



Теория и методика легкой атлетики БАК 2/2

- 1 Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:
- 2 Гладкий бег включает в себя:
- 3 К циклическим движениям относятся:
- 4 Последовательность фаз в метаниях:
- 5 В спринте применяется старт:
- 6 К бегу на средние дистанции относится бег:
- 7 Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется под углом:
- 8 Результат в прыжках в длину зависит от:
- 9 В беге на короткие дистанции длина стартового разбега:
- 10 Цель отталкивания в прыжках:
- 11 В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:
- 12 Если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет:
- 13 Угловые параметры, характеризующие отталкивание:
- 14 При ходьбе таз движется по осям:
- 15 В метаниях дальность полета зависит от:
- 16 Источником движущих сил в ходьбе и беге являются:
- 17 Длина разбега в прыжках в длину:
- 18 Во время отталкивания в прыжках нога ставится движением:





- 19) Какие существуют виды бега:
- 20) В каком году возникла легкая атлетика в России:
- 21) С прямолинейного разбега выполняется метание:
- 22) Цикл в беге включает в себя:
- 23) В обычном низком старте передняя колодка устанавливается от линии старта на расстоянии:
- 24) Угол вылета снаряда при метании является оптимальным:
- 25) При каком увеличении темпа в спортивной ходьбе появляется период полета:
- 26) Характер соревнования по легкой атлетике определяется:
- 27) В личных и лично-командных соревнованиях по прыжкам в длину и тройным каждый участник получает право выполнить по:
- 28) Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...
- 29) Грамотный прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?
- 30) Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...
- 31) В прыжках в высоту способом «перешагивание» приземление происходит:
- 32) В лёгкой атлетике в качестве снарядов для метания не используют
- 33) Если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований
- 34) Метания классифицируют по фазе перед финальным усилием. Какой подготовки к финальному усилию не существует?
- 35) В лёгкой атлетике ядро
- 36) Длина бровки на стадионе стандартных размеров равна





- 37) Наиболее частой травмой в лёгкой атлетике является растяжение мышц или связок голеностопного и коленного суставов. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?
- 38) Какой вид лёгкой атлетики является циклическим?
- 39) Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
- 40) Многоборье – это вид лёгкой атлетики, получивший своё название по количеству входящих в него видов. Какого вида многоборья не бывает?
- 41) Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего...
- 42) Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводят к ...
- 43) Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?
- 44) Прямое положение туловища при беге (или его наклон назад) приводит к...
- 45) Широкая постановка ступней при беге приводит к ...

