**Тестовые задания по разделу «Лёгкая атлетика» 10-11 классы**

1. Под быстротой как физическим качеством понимают…

а) Способность быстро бегать;

б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;

в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;

г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

2. Что является мерилом выносливости?

а) амплитуда движений; в) время;

б) сила мышц; г) быстрота двигательной реакции.

3. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать… или противостоять ему за счет…..».

а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;

б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;

в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;

г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

4.Что такое МПК (Максимальное потребление кислорода)…

а) избыточное потребление кислорода после интенсивной работы;

б) вентиляция воздуха в лёгких, использование кислорода тканями;

в) скорость потребление кислорода во время работы;

г) объём потребления кислорода.

5. «Королевой спорта» называют:

а) художественную гимнастику;

б) синхронное плавание;

в) спортивную гимнастику;

г) легкую атлетику.

6. С помощью какого теста лучше всего можно определить уровень развития скоростных способностей?

а) челночный бег 3х10 метров;

б) бег на 60 метров;

в) прыжки в длину с разбега;

г) прыжки через скакалку за 1 минуту.

7. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

а) « На старт! Внимание! Марш!»;

б) « На старт! Марш!»;

в) «Внимание! Марш!»;

г) «Приготовиться! Марш!».

8. Какие факторы преимущественно обусловливают уровень проявление общей выносливости?

а) скоростно-силовые способности;

б) лично-психические качества;

в) факторы функциональной экономичности;

г) аэробные возможности.

9. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

а) 42 км195 м;   
б) 32 км195 м;

в) 50 км195 м;  
г) 45 км195 м.

10. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения двигательным действиям.

1. *Закрепление. 3. Разучивание.*
2. *Ознакомление. 4. Совершенствование.*

а) 1, 2, 3, 4. б) 2, 3, 1, 4. в) 3, 2, 4, 1. г) 4, 3, 2, 1.

11. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

а) А. б) В. в) С. г) РР.

12. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

а) 100 м; б) 200м; в) 500м; г) 1500м.

**Ключ ответов**

**тестовых заданий по разделу «Лёгкая атлетика» 10-11 классы**

1. – б 7. - б
2. – в 8. - г
3. – б 9. - а
4. – в 10. - б
5. – г 11. - в
6. – б 12. - в

**Тестовые задания по разделу «История Олимпийских игр и Олимпийское движение» 10-11 классы**

1. В первых античных Олимпийских иг­рах, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

а) Одной стадии;

б) Двойной длине стадиона;

в) 400 метрам;

г) Во время этих игр в беге не состязались.

2. Назовите Римского императора, который в 394 году н.э. запретил проведение античных Олимпийских игр?

а) Феодосий I; в) Нерон;

б) Феодосий II; г) Юлиан.

3. В Элладе победитель в пентатлоне, включающем бег, прыжок, метание диска и копья, а также борьбу, определялся:

а) на основе принципа гуманизма;

б) на основе принципа выбывания;

в) по сумме занятых мест;

г) по количеству одержанных побед.

4. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

а) 1898г; в) 1923г;

б) 1911г; г) 1894г.

5. В 1894г. на Парижском конгрессе в состав МОК, состоявший всего из 13 членов, был избран первый россиянин. Кто он?

а) А.Д.Бутовский; в) В.Г.Смирнов;

б) Н.Н.Романов; г) С.П.Павлов.

6. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

а) XIX – ягуар; в) XXIV – тигренок;

б) XXII – медвежонок; г) XXIII – орленок.

7. В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире

по футболу?

а) 1948 в Лондоне; в) 1920 в Бельгии;

б) 1912 в Стокгольме; г) 1904 в Канаде.

8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались…

а)у горы Олимп;           б) в Афинах;              в) в Марафоне;              г) в Олимпии.

9. Международный Олимпийский комитет был создан в …

а) Олимпии;           б) Париже;           в) Люцерне;              г) Лондоне.

10. В 2004 г. в Афинах Юрий Борзаковский стал чемпионом XXVIII игр:  
а) в пятиборье;

б) единоборствах;

в) лёгкой атлетике;

г) спортивных играх.

11. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:

а) в Спарте;

б) у горы Олимп;

в) в Олимпии;

г) в Афинах.

12. Термин «Олимпиада» означает:

а) четырёхлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырёхлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**Ключ ответов**

**тестовых заданий по разделу «История Олимпийских игр и Олимпийское движение» 10-11 классы**

1. – а 7. - б
2. – а 8. - г
3. – г 9. - б
4. – б 10. - в
5. – а 11. - в
6. – б 12. - а

**Тестовые задания по разделу «Гимнастика» 10-11 классы**

1.Родина гимнастики…

а)Индия, Китай;        б) Греция, Индия;         в) Корея, Китай;       г) Индия, Япония.

2. .«Гимнастика» происходит от греческого gymnastire, gymnast, обозначающего…

а) усиливаю;             б) обнаженный;           в) пластичный;              г)упражняю.

3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:

а) наскок;

б)спрыгивание;

в) соскок;

г) завершение упражнения.

4. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются:

а) упор;

б) вертикальное усилие;

в) хват;

г) вис.

5. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты рукамикгрудии кисти захватывают колени,в гимнастике обозначается как:

а) группировка;

б) сед;

в) поза;

г) комбинация.

6. Махом одной, толчком другой переворот правым (левым) боком:

а) «колесо»;

б) сальто;

в) рондат;

г) перекат.

7.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела:

а) переворот;

б) перекат;

в) кувырок;

г) сальто.

8. Свободное движение тела относительно оси вращения:

а) мах;

б) поворот;

в) переворот;

г) наклон.

9. Переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое называется:

а) выход;

б) спад;

в)подтягивание;

г) подъём.

