**Конспект урока по лёгкой атлетике для 9 а,б классов**

*ТИП УРОКА:* Изучение нового материала.

*МЕТОД ПРОВЕДЕНИЯ*: Поточный, фронтальный, групповой, индивидуальный, игровой.

*МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:*Школьный стадион.

**Дата проведения:** 06.05.2025

**Учитель:** Красильников С. М.

**Тест**

**1.Как традиционно называют  легкую атлетику?**

А) «царица полей»             В) «королева спорта»

Б) «царица наук»                Г) «королева без королевства»

**2. Какой из перечисленных видов  не  является легкоатлетическим?**

А) эстафетный бег                В) фристайл

Б) метание копья                   Г) марафонский бег

**3.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?**

А) только один                            В) не больше трех

Б) не больше двух                        Г) не имеет значения

**4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?**

А) одна        Б) две           В) три         Г) четыре

**5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?**

А) бег          Б) прыжки в длину       В) прыжки в высоту        Г) метание молота

**6. СПРИНТ – это…?**

А) судья на старте                               В) бег на длинные дистанции

Б) бег на короткие дистанции            Г) метание мяча

**7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?**

А)  лечь отдохнуть                                                              В) выпить как можно больше воды

Б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания          Г) плотно поесть

**8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:**

А) разбег, отталкивание, полет, приземление      В) разбег, подпрыгивание, приземление

Б) толчок, подпрыгивание, полет, приземление   Г) разбег, толчок, приземление

**9)Назовите фазы прыжка в высоту:**

А) разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

Б) разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление

В) пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г) разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

**10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?**

А) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

Б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

а) в V в. до н.э.;  
б) в 776 г. до н.э.;  
в) в I в. н.э.;  
г) в 394 г. н.э.

**12. Где и в каком  году российские легкоатлеты дебютировали на Олимпийских играх?**

А) 1912г., Стокгольм          В) 1980г., Москва

Б)  1956г., Мельбурн           Г) 2014г., Сочи

**13. Что такое  ФАЛЬСТАРТ?**

А) толчок соперника в спину    В) преждевременный старт

Б)  резкий старт                           Г) задержка старта

**14. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?**

А) ни одного            В) два

Б) один                      Г) за это не дисквалифицируют

**15. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это…**

А) способы финиширования в спринте

Б) способы финиширования в беге на средние дистанции

В) способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г)  способы финиширования в беге на любые дистанции

Скидывать на почту ser.krasilnikov.59@mail.ru