

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа №4
имени И.В.Вусика станицы Старовеличковской

Дидактический материал

по физической культуре:

«Тестовые задания по физической культуре для учащихся
5-7 класса»



Подготовила:
Черная Татьяна Васильевна
учитель физической культуры

2023 год
СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка_____	3
2. Познай себя_____	4
3. Развитие двигательных способностей_____	8
4. Здоровый образ жизни_____	9
5. Знакомство с видами спорта_____	12
6. Гимнастика_____	14
7. Баскетбол_____	17
8. Волейбол_____	21
9. Футбол_____	24
10.Гандбол_____	27
11.Легкая атлетика _____	30
12.Список литературы_____	35

Пояснительная записка

Настоящие методические рекомендации разработаны для контроля качества обучения по физической культуре для учащихся 5 – 7 классов. Материал, представленный в данных рекомендациях, представляет собой теоретические вопросы в форме тестовых заданий по темам: «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Гандбол», «Гимнастика». Контрольно-измерительные материалы представленные по физической культуре для обучающихся 5-7 класса полностью соответствуют требованиям примерной программы по физической культуре, включённой в содержательный раздел примерной основной образовательной программы основного общего образования, «Физическая культура » 5-9 классы/ автор Лях В.И. и учебнику «Физическая культура 5-7 класс»под редакцией М.Я.Виленкина.

Многочисленные разработанные карточки с теоретическими заданиями, могут быть использованы для проведения блиц – опроса, по соответствующим темам, для проведения контроля уровня знаний у учащихся, а также и помогают не только в освоении новых знаний по физической культуре ученикам, по каким-либо причинам освобожденным, пропускающим занятия или после болезни, но и помогают в новой форме закрепить пройденный материал на уроке. Весь представленный материал рекомендуется использовать для учащихся всех групп здоровья.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Критерии оценивания:

«5» -выполнен весь тест

«4» -5 заданий

«3»- ниже 5 заданий

Раздел «Познай себя»

Дополните предложение.

1. Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы – это _____ **осанка** _____

2. Физиологический процесс восприятия человеком величины, формы и цвета предметов, их взаимного расположения и расстояния между ними называется _____

3. _____ -это совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности, проявляющихся в ее деятельности, общении .

4. Интенсивность, скорость, темп. Ритм психологических процессов и состояний человека характеризует _____

5. Перечислите виды темперамента

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

6. Сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности- _____

7. _____ -требование немедленного выполнения определенного действия.

8. Дискуссия с самим собой с целью доказать правильность поступка, решения - _____

9. Для оценки собственных недостатков используется _____

10. Способность слежения за намеченной программой действий и осуществление контроля _____

Вопросы.

1. В каком году появился волейбол:

а) 1900; б) 1905; в) 1895.

2. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 27×15; б) 28×15; в) 26×16.

3. Как традиционно называют легкую атлетику?

А) «царица полей»

В) «королева спорта»

Б) «царица наук»

Г) «королева без королевства»

4. Во время игры в волейбол на площадке находятся:

А) двенадцать игроков

Б) шесть игроков

В) десять игроков

5. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 310.

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

А) быстрота

В) выносливость

Б) сила

Г) ловкость

7. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?

А) до 15

Б) до 20

В) до 25

8. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?

а) Прыжок.

б) Пробежка.

в) Бросок мяча.

9. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?

а) максимальной скорости разбега и отталкивания;

б) быстрого выноса маховой ноги;

в) способа прыжка;

г) одновременной работе рук при отталкивании.

10. При выполнении перехода в волейболе, игрок зоны 6 перемещается:

А) в первую зону

Б) в пятую зону

В) куда хочет

11. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 27×15; б) 28×15; в) 26×16.

12. Какие способности развивает челночный бег?

А) силовые В) скоростные
Б) скоростно-силовые Г) координационные

13. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?

А) нападающий
Б) передающий
В) связующий

14. Матч в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут

15. СПРИНТ – это...?

А) судья на старте В) бег на длинные дистанции
Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча

Правильные ответы.

