Тестовые задания по физической культуре на 25 учебную неделю

Задания с выбором варианта ответа. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметь выбранный вариант ответа.

**Обязательно указывать фамилию и учебную группу!!!!**

**1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

а) гимнастику

б) легкую атлетику

в) тяжелую атлетику

**2. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?**

а) ходьба

б) бег

в) прыжки

г) метание

д) многоборье

е) плавание

**3. Кросс - это:**

а) бег по искусственной дорожке стадиона

б) бег с ускорением

в) бег по пересеченной местности

г) бег с барьерами

**4. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит …**

а) бег на короткие дистанции

б) бег на средние дистанции

в) бег на длинные дистанции

**5. Чему равна длина дорожки для разбега в прыжках в длину?**

а) не менее 15 см

б) не менее 20 см

в) не менее 45 см

г) не менее 50 см

**6. Когда впервые был проведен Чемпионат России по легкой атлетике?**

а) 1904г.

б) 1908г.

в) 1913г.

г) 1917г.

**7. В каком году возникла легкая атлетика в России?**

а)  в 1912 году

б)  в 1888 году

в)  в 1896 году

г)  в 1900 году

**8. Какая из дистанций является спринтерской?**

а) 800 м

б) 1500 м

в) 100 м

г) 500 м

**9. 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

**10. Укажите дистанцию марафонского бега:**

а) 30 км

б) 42 км 195 м

в) 45 км

г) 55 км 500 м

**11. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:**

а) мяч

б) граната

в) копье

г) диск

д) ядро

е) молот

**12. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:**

а) начальная скорость вылета снаряда

б) угол вылета

в) высота точки, в которой снаряд покидает руку

г) усилие метателя

д) угол приземления снаряда

**13. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:**

а) бег на сверхкороткие дистанции

б) бег на короткие дистанции

в) бег на средние дистанции

г) бег на длинные дистанции

д) бег на время

**14. Стипль-чез - это вид бега, который проводится:**

а) в естественных условиях

б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

г) по улицам города

**15. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?**

а) низкий старт

б) средний старт

в) высокий старт

**16. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?**

а) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см

б) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см

в) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см

г) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

**17. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?**

а) диск

б) копье

в) молот

**18. Чем измеряется длина разбега?**

а) рулеткой

б) "на глазок"

в) беговым шагом

г) ступнями

**19. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?**

а) бег на короткую дистанцию

б) бег на среднюю дистанцию

в) метание диска

г) тройной прыжок

**20. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:**

а) легкоатлетическое двоеборье

б) легкоатлетическое троеборье

в) легкоатлетическое четырехборье

г) легкоатлетическое пятиборъе

1 – 2 ошибки: оценка – «5»

3 – 4 ошибок: оценка – «4»

5 ошибок: оценка – «3»

свыше 5 ошибок: оценка – «неуд.»!!!!!

Решенные тестовые задания направить электронной почтой:

irina.korolkova.76@mail.ru