Итоговый тест проверки знаний по физической культуре в 10-11 классах раздел «Лёгкая атлетика»

Автор теста: Сикорская Валентина Николаевна: учитель физической культуры ГБОУ СОШ № 25

Инструкция к тесту

(всего 25 вопросов)

Тест включает себя следующие задания:

- 1. Выбрать 1 верный ответ из 4;
- 2. Выбрать 2 верных ответа из 5;
- 3. Выделить 1 неверный вариант;
- 4. Вопрос на соответствие (Определение ———— Значение)
- 1. Вопросы на определение последовательности;
- 2. Дать понятие определению.
- 3. Творческое задание (10 минут)

Время на ответы теста 10 секунд, по щелчку демонстрируется правильный ответ

Вопрос №1 Дистанция в спринте это:

- **1.** 100 м
- 2. От 60 м до 400 м
- 3. до 800 м
- 4. до 100 м

(Выберите один вариант ответа)



Вопрос 2 В спринтерском беге наиболее распространенным является

- 1. Высокий старт
- 2. Низкий старт
- 3. С разбега
- 4. Bce

(Выберите один вариант ответа)

Вопрос № 3 Стартовый разгон это...

- 1. ... расстояние от старта до середины дистанции.
- 2. ... часть дистанции для отталкивания.
- 3. ... часть дистанции, в которой необходимо увеличить частоту и длину шага.
- 4. ... первые 60 м дистанции. Выберите один вариант ответа Правильный ответ: 3

Вопрос № 4 Какая из дисциплин не отиосится к лёгкой атлетике?

- 1. Спортивная ходьба
- 2. Метание
- 3. Многоборье
- 4. Акробатика



Вопрос № 5 Миттельштрекерский бег

- 1. Бег на длинные дистанции
- 2. Бег на короткие дистанции
- 3. Бег на средние дистанции
- 4. Бег трусцой

Выберите один вариант ответа



Вопрос № 6 Способы прыжков в длину

- 1. «Фосбери-флоп»
- 2. «тройной»
- 3. с шестом
- 4. «перекидной»
- 5. «прогнувшись»

Назовите 2 верных варианта





Вопрос № 7 Способы прыжков в высоту

- 1. «Фосбери-флоп»
- 2. «тройной»
- 3. с шестом
- 4. «перекидной»
- 5. «прогнувшись

Назовите 2 верных варианта



Правильный ответ: 1 и 4

Вопрос № 8 Последовательность движений в прыжке

- 1. Разбег полет отталкивание приземление
- 2. Разбег отталкивание полет приземление
- 3. Отталкивание разбег полет приземление
- 4. Отталкивание полет разбег приземление

Выберите один правильный вариант



Вопрос № 9 Виды легкоатлетических прыжк**о**в

- 1. В длину
- 2. В ширину
- 3. В глубину
- 4. В высоту
- **5**. В воду

Назовите 2 верных варианта



Вопрос № 10 Беговые виды лёгкой атлетики

- 1. Спринт
- 2. Длинные дистанции
- 3. Эстафетный бег
- 4. Бег с препятствиями (барьерами)
- 5. Челночный бег
- 6. Бег парами

Назовите один неверный вариант



Вопрос № 11 Назовите не Олимпийские снаряды для метания

- 1. Копьё
- **2**. Молот
- 3. Ядро
- 4. Диск
- 5. Граната



Вопрос № 12 Виды соревнований по Лёгкой атлетике

- 1. Соревнования проводятся с целью отбора спортсменов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности;
- 2. Соревнования по видам легкой атлетики, где происходит распределение мест;
- 3. Соревнования по видам легкой атлетики проводятся с целью отбора на основные соревнования;
- 4. Соревнования проводятся для всех желающих, необходим только допуск от врача;

Основные

Квалификаци-

Открытые

Отборочные (контрольные)

Вопрос № 13 На каких дистанциях бег проводится по прямой беговой дорожке?