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
1	В	9	А
2	Б	10	Б
3	В	11	Б
4	А	12	Г
5	Б	13	В
6	В	14	Б
7	В	15	Б
8	В		

Раздел «Развитие двигательных способностей»

Тест № 1

1 Перечислите 5 основных видов двигательных способностей

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой - это _____

3. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий – это _____

4. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени – это _____

5. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности это _____

6. Комплекс определенных психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой задачи правильно, точно, быстро, рационально – это _____

—

Тест №2

1 Перечислите 5 основных видов двигательных способностей

2.Способность выполнять движения с большой амплитудой - это _____

3.Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий – это _____

4. Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени – это _____

5.Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности это _____

6.Комплекс определенных психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой задачи правильно, точно, быстро, рационально – это _____

Раздел «Здоровый образ жизни»

Тест № 1

Дополните предложение.

1. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия -

2. Перечислите слагаемые здорового образа жизни

3. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека – это _____

4. _____ комплекс физических упражнений, облегчающих переход от сна к бодрствованию.

5. Необходимая потребность человека, источник отдыха и восстановления организма - _____

6. Прием пищи в одно и тоже время _____

7. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижения - _____

8. Перечислите основные правила гигиены питания

9. Перечислите вредные привычки

10. Перечислите внешние признаки утомления

Тест № 2

"Здоровый образ жизни"

1. Здоровый образ жизни – это

- а) занятия физической культурой
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий

2. С какой целью планируют режим дня?

- а) для поддержания работоспособности
- б) для организации рационального режима питания;
- в) для высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений

3. Какой показатель при оценке функционального состояния организма человека является наиболее информативным?

- а) ЖЕЛ
- б) ЧСС
- в) динамометрия

4. Сколько по времени проводится зарядка?

- а) 15-20 мин.
- б) 5-7 мин.
- в) 10-15 мин.

5. Основными источниками энергии для организма являются?

- а) Углеводы и жиры
- б) Белки и жиры
- в) Белки и углеводы

6. При ушибах, оказывая первую помощь, прежде всего следует

- а) наложить повязку и приложить холод
- б) обеспечить полный покой ушибленному месту
- в) обработать зеленкой

7. С чего следует начинать закаливание водой?

- а) с обтирания при температуре воды, близкой к температуре тела.
- б) с прохладного душа
- в) с обливания теплой воды

8. Назовите слагаемые ЗОЖ?

- а) закаливание, режим, смена труда и отдыха,
- б) движение, отказ от вредных привычек
- в) все ответы верны

9. Чем характеризуется утомление?

- а) повышение работоспособности
- б) снижение работоспособности
- в) повышенное потоотделение

10. Основной причиной нарушения осанки является ...

- а) Привычка к определенным позам.
- б) Слабость мышц.
- в) Отсутствие движений во время школьных уроков.

Ответы:

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
1	Б	6	Б
2	А	7	А
3	Б	8	В
4	В	9	Б
5	А	10	А

Раздел «Знакомство с видами спорта».

Установите соответствие.

Летний вид спорта	Вид спорта	Зимний вид спорта
	хоккей	
	легкая атлетика	
	футбол	
	биатлон	
	лыжи	
	прыжки в воду	
	керлинг	
	баскетбол	
	водное поло	
	фигурное катание	
	гандбол	
	шортрек	

Установите соответствие.

Командный вид спорта	Вид спорта	Индивидуальный вид спорта
	конькобежный спорт	
	фигурное катание	
	шортрек	
	гандбол	
	скелетон	
	фристайл (лыжи)	
	санный спорт	
	скелетон	
	прыжки в воду	
	бобслей	
	горнолыжный спорт	
	сноубординг	

Перечислите виды спорта, которые вы видите на картинке.



Перечислите виды спорта, которые вы видите на картинке.



Раздел «Гимнастика».

Тест №1

1.Перечислите виды упражнений относящиеся к основной гимнастике:

2.Какие виды гимнастики вы знаете?

3.Установите соответствие с фотографией

Упражнение на коне

Упражнение на перекладине

Упражнение на бревне

Упражнение на кольцах

Упражнение на брусьях



1)

2)



3)

4)



5)



Тест № 2

1 Колонна - это строй, в котором учащиеся стоят :

- А) в затылок друг другу
- Б) плечом к плечу
- В) взявшись за руки
- Г) лицом друг к другу

2 Перестроение из одной шеренги в две относится к :

- А) общеразвивающим упражнениям
- Б) строевым упражнениям
- В) танцевальным упражнениям
- Г) прыжковым упражнениям

3 Какие виды упражнения относятся к спортивной гимнастике:

- А) упражнения в балансировании
- Б) упражнения выполняемые в отдельных суставных звеньях
- В) упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекладине, бревне
- Г) упражнения с предметами

4 Как называется расстояние между учащимися, когда они стоят в шеренге?

