

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

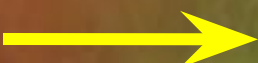
Автор теста:
Сикорская Валентина
Николаевна: учитель
физической культуры
ГБОУ СОШ № 25

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)

Правильный ответ: 2



Вопрос 2

В спринтерском беге наиболее распространенным является ...

1. Высокий старт
2. Низкий старт
3. С разбега
4. Все

(Выберите один вариант ответа)

Правильный ответ: 2



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 относится к лёгкой атлетике?

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

Правильный ответ: 4



Вопрос № 5

Миттельштрекерский бег это

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

Выберите один вариант ответа

Правильный ответ: 3



Вопрос № 6

Способы прыжков в длину

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

Назовите 2 верных варианта

Правильный ответ: 2 и 5



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

Правильный ответ: 2



Вопрос № 9 Виды легкоатлетических прыжков

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

Назовите 2 верных варианта

Правильный ответ: 1, 4



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

Правильный ответ: 6



Вопрос № 11 Назовите не Олимпийские снаряды для метания

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

Правильный ответ: 5



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

Квалификационные

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 типичную 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.

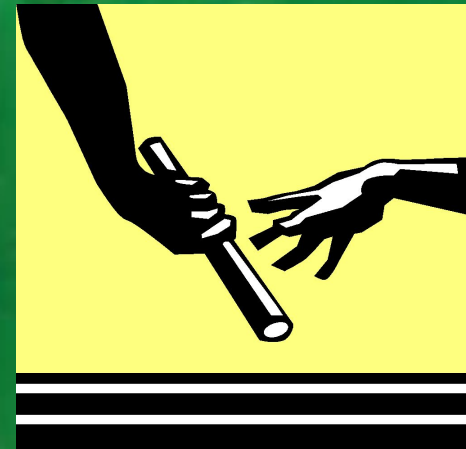
Правильный ответ 2

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

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

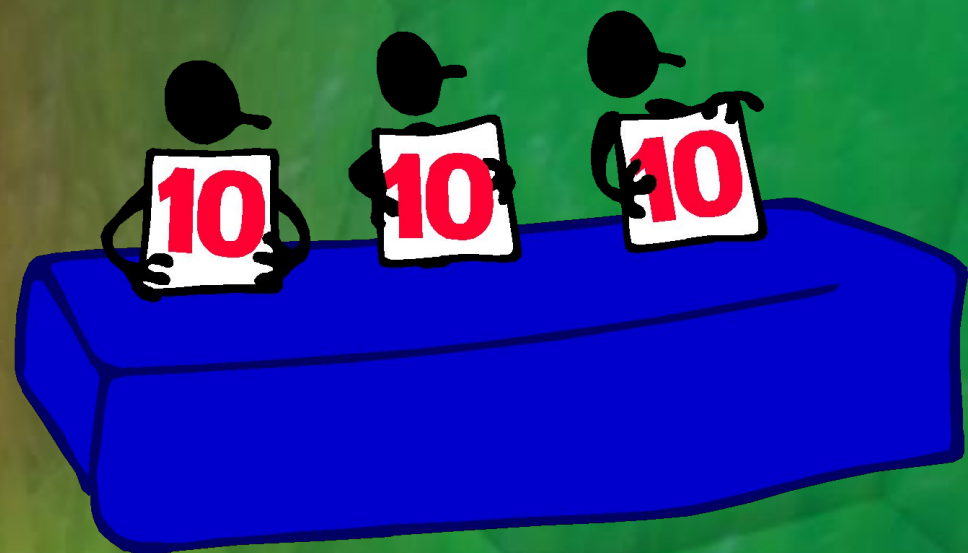
Назовите один правильный ответ

Правильный ответ 1



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.)
4. 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