

Контрольная работа для учащихся 10-11 классов.

1. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как _____ (дописать)
2. Дистанцию 42км 195м называют - _____ (дописать)
3. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____ (дописать)
4. Сколько этапов в программе Олимпийских игр имеют легкоатлетические эстафеты?
а) 3; б) 6; в) 5; г) 4.
5. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:
а) 100 м; б) 200 м; в) 500 м; г) 800 м.
6. Спринт – это...
а) бег на длинные дистанции; в) бег на короткие дистанции;
б) бег на средние дистанции; г) марафон
7. Какой снаряд толкают в легкой атлетике?
а) гранату; б) мяч; в) ядро; г) диск.
8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
а) эластичностью; б) стретчингом; в) гибкостью; г) растяжкой
9. На каком снаряде выполняются упражнения: соскок, упор, переворот, выход силой:
а) конь; в) брусья;
б) перекладина; г) бревно.
10. Для воспитания гибкости применяются:
а) Движения рывкового характера;
б) Маховые упражнения с отягощениями и без них;
в) Активные пружинящие упражнения;
г) Движения, выполняемые с большой амплитудой.
11. Как рекомендуется приземляться при выполнении прыжков и соскоков с гимнастических снарядов:
а) На гимнастический мат мягко на носки, пружинисто приседая;
б) На гимнастический мат, полностью выпрямляя ноги;
в) На гимнастический мат, мягко на пятки;
г) На гимнастический мат в положение основной стойки.
12. Самым эффективным способом прыжка в высоту является:
а) «Перекат»; в) «Фосбери – флоп»;
б) «Перешагивание»; г) «Перекидной».
13. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются:
а) Гимнастическими снарядами;
б) Гимнастическим оборудованием;
в) Гимнастическим снаряжением;
г) Гимнастическим инвентарём.
14. Для передачи эстафетной палочки правилами определена «зона передачи» длиной:
а) 10 метров; б) 15 метров; в) 20 метров; г) 30 метров.

