# 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, Авсиралия, XVI Олимпийские игры); в) 1960г. (Рим, Италия,XVII Олимпийские игры).

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»? а) гимнастику;

б) легкую атлетику; в) тяжелую атлетику.

1. Какая из дистанций не считается стайерской? а) 1500м;

б) 5000м; в) 10000м

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

а) работой рук;

б) углом отталкивания ногой от дорожки; в) наклоном головы.

1. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является….. а) сильное выталкивание ногами;

б) разноименная работа рук;

в) быстрое выпрямление туловища.

1. Линия которая обозначает начало дистанции… а) финишная

б) центральная в) стартовая

1. Какое качество влияет на результат в прыжках в высоту? а) ловкость

б) прыгучесть в) выносливость

1. Самый надёжный способ защиты от нападающего удара в волейболе.. а) блокирование

б) подача в) передача

1. Какой самый доступный вид спорта? а) каратэ

б) бег

в) фигурное катание

1. Какая из привычных поз человека? а) «мост»

б) равновесие в) осанка

1. Место, в котором учащиеся становятся рядом на одной линии.. а) колонна

б) шеренга в) фланг

1. 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

1. Какое исходное положение для выполнения всех приёмов с мячом? а) остановка

б) стойка в) ведение

1. Основной компонент физического воспитания школьников.. а) развитие двигательных качеств

б) спортивный час в) час здоровья

1. Наивысший результат достигается… а) в соревнованиях

б) в тренировке в) в прикидке

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

а) быстрота б) сила

в) скорость

г) выносливость

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

а) гимнастика

б) лёгкая атлетика в) плавание

1. Прыжок а длину с разбега состоит из следующих частей… а) разбег

б) отталкивание в) полёт

г) приземление д) метание

1. Какой спортивный инвентарь, который применяется в судействе? а) свисток

б) рулетка в) флажок

г) секундомер

1. К видам спортивных игр относятся… а) хоккей

б) волейбол в) гимнастика г) футбол

1. Какие простейшие средства закаливания организма? а) солнце

б) воздух в) вода

г) моржевание

1. Какая из дистанций считается спринтерской? а) 800 м;

б) 1500 м;

в) 100 м.

1. 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.

1. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к…

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата; в) травм.

1. Длина дистанции марафонского бега равна…… б) 40км 190м;

в) 42км 195м. а) 32км 180м;

1. .Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит…. а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.

1. 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.

.