

Образец
(примерная структура)
контрольного теста по физкультуре 11 класс

Критерии оценки:

«5»- 13-15 баллов;

«4»- 9-12 баллов;

«3»- 7-8 баллов;

Менее 7 баллов - неудовлетворительно.

Обведите кружком верный ответ. (За каждый верный ответ-1 балл)

1. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:

- а) бег на 5000м
- б) кросс
- в) бег на 100м
- г) марафонский бег

2. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) «с разбега»
- б) «перешагиванием»
- в) «перекатом»
- г) «ножницами»

3. «Королевой спорта» называют:

- а) спортивную гимнастику
- б) лёгкую атлетику
- в) шахматы
- г) лыжный спорт

4. Кросс – это?

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересечённой местности
- г) разбег перед прыжком

5. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?

- а) 100м
- б) 200м
- в) 400м
- г) 500м

6. В лёгкой атлетике ядро:

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

7. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – чемпионы Олимпийских игр:

- а) в лёгкой атлетике
- б) в плавании
- в) в борьбе и боксе
- г) в хоккее

8. К видам лёгкой атлетики не относится:

- а) прыжки в длину
- б) спортивная ходьба
- в) прыжки с шестом
- г) прыжки через коня

9. Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?

- а) бег
- б) лазание
- в) прыжки
- г) метания

10. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега:

- а) с низкого старта
- б) с высокого старта
- в) с полунизкого старта
- г) из положения «упор лёжа»

11. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является:

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

12. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- а) «марш!»
- б) «начать!»
- в) «вперёд!»
- г) «хоп!»

13. К Олимпийскому виду эстафетного бега в лёгкой атлетике не относится:

- а) бег 4 по 100м
- б) бег 4 по 400м
- в) бег 4 по 1000м

14. На дальность полёта спортивных снарядов при метании в лёгкой атлетике не влияет:

- а) начальная скорость вылета снаряда
- б) угол вылета снаряда
- в) высота точки, в которой снаряд покидает руку метателя
- г) температура воздуха при метании

15. Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике?

- а) стрела
- б) копье
- в) молот
- г) мяч