится:

- **на стадионе и в манеже**

218. Толкать ядро можно ...

- **со скачка и с поворота**



219. Угол вылета в тройном прыжке

- **меньше, чем в прыжках в длину**

220. Услышав стартовый сигнал в беге на короткие дистанции, бегун

- **мгновенно начинает движение вперед**

221. Участник, выполнивший фальстарт, снимается с дистанции после _____ предупреждения.

- **второго**

222. Участник, получивший предупреждение на старте, должен:

- **поднять руку вверх**

223. Фибергласовые шесты в прыжках появились в:

- **1961 году**

224. Финиш ручными (электронными) секундомерами без автоматики фиксируется с точностью до ...

- **0,1 секунды**

225. Финиширование в беге на средние и длинные дистанции осуществляется _____ финишного(-ом) створа(-е).

- **пробеганием**

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

- **основные и эпизодические**

227. Хронометраж проводится с целью определения:

- **общей и моторной плотности урока**

228. Цель квалификационных соревнований — это:

- **отбор на основные соревнования**

229. Цель любого приземления — это:

- **создание спортсмену условий, исключающих получение травм**

230. Чтобы повысить результат в прыжках, необходимо развивать _____ мышц ног.

- **абсолютную силу**

231. Шест в прыжках в высоту держится двумя руками на уровне

- **пояса**

232. Ширина дорожки на соревнованиях высшего и первого уровней должна составлять:

- **125 сантиметров**

233. Эстафетная палочка передается в:

- **20-метровой зоне**

234. Эффективность прыжка определяется в фазе

- **отталкивания**

Файл скачан с сайта oltest.ru

