

Физкультурная викторина

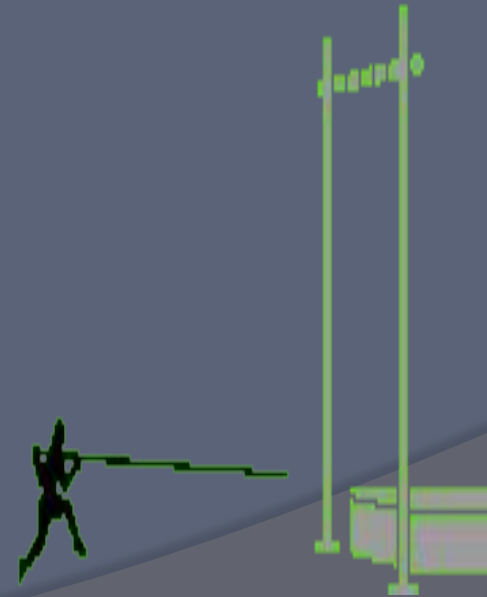


**Легкая атлетика  
для учеников 6-7  
классов**

**начали**

В каком виде спорта объединяются такие дисциплины как бег, прыжки, метания?

1. В современном пятиборье.
2. В единоборствах.
3. В легкой атлетике.
4. В ориентировании.



# Правильно.

**Лёгкая атлётика** — совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивная ходьба, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробег (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта.



[Дальше](#)

# Какая дистанция в легкой атлетике считается короткой?

1. от 30 м. до 100 м.
2. 60м., 100м., 200м.
3. от 30м. до 400м. включительно.
4. 100м. и 200м.



# Правильно

Бег на короткие дистанции, или спринт, осуществляется на отрезках продолжительностью от 60 до 400 метров. Данная дисциплина требует отличной координации и высоких скоростных способностей.



Дальше

# Какая дистанция в легкой атлетике считается средняя, а какая длинная?

1. от 400 до 800 средняя, от 1500 до 5000 длинная.
2. от 800м и до 1500м средняя дистанция, от 3000м до 10 000м длинная дистанция
3. средняя дистанция 500м, длинная дистанция 1000м.



# Правильно

К бегу на средние дистанции относят бег на 800 м и 1500 м, на длинные дистанции — от 3000 до 10 000 м, которые проводятся на стадионе или на кроссовых дистанциях.

[Дальше](#)

# Какие виды прыжков относятся к легкой атлетике?

1. Прыжки на батуте.
2. Прыжки в длину с места, 8-ми кратный прыжок с места.
3. Прыжки с трамплина
4. Прыжки в высоту с разбега, в длину с разбега, тройной, с шестом.





# Правильно

В легкую атлетику входят следующие виды прыжков: прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, тройной прыжок и прыжок с шестом.



Дальше



Какие виды в легкой атлетике относятся к метаниям?

1. Метание копья, молота, диска.
2. Толкание ядра, бросок набивного мяча.
3. Метание малого мяча, гранаты.
4. Метание бумеранга.



# Правильно

Метание делится на виды: метание копья, молота, диска, также к метанию можно отнести и толкание ядра.



[Дальше](#)

# Марафон это - ...

1. Бег на сверхдлинную дистанцию.
2. Спортивная ходьба на 25 и 50 км.
3. Кросс по пересеченной местности.
4. Бег на 42 км 195 м



# Правильно

Марафон — дисциплина легкой атлетики, представляющая забег на дистанцию 42 км 195 метров (26 миль, 385 ярдов). Согласно легенде, греческий воин по имени Фидиппид в 490 году до нашей эры после битвы при Марафоне пробежал, не останавливаясь, от Марафона до Афин, чтобы возвестить о победе греков. Добежав до Афин, он успел крикнуть «Радуйтесь, афиняне, мы победили!» и упал замертво.

[Дальше](#)

Основными частями прыжка в высоту является...

1. Разбег и приземление.
2. Разбег, отталкивание, переход через планку и приземление.
3. Прыжок вверх и приземление.



# Правильно

Прыжок в высоту с разбега — дисциплина лёгкой атлетики, относящаяся к вертикальным прыжкам технических видов. Составляющие прыжка — разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку и приземление.

[Дальше](#)



Как называется бег с преодолением препятствий?

1. Барьерный бег на 100м, 110м, 400м.
2. Бег по пересеченной местности.
3. Стипель-чез.





# Правильно

Стипель-чез, или бег с препятствиями – это одна из самых сложных дисциплин в легкой атлетике. Он требует от спортсмена огромного физического напряжения и недюжинной выносливости, ведь нужно не просто успешно пробежать длинную дистанцию, но и преодолеть все препятствия.



[Дальше](#)

ПОЗДРАВЛЯЮ!!!  
МОЛОДЕЦ!!!



Составила и подготовила:  
Учитель физкультуры  
ГБОУ ЦО № 1080  
Золотоглавая Галина Юрьевна



# Не правильно

Вернитесь назад и попробуйте еще раз.