- А) дистанция
- Б) интервал
- В) глубина

5 Что проверяется при выполнении наклона вперёд из положения сидя?

- А) ловкость
- Б) гибкость
- В) сила

6 Во время выполнения кувырка вперёд голову надо ставить

- А) на лоб
- Б) на затылок
- В) на макушку

7 Что означает слово «гимнастика»?

- А) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных
- Б) популярный вид спорта
- В) набор специальных снарядов для тренировочного процесса
- Г) способ поддержания эмоционального здоровья

8 Утренняя гимнастика это –

- А) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма
- Б) элемент двигательной активности
- В) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения
- Г) разминка для мышц и суставов

9 Страна, в которой зародилась гимнастика:

- А) Польша
- Б) Германия
- В) Древняя Греция
- Г) Россия

10 Что называют акробатической комбинацией:

- А) выполнение акробатических элементов в разной последовательности
- Б) выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности
- В) последовательное выполнение акробатических упражнений
- Г) выполнение упражнений на брусьях

Ответы:

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
1	А	6	В
2	Б	7	А
3	В	8	А
4	Б	9	В
5	Б	10	В

Раздел «Баскетбол».

Тест № 1

1. Баскетбол – это бросок мяча

- 1) в ворота 2) в кольцо 3) через сетку

2. Количество игроков на площадке

- 1) 5 2) 6 3) 11

3. Сколько партий в баскетболе

- 1) 3 2) 2 3) играют, пока не выиграют

4. Сколько очков можно заработать, попав в кольцо?

- 1) 1 2) 2 3) 3 4) 2 и 3

5. Фол – это

- 1) штрафной бросок 2) нарушение правил
2) замечание игроку

6. Укажи номера фотографий игры в баскетбол

1.



2.



3.



4.



5.

6.



Тест №2

1. В каком году появился баскетбол:

а) 1891; б) 1807; в) 1888.

2. Кто придумал баскетбол:

а) Д.Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

3. Что означает слово «баскетбол»:

а) корзина– мяч; б) ворота; в) сумка - мяч;

4. Размеры баскетбольной площадки:

а) 27×15; б) 26×16; в) 28×15.

5. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры:

а) 4; б) 5; в) 6.

6. Матч состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех четвертей по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

7. Назовите высоту баскетбольной корзины (см):

а) 305; б) 301; в) 310.

8. Сколько времени отводится на атаку:

а) 15сек; б) 20сек; в) 24сек.

9. Сколько очков даётся за забитый штрафной бросок?

а) 2 очка; б) 1 очко; в) 3 очка.

10. Сколько шагов можно делать игроку после ведения мяча:

а) 3 шага; б) 2 шага; в) 1 шаг.

11. В каком году баскетбол вошел в программу Олимпийских игр:

а) 1936; б) 1991; в) 1997

12. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;
- б) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину;
- в) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;

14. Сколько времени длится четверть в НБА?

- а) 10 м; б) 12м; в) 8 м.

13. Что назначается при равном счёте по окончании основного времени матча:

- а) аут; б) овертайм; в) фол.

15. Сколько секунд игрок атакующей команды может находиться под кольцо соперника:

- а) 3; б) 6; в) 4.

16. Как начинается игра?

- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

17. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...

- а) с линии штрафного броска
- б) из-под щита
- в) из-за линии трехочковой зоны.

18. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?

- а) Прыжок.
- б) Пробежка.
- в) Бросок мяча.
- г) Заслон.
- д) Комбинация.

Правильные ответы.

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
1	А	10	Б
2	В	11	А
3	А	12	б
4	В	13	Б
5	Б	14	Б
6	Б	15	А
7	А	16	В
8	В	17	В
9	А	18	В

Раздел «Волейбол»

Тест № 1

1. Волейбол – это бросок мяча

А) в ворота 2) в кольцо 3) через сетку

2. Количество игроков одной команды на площадке во время игры?

А) не более 2) 6 3) все, кто хочет.

3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?

