

**Тестовый контроль теоретической подготовленности по
базовым видам спорта учебной программы
физическая культура
(гимнастика, лыжная подготовка, лёгкая атлетика)
обучающихся 10 – 11 классов**

*Бухарин Владислав Александрович
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ № 89 г. Челябинска»*

Для проверки у обучающихся теоретических знаний при изучении разделов программы физическая культура по базовым видам спорта: гимнастика, лыжная подготовка, лёгкая атлетика, предлагаются тестовые задания.

По каждой теме предложено 20 вопросов с использованием двух форм ответов к тестовым заданиям:

1 – задания закрытой формы, когда нужно выбрать один правильный ответ из нескольких предложенных, которые близки по содержанию, тематике и даже частично по смыслу к правильному ответу;

2 – задания закрытой формы заключающиеся в дополнении написанной фразы.

К каждому заданию дано несколько ответов, из которых только один верный. Обучающиеся должны выбрать правильный, на их взгляд, вариант и отметить в таблице ответов.

Данные задания могут быть использованы и при подготовке к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

**Тесты для проверки знаний обучающихся теоретической части
по разделу «ГИМНАСТИКА»**

1. Гимнастика включает в себя множество упражнений, танцевальных движений и каждая дисциплина имеет свои особенности. К какой дисциплине относятся разновысокие брусья, бревно, конь?

- 1) Мужская спортивная гимнастика 2) Художественная гимнастика
3) Спортивная акробатика 4) Женская спортивная гимнастика

2. Кто из гимнастов имеет наибольшее количество олимпийских медалей?

- 1) Лариса Латынина 2) Николай Андрианов
3) Виталий Щербо 4) Алексей Немов

3. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры отдельными частями тела и переворачиванием через голову называется...

Запишите правильный ответ _____

4. Спрыгивание занимающегося со снаряда на пол различными способами из виса, упоров, статических положений и др. обозначается как...

- 1) Спад 2) Спрыгивание
3) Соскок 4) Схождение со снаряда

5. Состояние устойчивого положения тела в пространстве (в статическом положении или в движении) называется...

- 1) Баланс 2) Равновесие
3) Курбет 4) Стойка

6. Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены) называется...

Запишите правильный ответ _____

7. Художественная гимнастика представляет собой выполнение упражнений на ковре под музыкальное сопровождение с использованием маленьких ручных снарядов к которым относятся...

- | | |
|---|--|
| 1) Лента, обруч, булава, мяч | 2) Скакалка, обруч, булава, лента, мяч |
| 3) Медбол, лента, булава, скакалка, обруч | 4) Верёвка, лента, булава, мяч, обруч |

8. Дугообразное, максимально прогнутое (спиной вниз) положение исполнителя с опорой на ноги и руки называется...

- | | |
|-----------|-----------|
| 1) Наклон | 2) Стойка |
| 3) Упор | 4) Мост |

9. На соревнованиях по спортивной гимнастике мужчины и женщины выполняют опорный прыжок на одном и том же снаряде, только у мужчин конь поднят на высоту?см, а у женщин?см. Отметьте правильный вариант ответа.

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1) 125 см (муж.) и 115 см (жен.) | 2) 120 см (муж.) и 110 см (жен.) |
| 3) 135 см (муж.) и 120 (жен.) | |

10. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1) Затылком, ягодицами, пятками | 2) Лопатками, ягодицами, пятками |
| 3) Затылком, спиной, пятками | 4) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками |

11. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

1) Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона

2) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных сокращений

3) Комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

4) Эластичность мышц и связок

12. Как дозируются упражнения на гибкость?

1) Упражнения выполняются до тех пор, пока не начнёт уменьшаться амплитуда движений.

2) Выполняется 12-16 циклов движений.

3) Упражнения выполняются до появления пота.

4) Упражнения выполняются до появления болевых ощущений.

13. Переход из положения упора в положение вися называется...

Запишите правильный ответ _____

14. Слово "гимнастика" произошло от греческого слова "гимназо", что означает -

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1) Красота, грация | 2) Гибкость, баланс |
| 3) Координация, гибкость | 4) Упражняю, тренирую |

Тесты для проверки знаний обучающихся теоретической части
по разделу «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»

1. Укажите не существующий вид техники лыжных ходов.

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 1) Попеременный двухшажный ход | 2). Попеременный четырёхшажный ход |
| 3) Одновременный двухшажный ход | 4). Попеременный бесшажный ход |

2. Самый быстрый вид техники лыжных ходов.

Запишите правильный ответ _____

3. Подъёмы в гору на лыжах выполняются различными способами. Укажите не существующий способ.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1). Скользящим шагом | 2). Ёлочкой |
| 3). Лесенкой | 4). Ступающим бегом. |
| 5). Скользящим бегом. | |

4. Укажите не существующий вид торможения во время спусков с горы на лыжах:

- | | |
|--------------|------------------|
| 1). "Плугом" | 2). "Упором" |
| 3). "Крабом" | 4). "Полуплугом" |

5. По правилам лыжных соревнований участник, которого догнал соперник по первому требованию должен уступить лыжню. В каких случаях лыжню можно не уступить?