- До 200 м
- До 110 м
- До 60 м
- На всех



Назовите один правильный вариант Правильный ответ 2

Вопрос №14 Назовите типичиую ошибку в технике спортивной

ходьбы

- 1. С момента постановки ноги на дорожку до момента ее отрыва от грунта нога должна быть выпрямлена в коленном суставе;
- 2. Присутствие фазы полета;
- 3. Всегда должен быть контакт с опорой;
- 4. Отсутствие фазы полёта.

Вопрос № 15 Эстафетная палочка должна быть передана (зона мередачи).

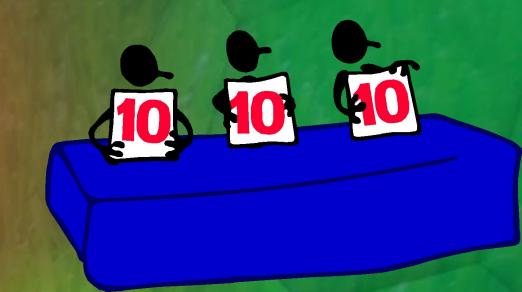
- 1. В 20 метровом коридоре
- 2. В 100 метровом коридоре
- 3. Из рук в руки
- 4. В любом метре дистанции

Назовите один правильный ответ



Вопрос № 16 Назовите последовательность в порядке уменьшения участников соревнования в круговом судействе

- а) полуфиналы;;
- б) финалы;
- в) забеги
- г) четвертьфиналы;



Правильный ответ в, г, а, б.

Вопрос № 17 Назовите составные части прыжка в правильной

последовательности

- 1. Отталкивание
- 2. Торможение
- 3. Разбег
- 4. Полет
- 5. Приземление

Правильный ответ: 3, 1, 4, 5.



Вопрос № 18 Особое внимание прыгуну в длину необходимо

уделять развитию...

- 1. Силы
- 2. Прыгучести
- 3. Гибкости
- 4. Быстроты



Назовите один верный вариант Правильный ответ 1 Вопрос № 20 Дайте понятие определению физического качества человека.

Способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями.

Правильный ответ: Сила

Вопрос № 21 Дайте понятие определению физического качества человека.

Способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки ее интенсивности или способность организма противостоять утомлению.

Правильный ответ: Выносливость

Вопрос № 22 Дайте понятие определению физического качества человека.

Способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Правильный ответ: Быстрота

Вопрос № 23 Дайте понятие определению физического качества человека.

Способность овладевать сложными двигательными движениями, в соответствии с меняющейся обстановкой быстро и рационально перестраивать свои действия.

Правильный ответ: Ловкость

Вопрос № 24 Дайте понятие определению физического качества человека.

Физическая способность, связанная с возможностями управления движениями в пространстве и времени

Правильный ответ: Координация

Вопрос № 25 Дайте понятие определению физического качества человека.

Физическая способность человека выполнять двигательные действия с необходимой амплитудой движений.

Правильный ответ: Гибкость

Творческое задание

Создайте программу многоборья по лёгкой атлетике для соревнований на Дне здоровья

- 1. Девушки для юношей в спортзале.
- 2. Юноши для девушек на стадионе.

Контрольное время 10 минут

Литература

- 1. Лях В.И. Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл.» М.: просвещение, 2004
- 2. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/В.И. Лях, А.А. Зданевич4 под общ. Ред В.И. Ляха. 4-е изд. М.:Просвещение, 2009.- 237 с.: ил.
- 3. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: Кн. Для учащихся.-2-е изд., доп.- М.: Просвещение, 1991.-127с.: ил.)
- Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / Сост.
 В. И .Лахов. М., 1989.
- 5. Правила соревнований по легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики. М., 1994.
- 6. Рабочая программа по физической культуре в 11 классе в соотв. с федеральным компонентом ФГОС
- 7. Свободные интернет источники