Тесты по теории легкой атлетики

6 класс

1.Назовите виды стартов.

2. Назовите снаряды для метания в школьной программе.

3.Почему исключаются резкие остановки во время бега?

4.Во время прыжков необходимо приземляться на…

5.Виды прыжков в легкой атлетике, изучаемые в школьной программе.

6.Правила техники безопасности при сдаче контрольных нормативов по бегу.

8 класс

1.Описать выполнение низкого старта.

2.Указать дистанции, относящиеся к легкой атлетике, которые мы изучаем в школьной программе.

3.Объясните понятие сектор метания.

4.Почему исключают резкие остановки во время бега?

5.Правила техники безопасности при прыжках в длину с места.

6. Назовите виды легкоатлетических прыжков, входящие в олимпийские игры.

9класс

1.Назовите виды стартов.

2.Назовите правила техники безопасности при метании мяча на дальность с разбега.

3.Перечислите опасные факторы воздействия на обучающихся во время занятий легкой атлетикой.

4. Назовите способы прыжков в высоту с разбега.

5. Перечислите требования безопасности перед началом занятий по легкой атлетике.

6.Объясните технику выполнения прыжков в высоту с разбега.

Ответы на тесты:

Для 6 класса

1.Высокий старт, низкий старт, старт с опорой на одну руку.

2. Малый мяч 150гр, граната 500 и 700гр.

3. Исключить резкие остановки во время бега, чтобы не столкнуться с другим, не упасть и не получить травму.

4. Во время прыжков необходимо приземляться на носки, на согнутые ноги.

5. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание, прыжок в длину с разбега согнув ноги, прыжок в длину с места.

6. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке; исключить резко «стопорящую» остановку при финише; при беге на средние дистанции при групповом старте бежать первые 200 м только по своей дорожке (на стандартном стадионе) и 80 -100 м (на не стандартном стадионе); не останавливаться сразу после пробега дистанции, 100 м пройти шагом, выполняя упражнения на восстановление дыхания; не переходить дорожку перед бегущими во время сдачи беговых нормативов.

Для 8 класса

1.Руки ставятся на линию старта приблизительно на ширине плеч; толчковая нога ставиться приблизительно 1,5 стопы от линии старта; колено второй ноги ставиться на пол на одной линии со стопой толчковой ноги. По команде «На старт» принимается положение низкого старта. По команде «Внимание» колено отрывается от пола, вес тела слегка переноситься на руки, таз поднимается чуть выше, голова опускается чуть ниже. По команде «Марш» начинается толчок ногами, резкое движение вперед, туловище выпрямляется, чтобы не упасть и набирается скорость.

2. Бег на: короткие дистанции 30, 60, 100м; средние дистанции 300, 500м; длинные дистанции 1000, 1500, 2000 м.

3.Сектор метания – это место, куда метают мяч на дальность. Оно должно быть ограничено, в нем не должны находиться люди.

4. Исключить резкие остановки во время бега, чтобы не столкнуться с другим, не упасть и не получить травму.

5.Пол должен быть сухим и не скользким во время прыжков; нельзя во время приземления падать на руки или спину; пока тот, кто прыгал перед вами не ушел с места приземления, вы не начинаете прыжок.

6. В олимпийских играх спортсмены выступают в: прыжках в высоту с разбега, прыжках с шестом, прыжках в длину с разбега, тройном прыжке.

Для 9 класса

1.Высокий старт, низкий старт, старт с опорой на одну руку.

2. Правила техники безопасности при метание мяча (мяча, гранаты) на дальность: дистанция между летающим снарядом и основной группой должна быть не менее 3м; основная группа учащихся находиться сзади или слева от метающего на оценку; нельзя подавать снаряд броском подавайте снаряд броском; не ловить снаряд стоя ноги вместе; перед метанием в мокрую погоду, вытирать снаряды насухо; не метать снаряд влажными ладонями; не переходить места, на которых идут занятия по метанию.

3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;  
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;  
- выполнение упражнений без разминки.

4. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», который дети изучают и применяют на уроках физкультуры в школе. Потому что это самый простой способ выполнения и менее травма опасный. Есть еще способы прыжков в высоту с разбега: «волна», «перекат», «перекидной» и «фосбери-флоп».

5.Требования безопасности перед началом занятий по легкой атлетике:

-надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;  
-тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземле­ния, проверить отсутствие в песке посторонних предметов (в том числе граблей и т.п.);  
-протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т.п.);  
-провести разминку.

6. Прыжок в высоту с разбега состоит из разбега по определенной траектории (для каждого способа свой), отталкивания, перехода через планку, приземления и уход с места приземления.