А) стартовый 2) подача 3) передача

4. Сколько очков нужно набрать команде, чтобы выиграть партию?

А) 25 2) 26
3) 25, если разрыв в счете составляет 2 очка
4)

5. Если в первой партии игру начинала команда А, которая из команд-соперников (А : Б) будет начинать вторую партию?

А) победитель первой партии
2) команда Б
3) это определит судья

6. Укажи номера фотографий игры в баскетбол

1.



2.



4.



3.



Тест № 2

1. В каком году появился волейбол:

а) 1745; б) 1895; в) 1899.

2. Кто придумал волейбол:

а) Джордж Майкен; б) Д.Фрейзер; в) Уильям Дж. Морган.

3. В каком году волейбол вошел в программу Олимпийских игр:

а) 1984; б) 1964; в) 1997

4. Размеры волейбольной площадки:

а) 18×15; б) 18х9 ; в) 17×16.

5. Высота волейбольной сетки для женщин:

а) 2,24м; б) 1,99 м; в) 200м.

6. Как выполняется переход команды на волейбольной площадке?

а) против часовой; б) по часовой; в) по горизонтали.

7. Либеро – это...

а) судья; б) игрок; в) тренер.

8. Высота сетки для мужчин?

а) 2 м 43 см

Б) 2 м 64 см

В) 2 м46 см

9. Как называется игрок, который выполняет вторую передачу?

а)нападающий

Б)передающий

В)связующий

10. Как разыгрывается начало игры?

а)передачей из-за лицевой линии

Б)подачей из-за лицевой линии

В)подачей из зоны защиты

11. Из какой зоны вводится мяч в игру?

а)первой

Б)не имеет значения

В)шестой

12. До какого счета играют в волейбол в каждой партии?

а) до 17

Б) до 21

В)до 25

13. Куда выполняет переход игрок 6 зоны:

а)в первую зону

Б)в пятую зону

В) во вторую

14. До какого счета играют пятую партию?

а)до 25

Б)до 15

В)до 8

15. Сколько игроков находятся на площадке?

а)двенадцать игроков

Б)шесть игроков

В)девять игроков

16. Специальная разминка волейболиста включает в себя ...

а) беговые упражнения;

б) силовые упражнения;

в) упражнения с мячом

Правильные ответы.

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
1	Б	9	В
2	В	10	Б
3	Б	11	А
4	Б	12	В
5	А	13	Б
6	Б	14	Б
7	Б	15	А
8	А	16	В

Раздел «Футбол».

Тест № 1

2. Футбол – это удар мяча

- 2) по воротам 2) в кольцо 3) через сетку

2. Количество игроков на поле

- 1) 5 2) 6 3) 11

3. Какую форму имеет площадка для игры в мини- футбол?

- 1) квадратную 2) прямоугольную 3) треугольную

4. Игра начинается по жребию команд

- 1) с центра поля 2) с углового 3) со штрафного

5. Пенальти – это

- 1) штрафной бросок 2) нарушение правил
3) замечание игроку

6. Аут – это

- 1.) выбивание мяча из рук вратаря 2) бросок руками из-за боковой линии 3) штрафной

7. Укажи номера фотографий игры в футбол.



1.

3.



2.

4.



Тест № 2

1, Когда футбол был включен, в программу олимпийских игр

- А) в 1900 г,
- Б) в 1952 г,
- В) в 1980 г,

2, Какая страна приняла первый чемпионат мира по футболу

- А) Бразилия
- Б) Уругвай
- В) Италия

3, Футболист Олег Саленко установил рекорд из скольких голов, забитых в одном матче на чемпионате мира по футболу в 1994 г,

- А) 4
- Б) 5
- В) 6

4, Кто из футболистов был капитаном и тренером команды, которая стала чемпионом мира

- А) Боби Чарлтон
- Б) Франц Бекенбауер
- В) Пеле

5, Первый чемпионат мира 21 века состоялся в 2002 году в двух странах мира, Одна из них Южная Корея, а другая?

- А) Япония
- Б) Малайзия
- В) Сингапур

6, Какая страна трижды выиграла чемпионат мира по футболу,

- А) Италия
- Б) Аргентина
- В) Бразилия

7, Сколько лет было бразильцу Пеле когда он первый раз принял участие в чемпионате мира по футболу?

