

Список вопросов теста #1

ТЕСТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Вопрос 1

Термин гимнастика появился примерно

Варианты ответов

в 7 в. до н.э. в Древней Греции.

в 5 в.н.э. в Древней Италии.

в 5 в.н.э. в Древнем Риме.

Вопрос 2

Профилактика нарушений осанки осуществляется при выполнении

Варианты ответов

Упражнений на выносливость.

Скоростных упражнений.

Силовых упражнений.

Вопрос 3

Самостраховка в гимнастике это -

Варианты ответов

Способность выполнять упражнения безбоязненно.

Умение гимнаста выходить из опасных положений самостоятельно.

Способность выполнять упражнения без риска.

Вопрос 4

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

Варианты ответов

Атлетическая гимнастика.

Шейпинг.

Ритмическая гимнастика.

Вопрос 5

Какое физическое качество развивает гимнастика.

Варианты ответов

Скорость

Выносливость

Гибкость

Вопрос 6

Для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:

Варианты ответов

10м
20м
15м

Вопрос 7

Эстафетный бег бывает:

Варианты ответов

4х100м, 4х400м

4х300м, 4х500м

2х100м, 2х400м

Вопрос 8

Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

Варианты ответов

бег на короткие дистанции

бег на средние дистанции

бег на длинные дистанции

Вопрос 9

Пробегание отрезков 20 - 50м с максимальной скоростью применяется для развития:

Варианты ответов

выносливости

быстроты

координации движений

Вопрос 10

Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя:

Варианты ответов

упражнения с отягощениями

пробегание коротких отрезков

большое количество общеразвивающих упражнений

ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ :

10-9 правильных ответов – оценка «5»

8-7 правильных ответов – оценка «4»

6-5 правильных ответов – оценка «3»

4-0 правильных ответов – оценка «2»