

Тема тест-контроля «Легкая атлетика», «Теория физической культуры»

Требования к знаниям и умениям учащихся:

- Понимать роль физической культуры в развитии человека.
- Знать основы физической культуры и здоровый образ жизни.
- Владеть системой практических умений и навыков.

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в

- а) 1952г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры);
- б) 1956г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры);
- в) 1960г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры).

2. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастику;
- б) легкую атлетику;
- в) тяжелую атлетику.

3. Какая из дистанций не считается стайерской?

- а) 1500м;
- б) 5000м;
- в) 10000м

4. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции, прежде всего.....

- а) работой рук;
- б) углом отталкивания ног от дорожки;
- в) наклоном головы.

5. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является.....

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

6. Линия которая обозначает начало дистанции...

- а) финишная
- б) центральная
- в) стартовая

7. Какое качество влияет на результат в прыжках в высоту?

- а) ловкость
- б) прыгучесть
- в) выносливость

8. Самый надёжный способ защиты от нападающего удара в волейболе..

- а) блокирование
- б) подача
- в) передача

9. Какой самый доступный вид спорта?

- а) каратэ
- б) бег
- в) фигурное катание

10. Какая из привычных поз человека?

- а) «мост»
- б) равновесие
- в) осанка

11. Место, в котором учащиеся становятся рядом на одной линии..

- а) колонна
- б) шеренга
- в) фланг

12. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- а) один раз в три года
- б) один раз в два года
- в) один раз в четыре года
- г) каждый год

13. Какое исходное положение для выполнения всех приёмов с мячом?

- а) остановка
- б) стойка
- в) ведение

14. Основной компонент физического воспитания школьников..

- а) развитие двигательных качеств
- б) спортивный час
- в) час здоровья

15. Наивысший результат достигается...

- а) в соревнованиях
- б) в тренировке
- в) в прикидке

16. Какое качество, необходимое для достижения наивысших результатов в лыжных гонках?

- а) быстрота
- б) сила
- в) скорость
- г) выносливость

17. Жизненно-важное физическое упражнение необходимое и полезное для здоровья человека и закаливания?

- а) гимнастика
- б) лёгкая атлетика
- в) плавание

18. Прыжок а длину с разбега состоит из следующих частей...
- а) разбег
 - б) отталкивание
 - в) полёт
 - г) приземление
 - д) метание
19. Какой спортивный инвентарь, который применяется в судействе?
- а) свисток
 - б) рулетка
 - в) флажок
 - г) секундомер
20. К видам спортивных игр относятся...
- а) хоккей
 - б) волейбол
 - в) гимнастика
 - г) футбол
21. Какие простейшие средства закаливания организма?
- а) солнце
 - б) воздух
 - в) вода
 - г) моржевание
22. Какая из дистанций считается спринтерской?
- а) 800 м;
 - б) 1500 м;
 - в) 100 м.
23. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:
- а) 120-130 ударов в минуту;
 - б) 130-140 ударов в минуту;
 - в) 140-150 ударов в минуту.
24. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...
- а) экономии сил;
 - б) улучшению спортивного результата;
 - в) травм.
25. Длина дистанции марафонского бега равна.....
- б) 40км 190м;
 - в) 42км 195м.
 - а) 32км 180м;
26. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит....
- а) бег на короткие дистанции;
 - б) бег на средние дистанции;
 - в) бег на длинные дистанции.

27. Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от.....

а) способа прыжка;

б) направления движения маховой ноги и вертикальной скорости прыгуна;

в) координации движений прыгуна.