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 1). Во время движения в подъём | 2). Во время спуска |
| 3). За 50м до финиша | 4). За 100м до финиша |

6. Во избежание столкновений, какова должна быть дистанция между лыжниками, во время тренировочных занятий, при передвижении по равнинным участкам?

- | | |
|-----------|------------------|
| 1). 1-2м | 2). 3-4м |
| 3). 8-10м | 4). Не менее 30м |

7. Во избежание столкновений, какова должна быть дистанция между лыжниками, во время тренировочных занятий, при спусках с горы?

- | | |
|-----------|------------------|
| 1). 1-2м | 2). 3-4м |
| 3). 8-10м | 4). Не менее 30м |

8. Какие виды включает в себя лыжное двоеборье?

Запишите правильный ответ _____

9. По правилам соревнований лыжных гонок стиль передвижения в эстафетах строго регламентирован. Укажите правильный ответ.

1. Все этапы только классическим стилем
2. 1, 2 этап коньковым стилем, 3,4 классическим
3. Все этапы только коньковым стилем
4. 1,2 этап классическим стилем, 3,4 этап коньковым
5. Все этапы любым стилем

10. Разрешается ли спортсмену самостоятельно смазывать лыжи в ходе соревнований?

- | | |
|--------|---------|
| 1). Да | 2). Нет |
|--------|---------|

3). Да, если спортсмен до старта заявит о лыжной смазке.

11. Разрешается ли замена лыж во время гонки?

- 1). Нет
2). Да
3). Да, только в случае поломки

12. Российские лыжники регулярно выступали на международных соревнованиях и добивались огромных успехов. Наибольших успехов среди женщин добивались нижеперечисленные лыжницы.

Укажите вариант ответа, в котором указана не лыжница.

- 1). Елена Вяльбе
2). Любовь Егорова
3). Лариса Лазутина
4). Альбина Ахатова
5). Галина Кулакова

13. Российские лыжники регулярно выступали на международных соревнованиях и добивались огромных успехов. Наибольших успехов среди мужчин добивались нижеперечисленные лыжники.

Укажите вариант ответа в котором, указан не лыжник.

- 1). Евгений Дементьев
2). Сергей Чепиков
3). Николай Зимятов
4). Владимир Кузин
5). Вячеслав Веденин

14. Разрешается ли замена лыжных палок в случае их выхода из строя?

- 1). Да
2). Да, но только в эстафетной гонке
3). Нет
4). Любая из лыжных палок может быть заменена в ходе соревнований, но без посторонней помощи

15. Какое расстояние составляет зона передачи эстафеты в лыжных гонках?

- 1). 10м
2). 15м
3). 20м
4). 30м

16 Соревнования по лыжным гонкам проводятся по пересечённой местности на специально подготовленной трассе. Укажите вариант ответа в котором правильно указаны дистанции в индивидуальных гонках у мужчин.

- 1). 5км, 10км, 15км, 50км
2). 10км, 15км, 20км, 30км
3). 10км, 15км, 30км, 50км
4). 1км, 3км, 5км, 10км

17 Состязания в беге на лыжах проводятся по пересечённой местности на специально подготовленной трассе. Укажите вариант ответа в котором правильно указаны дистанции в индивидуальных гонках у женщин.

- 1). 5км, 10км, 15км, 30км
2). 10км, 15км, 20км, 30км
3). 10км, 15км, 30км, 50км
4). 1км, 3км, 5км, 10км

18 Во время Олимпийских игр в Сочи, нашим лыжникам удалось занять весь пьедестал (1, 2, 3 место). На какой дистанции это произошло?

Запишите правильный ответ _____

19. Какое место заняла мужская сборная по лыжным гонкам в эстафете на Олимпийских играх в Сочи?

Запишите правильный ответ _____

Тесты для проверки знаний обучающихся теоретической части
по разделу «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

1. Легкую атлетику принято считать...

Запишите правильный ответ _____

2. Какие дистанции в лёгкой атлетике считаются спринтерскими?

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1) 5000м, 10000м | 2) 100м, 200м, 3000м |
| 3) 100м, 200м, 400м, 800м | 4) 100м, 200м, 400м |
| 5) 26м, 135м, 118м, 84м | |

3. Какие дистанции в лёгкой атлетике относятся к длинным?

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1) 3000м, 5000м, 10000м | 2) 1500м, 3000м, 10000м |
| 3) 100м, 200м, 400м | 4) 1500м, 3000м |

4. При проведении соревнований по спортивной ходьбе участнику делается предупреждение (белый флаг или карточка) в случае, если....

- 1) В его технике присутствует «фаза полета»
- 2) Спортсмен медленно двигается
- 3) Во время ходьбы ведет беседу с болельщиками
- 4) Участник занимает последнюю позицию
- 5) Нарушает технику движений рук

5. Разрешается ли в беге на 100м, 200м, 400м переходить на чужую дорожку?

