**Образец (примерная структура)**

**контрольного теста по физкультуре 10класс**

**Критерии оценки:**

«5»- 13-15 баллов;

«4»- 9-12 баллов;

«3»- 7-8 баллов; Менее 7 балов - 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

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

а) «с разбега**»**

б) «перешагиванием»

в) «перекатом»

г) «ножницами»

1. **«Королевой спорта» называют:**

а) спортивную гимнастику

б) лёгкую атлетику

в) шахматы

г) лыжный спорт

1. **Кросс – это?**

а) бег с ускорением б) бег по искусственной дорожке стадиона

в) бег по пересечённой местностиг) разбег перед прыжком

1. **Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической?**

а) 100м

б) 200м

в) 400м г) 500м

1. **В лёгкой атлетике ядро:**

а) метают

б) бросают

в) толкают

г) запускают

1. **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

1. **К видам лёгкой атлетики не относится:**

а) прыжки в длину

б) спортивная ходьба

в) прыжки с шестом

г) прыжки через коня

1. **Что из перечисленного не относится к упражнениям лёгкой атлетики?**

а) бег

б) лазание

в) прыжки

г) метания

1. **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

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

а) быстрота

б) сила

в) выносливость

г) ловкость

1. **Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:**

а) «марш!»

б) «начать!»

в) «вперёд!»

г) «хоп!»

1. **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

1. **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

1. **Назовите снаряд, который не метают в лёгкой атлетике?**

а) стрела

б) копьё

в) молот

г) мяч