- А) 16
- Б) 17
- В) 18

8, В каком году прошел первый чемпионат мира по футболу?

- А) 1930
- Б) 1934
- В) 1938

9, Когда первый раз состоялась игра на первенство Европы по футболу?

- А) 1958
- Б) 1960
- В) 1962

10, Женская сборная какой страны первая выиграла олимпийские игры по футболу?

- А) Германия
- Б) Япония
- В) США

ОТВЕТЫ:

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
1	а	6	б,в
2	б	7	б,в
3	в	8	б,в
4	б	9	б
5	а	10	в

Раздел «Гандбол».

Тест № 1

1.Количество игроков на площадке

- 1)5 2) 6 3) 7

2.Сколько партий в гандболе

- 1)3 2) 2 3) играют, пока не выиграют

3.Штрафной бросок в гандболе выполняется с:

- 1) 5 м; 2) 7 м; 3) 11 м.

4.Сколько шагов с мячом в руках можно сделать ,играя в гандбол

- 1) 1 2) 2 3) 3

5. Можно ли игрокам заходить в зону вратаря?

- 1) да 2) нет

6. Штрафной бросок в гандболе бросается

- 1) с 6м 2) с 7м 3) с 5м

7.Укажи номера фотографий игры в гандбол



Тест № 2

1. Игрок, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более...

- А) 1 метра
- Б) 1.5 метров
- В) 2 метров
- Г) 3 метров

2. Сколько видов персональных наказаний предусматривают правила?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4
- Г) 5

3. На каком расстоянии от игрока при свободном броске должны находиться соперники?

- А) не менее 1 метра
- Б) не менее 2 метров
- В) не менее 3 метров
- Г) не менее 4 метров

4. В течение скольких секунд бросок выполняется по свистку судьи?

- А) 1
- Б) 2
- В) 3
- Г) 4

5. Сколько шагов может делать игрок с мячом?

- А) не более одного
- Б) не более двух
- В) не более трех
- Г) не более четырех

6. На сколько минут каждая команда имеет право течение тайма взять тайм-аут?

- А) на одну
- Б) на две
- В) на три
- Г) на четыре

7. Сколько игроков должно быть в начале игры в каждой команде?

- А) не менее четырех
- Б) не менее пяти
- В) не менее шести

Г) не менее семи

8. Какова ширина ворот?

- А) 2 метра
- Б) 3 метра
- В) 4 метра
- Г) 5 метров

9. Какова высота ворот?

- А) 2 метра
- Б) 2,5 метра
- В) 3 метра
- Г) 3,5 метра

10. Сколько официальных лиц могут входить в команду?

- А) до двух
- Б) до трех
- В) до четырех
- Г) до пяти

1 Ответы:

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
1	а	6	в
2	а	7	а
3	г	8	б
4	б	9	а
5	б	10	б

Раздел «Легкая атлетика»

Тест № 1

1. Спринт – это:

- 1) Бег на 1000м 2) бег на 100м 3) бег на 3000м

2. Марафон – это

- 1) бег на 5000м 2) бег на 42км195м 3) бег на 3000м

3. Бег на средние дистанции

- 1) бег на 400 и 800м 2) бег на 800 и 1000м 3) бег на 400 и 1000м

4. Бег на длинные дистанции - это

- 1) 3000 м 2) 5000м 3) 1000м, 1500м, 2000м

5. При эстафетном беге

- 1) передают эстафетную палочку 2) пожимают руку 3) говорят «я добежал»

6. При беге на короткие дистанции спортсмены принимают

- 1) высокий старт 2) низкий старт 3) стоят как хотят

7. При беге на длинные дистанции спортсмены принимают

- 1) высокий старт 2) низкий старт 3) стоят как хотят

8. Различают стартовые команды:

- а) «на старт!», «внимание!», «марш!»
б) «приготовиться!», «марш!»
в) «на старт!», «марш!», «вперед»

9. В прыжках в длину результат измеряется:

- а) по пяткам
б) по носкам
в) от планки до ближайшей к ней точки приземления

10. Тройной прыжок – это

- 1) прыжок в длину 2) прыжок в высоту

11. Выберите картинку прыжка в высоту



1.



2.

12. Укажите вид спорта на картинке _____



Тест № 2

1. Как традиционно называют легкую атлетику?