- | | |
|--------|---|
| 1) Нет | 2) Да, если не создается помехи для соперника |
| 3) Да | 4) Да, если разрешает тренер |

6. В какой момент, по правилам лёгкой атлетики, считается, что спортсмен завершил дистанцию?

- 1) Когда пересек линию финиша любой частью тела
- 2) Когда пересек линию финиша ногой или торсом
- 3) Когда пересек линию финиша рукой или торсом
- 4) Когда пересек линию финиша головой
- 5) Когда пересек линию финиша любой частью торса

7. Назовите вид метания которого не существует в Олимпийской программе по легкой атлетике?

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1) Метание копья | 2) Метание молота |
| 3) Метание диска | 4) Метание гранаты |
| 5) Толкание ядра | |

8. Белый поднятый вверх флажок, в соревнованиях по прыжкам в длину сигнализирует о том что

- 1) Попытка выполнена неправильно
- 2) Попытка выполнения с незначительной ошибкой и решение выносится после видеопросмотра
- 3) Спортсмен дисквалифицируется
- 4) Попытка выполнения правильна и результат засчитывается
- 5) На спортсмена накладывается штраф

9. Составляющими движениями тройного прыжка, которые обязан выполнить спортсмен, являются:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1) Скачок, шаг, прыжок | 2) Первый шаг, второй шаг, прыжок |
| 3) Первый шаг, скачок, прыжок | 4) Подскок, шаг, отталкивание |
| 5) Соскок, наскок | |

10. Чтобы избежать травмирования во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнить следующие рекомендации по технике безопасности:

Выберете не верный вариант ответа

- 1) Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки
- 2) Нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте
- 3) Во время отдыха прогуливаться в местах где проводятся занятия по метанию, бегу или прыжкам
- 4) Запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта например (футбол, и метание)
- 5) Все варианты ответов верные

11. Самый эффективный способ прыжка в высоту с разбега

Запишите правильный ответ _____

12. Олимпийская чемпионка по прыжкам в высоту с шестом, многократная чемпионка мира и Европы.

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 1) Светлана Феофанова | 2) Елена Исенбаева |
| 3) Баба-яга костяная нога | 4) Станислава Комарова |
| 5) Светлана Журова | |

13. С какой целью используются стартовые колодки в спринтерском беге?

- 1) Использование стартовых колодок является обязательным требованием правил по легкой атлетике
- 2) Используются как дань моде
- 3) Используются для предания спортсмену дополнительного толчка
- 4) Улучшает восстановление спортсмена после соревнований

14. Какая обувь используется на соревнованиях и тренировках по легкой атлетике?

Запишите правильный ответ _____

15. Какие дистанции в лёгкой атлетике, относятся к средним?

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1) 400м, 800м, 1500м | 2) 800м, 1500м |
| 3) 100м, 200м, 400м | 4) 800м, 1500м, 1000м |

16. Какую длину составляет марафонская дистанция?

Запишите правильный ответ _____

17. Как определяется победитель в метаниях и прыжках в длину, если спортсмены показывают одинаковый результат?

- 1) Победитель определяется по второй лучшей попытке
- 2) Побеждает спортсмен, который меньше весит
- 3) Побеждает более молодой спортсмен
- 4) Бросается жребий
- 5) Побеждает спортсмен, который по сумме всех попыток набирает больший результат

18. Выберите правильное описание фаз бега на 100м.

- 1) Старт, бег по дистанции.
- 2) Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
- 3) Бег по дистанции, финиширование.
- 4) Стартовый разбег, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
- 5) Старт, стартовый разгон, финиширование.

19. В беге на 100м, 200м, 400м, во время старта спортсменам даются следующие команды?

- 1) «Марш!»
- 2) «На старт!», «Внимание!», «Приготовиться!», выстрел из стартового пистолета.
- 3) «На старт!», выстрел из стартового пистолета.
- 4) «Готовься!», выстрел из стартового пистолета.
- 5) «На старт!», «Внимание!», выстрел из стартового пистолета.

20. В метательных видах является ошибкой если

- 1) Спортсмен после выполнения попытки остался в секторе
- 2) До приземления снаряда спортсмен вышел из сектора
- 3) Снаряд не попал в сектор приземления или спортсмен вышел из сектора вперед
- 4) Спортсмен не дождался объявления результата и вышел из сектора назад
- 5) Снаряд долетел до противоположной трибуны

Ключ к тестам по разделу лёгкая атлетика

№ вопроса	№ ответа	№ вопроса	№ ответа
1.	<i>Королевой спорта</i>	11.	<i>Фосбери Флоп</i>
2.	4	12.	2
3.	1	13.	3
4.	1	14.	<i>шиповки</i>
5.	1	15.	2
6.	5	16.	<i>42 км 195м</i>
7.	4	17.	1
8.	4	18.	2
9.	1	19.	5
10.	5	20.	3

Критерии оценки тестов по видам спорта

Оценка	Количество правильных ответов
«5»	16 – 20
«4»	14 – 15
«3»	9 – 13
«2»	Менее 9