**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