- А) «царица полей» В) «королева спорта»
Б) «царица наук» Г) «королева без королевства»

2. СПРИНТ – это...?

- А) судья на старте В) бег на длинные дистанции
Б) бег на короткие дистанции Г) метание мяча

3. Что такое ФАЛЬСТАРТ?

- А) толчок соперника в спину В) преждевременный старт
Б) резкий старт Г) задержка старта

4. Какие способности развивает челночный бег?

- А) силовые В) скоростные
Б) скоростно-силовые Г) координационные

5. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством является...

- А) быстрота В) выносливость
Б) сила Г) ловкость

6. Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- А) согнув ноги; В) согнувшись;
Б) прогнувшись; Г) ножницы.

7. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания;
б) быстрого выноса маховой ноги;
в) способа прыжка.

8. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- А) низкий старт
Б) средний старт
В) высокий старт

9. Какова дистанция марафонского бега:

- А) 35 км
Б) 42 км 195 м
В) 50 км
Г) 55 км

10. Как называется бег по пересеченной местности:

- а) марш-бросок; б) кросс; в) конкур.

11. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

12. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 2000 м;
- в) 100 м.

13. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий.

14. В каком году появилась легкая атлетика в России:

- а) в 1912 году;
- б) в 1888 году;
- в) в 1896 году;
- г) в 1935 году.

15. Прыгун в длину знает длину своего разбега. Чем измеряется длина разбега?

- а) метром;
- б) ступнями;
- в) беговыми шагами.

Правильные ответы

Номер теста	Вариант ответа	Номер теста	Вариант ответа
1	В	9	Б
2	Б	10	Б
3	В	11	Б
4	Г	12	В
5	В	13	В
6	Г	14	Б
7	А	15	Б
8	В		

Тест №3

К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится:

- а) бег на 5000м
- б) бег на 100м**
- в) кросс
- г) марафонский бег
- в) личные, командные и лично-командные**

Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляют:

- а) бег, прыжки, метания, марафонские дистанции
- б) беговые виды, прыжковые, метания и многоборья
- в) ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья**

Первый официально зарегистрированный в 1864 г. результат по прыжкам в высоту равнялся ... см:

- а) 167**
- б) 169
- в) 171

Изменения в технике движений зависят, в том числе и от:

- а) погодных условий
- б) психологических особенностей спортсмена**
- в) условий проведения соревнований

К какой вид спорта называют «королевой спорта»:

- а) легкую атлетику**
- б) гимнастику
- в) тяжелую атлетику

Кросс — это:

- а) бег с барьерами
- б) бег по пересеченной местности**
- в) бег с ускорением

К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки через гимнастического коня**
- б) прыжки с шестом
- в) спортивная ходьба

Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:

- а) 400 м, 800 м
- б) 200 м, 100 м
- в) 500 м, 1000 м**

Какая из дистанций является спринтерской:

- а) 100 м**
- б) 800 м
- в) 500 м

Чем измеряется длина разбега:

- а) рулеткой
- б) ступнями**
- в) беговым шагом

В каком году возникла легкая атлетика в России:

а) в 1896

б) в 1888

в) в 1912

Какова ширина беговой дорожки на стадионе:

а) 100 см

б) 105 см

в) 125 см

Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции

б) бег на длинные дистанции

в) бег на средние дистанции

При самостоятельных занятиях легкой атлетикой наиболее эффективным является контроль за физической нагрузкой:

а) по частоте дыхания

б) по самочувствию

в) по частоте сердечных сокращений

Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

а) улучшению спортивного результата

б) травмам

в) экономии сил

Фиброгласовые шесты в прыжках появились в этом году:

а) 1976

б) 1967

в) 1961

В начальный период обучения технике барьерного бега расстояние между барьерами:

а) должно соответствовать правилам соревнований

б) может быть уменьшено

в) может быть увеличено

Бег на длинные дистанции (на стадионе) включает столько метров:

а) 3000; 5000; 10000

б) 1500; 5000; 10000

в) 5000; 10000; 42000

Бег с препятствиями у мужчин включает дистанции на столько метров:

а) 2000; 3000

б) 3000; 5000

в) 5000; 10000

Список используемой литературы.

1. Учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 5-6-7класс» под редакцией М.Я.Виленкина, Москва, Просвещение,2019 год.
2. Интернет ресурсы : 2018 – 2023 год