**Тест для обучающихся 9 классов по теме «Бег»**

**раздел «Легкая атлетика»**

*Правильно ответь на все вопросы и узнаешь, как называют бегуна на длинные дистанции.*

1. Закончи определение бега на короткие дистанции, выбери правильный ответ.

**Бег на короткие дистанции – это вид бега, …**

с) требующий проявления высокой скорости;

з) требующий проявления качеств прыгучести;

в) требующий проявления силы.

1. **Бег на короткие дистанции на уроках физической культуры – это бег на дистанции**

л) 50 и 70метров;

т) 30, 60 и 100 метров;

р) 200, 400 и 500 метров.

1. **Бег на короткие дистанции условно разделяют на четыре фазы:**

а) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование;

т) стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование;

в) старт, стартовый разбег, финиширование.

1. **Челночный бег – это вид бега, который представляет собой…**

й) трехкратное прохождение одной и той же короткой дистанции длинной 10 метров со сменой направления от точки А до точки Б;

е) бег по прямой без смены направления на дистанции до 30 метров;

а) бег по пересеченной местности на дистанции до 1000 м.

1. **Челночный бег развивает…**

п) выносливость;

в) скоростно-силовые качества;

е) координацию, скоростные качества, чувство равновесия.

1. **Бег на длинные дистанции развивает…**

р) скоростную выносливость;

п) скорость;

к) силу.

Источники информации:

1. <http://открытыйурок.рф/статьи/648041/>
2. <http://fitnavigator.ru/kardio/chelnochnyj-beg.html>