

Годовое тестирование.

1. Какая из дистанций не считается стайерской?

а) 1500 м; б) 5000 м; в) 10000 м.

2. Какая из дистанций считается спринтерской?

а) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м.

3. 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.

4. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...

а) сильное выталкивание ногами; б) разноименная работа рук; в) быстрое выпрямление туловища.

5. Сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге приводит к...

а) повышению скорости бега; б) скованности всех движений бегуна;

в) увеличению длины бегового шага; г) более сильному отталкиванию ногами.

6. Какое влияние на бег оказывает чрезмерный наклон туловища бегуна вперед?

а) сокращает длину бегового шага; б) увеличивает скорость бега;

в) способствует выносу бедра вперед-вверх.

7. Игра в волейболе начинается с:

а) переброса

б) подачи

в) передачи

8. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи:

а) да, может

б) любой игрок может принять мяч

в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

9. Переход игроков осуществляется:

а) куда покажет тренер

б) против часовой стрелке

в) по часовой стрелке

10. Партия считается выигранной, если:

а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка

б) команда первая набирает 30 очков

в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка

11. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке:

а) 2

б) 3

в) 1

12. Размеры баскетбольной площадки:

а) 12м. X 24м.

б) 9м. X 18м.

в) 14м. X 26м.

13. На какой высоте находится баскетбольная корзина:

а) 300 см.

б) 305 см.

в) 260 см.

14. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:

а) 24 сек.

б) 30 сек.

15. В каком году был изобретён баскетбол:

а) 1891

б) 1900

в) 1918

16. Кто изобрёл баскетбол:

а) Чемберлен

б) Нейсмит

в) Коннолли

в) 20 сек.

17. Термин «гимнастика» появился примерно

а. в 5 в.н.э. в Древней Греции;

б. в 5 в. до н.э. в Древней Греции;

в. в 7 в. до н.э. в Древней Греции;

г. в 5 в.н.э. в Древней Италии.

18. Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении

а. скоростных упражнений;

б. упражнений на гибкость;

в. силовых упражнений;

г. упражнений на выносливость.

19. Самостраховка в гимнастике это-

а. способность выполнять упражнения безбоязненно;

б. умение выполнять упражнения с помощью товарища;

в. умение гимнаста выходить из опасных положений самостоятельно;

г. способность выполнять упражнения без риска.

20. Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют

а. атлетическая гимнастика;

б. шейпинг;

в. ритмическая гимнастика;

г. бодибилдинг.

21. Вращательное движение тела (на полу прыжком) с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки называется

а. сальто;

б. курбет;

в. флаг.

22. Попеременный двухшажный ход на лыжах состоит из:

а) из одного периода и трёх фаз

б) одного периода и двух фаз

в) из двух периодов и трёх фаз

23. Какого поворота на лыжах нет:

а) поворота «полуплугом»

б) поворота на месте махом

в) поворота переступанием

24. Где ошибка в технике подъёма «ёлочкой» на лыжах:

а) задние части лыж не перекрещиваются

б) лыжи разведены и поставлены на внутренние ребра

в) руки работают энергично и распрямляются в начале толчка

25. Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах у школьников:

а) специальные дыхательные упражнения

б) скоростно-силовые упражнения

в) упражнения с субмаксимальной мощностью

26. Какой лыжный ход самый скоростной:

а) одновременный одношажный

б) попеременный двухшажный

в) одновременный двухшажный

27. Ошибки, ведущие к травме во время выполнения прыжков в длину с разбега

А) Приземление на полусогнутые ноги;

Б) Выполнение без разрешения учителя;

В) Весь инвентарь(грабли, лопата) брошен в прыжковой яме;

Г) Дождь.

28. Правильное выполнение метания мяча на дальность

А) В специальном секторе;

Б) Не находиться в секторе приземления мяча;

В) Мокрый снаряд;

Г) Стоять рядом с выполняющим метание;

Д) Передавать снаряд для метания друг другу броском.

29. Меры безопасности при проведении подвижных игр

А) Строго соблюдать правила игры;

Б) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;

В) При падении сгруппироваться;

Г) Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя;

Д) Всё вышеперечисленное.

30. Получили травму, ваши действия

А) Сообщите учителю;

Б) Самостоятельно обратитесь к врачу;

В) Без разрешения уйдёте с урока