10. Быстрый переход из упора в вис:

а) соскок;

б) спад;

в) мах;

г) спуск.

11. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию:

а) общая физическая подготовка;

б) разминка;

в) зарядка;

г) тренировка.

12. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения:

а)упор;

б) захват;

в) хват;

г) прихват.

**Ключ ответов**

**тестовых заданий по разделу «Гимнастика» 10-11 классы**

1. – а 7. - в
2. – г 8. - а
3. – в 9. - г
4. – а 10. - б
5. – а 11. - в
6. – а 12. - в

**Тестовые задания по разделу «Лыжная подготовка» 10-11 классы**

1. Способы торможения на лыжах:

а) коньком;

б) плугом;

в) перешагиванием;

г) все вышеперечисленные варианты.

2. Разновидность стойки лыжника при спуске:

а) согнув ноги;

б) низкая;

в) умеренная;

г) заниженная.

3. Страна, в которой зародился лыжный спорт:

а) Норвегия;

б) Франция;

в) Италия;

г) Россия.

4. Атрибут экипировки, не входящий в обязательный минимум для занятий лыжным спортом:

а) термокостюм;

б) шарфик;

в) головной убор;

г)перчатки.

5. Разновидность биатлона (отметьте все позиции):

а) гонка преследования;

б) спринт;

в) лыжное двоеборье;

г) скоростной спуск.

6. 5-ти кратная Олимпийская чемпионка лыжных гонок:

а) Раиса Сметанина;

б) Светлана Слепцова;

в) Екатерина Юрлова;

г) Ольга Зайцева.

7. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.

а)упором; б) переступанием; в) плугом; г) на параллельных лыжах.

8. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

а)торможение палками сбоку; б) глубокий присед;

в) умышленное падение на бок; г) выставление палок кольцами вперёд.

9. Гонщик просит уступить лыжню, необходимо…

а) сойти с лыжни одной лыжей;

б) сойти с лыжни обеими лыжами;

в) остановиться и дать сопернику обойти вас стороной;

г) продолжать движение по лыжне.

10. К попеременным ходам относится…

а) бесшажный ход; б) одношажный ход;

в) двухшажный ход; г) все вышеперечисленные.

11.Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации?

а) бесшажный; б) одношажный; в) двухшажный; г) попеременный.

12. Какой из лыжных ходов наиболее часто применяется в туристических походах?

а) попеременный двухшажный; б) попеременный четырехшажный;

в) одновременный двухшажный; г) одновременный бесшажный.

**Ключ ответов**

**тестовых заданий по разделу «Лыжная подготовка» 10-11 классы**

1. – б 7. - б
2. – б 8. - г
3. – а 9. - б
4. – б 10. - в
5. – а, б 11. - а
6. – а 12. – а

**Тестовые задания по разделу «Спортивные игры» 10-11 классы**

1. Вес баскетбольного мяча должен быть…

а) не менее 537г, не более 630г; в) не менее 573г, не более 670г;

б) не менее 550г, не более 645г; г) не менее 567г, не более 650г.

2. Игровое время в баскетболе состоит…

а) из 4 периодов по 10 минут; в) из 4 периодов по 8 минут;

б) из 3 периодов по 10минут; г) из 3 периодов по 10 минут.

3. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам ФИБА:

а) 7; б) 3;в) 6; г) 5.

4.В каком году и где впервые сборная команда России приняла участие в Олимпийском турнире по футболу?

а) 1948 в Лондоне; в) 1920 в Бельгии;

б) 1912 в Стокгольме; г) 1904 в Канаде.

5. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

а) не менее 7; в) не менее 8;

б) не менее 6; г) не менее 5.

6. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

а) угловой удар; в) штрафной удар;

б) свободный удар; г) 11 метровый удар.

7. Автором создания игры в волейбол считается…

а) ЕлмериБери; в) ЯсутакаМацудайра;

б) Вильям Морган; г) Анатолий Эйнгорн.

8. Втечение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу?

а) 8 секунд; в) 10 секунд;

б) 3 секунд; г) 7 секунд.

9. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждениюпути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки»означает…

а) атакующий удар; в) заслон;

б) блокирование; г) задержка.

10. Какая должна быть высота сетки в волейболе для мужчин?

а) 2м 43см; в) 2м 47см;

б) 2м 45см; г) 2м 50см.

11. Создателем игры в баскетбол считается…

а) Х. Нильсон; в) Д. Нейсмит;

б) Л. Ордин; г) Ф. Шиллер.

12.Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

а)  5 человек; б)  10 человек; в) 12  человек; г) 24 человека.

13. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б)1915; в) 1891; г) 1925.

14.Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

а) одна нога выставлена вперед;

б) ноги расставлены  на ширину плеч;

в) ноги выпрямлены в коленях;

г) все вышеперечисленные варианты.

15.Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч…

а) отталкивая соперника рукой;

б) поворачиваясь к сопернику спиной;

в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника;

г) ведением мяча от соперника.

16.Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

а) чередование ведения мяча правой и левой рукой;

б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;

в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой;

г) все выше перечисленные варианты.

17. Игра в волейбол начинается с:

|  |  |
| --- | --- |
| а) | передачи; |
| б) | подачи; |
| в) | броска; |
| г) | выигрыша первого очка. |
|  |  |

18. Размер волейбольной площадки составляет?

|  |  |
| --- | --- |
| а) | 6х9 м; |
| б) | 9х18 м; |
| в) | 9х12 м; |
| г) | 8х16 м. |

Ключ ответов

тестовых заданий по разделу «Спортивные игры» 10-11 классы

1. – г 10. - а
2. – а 11. - в
3. – г 12. - б
4. – б 13. - в
5. – а 14. - в
6. - в 15. - в
7. – б 16. - б
8. - а 17. - в
9. - б 18. - б