**Тесты по физической культуре для  11 класса.**

**1.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

А) игры отличались миролюбивым характером

Б) в период проведения игр прекращались войны

В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**2.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

А) Организация  объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

**3.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?**

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**4.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

А) метания

Б) прыжки

В) кувырки

Г) бег

**5.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

Г) ловкость

**6.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

Г) легкая атлетика

**7.Назовите основные физические качества.**

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**8.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**

А) соревнование

Б) физкультурная пауза

В) урок физической культуры

Г) утренняя гимнастика

**9.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…**

А) гимнастике

Б) боксе

В) плавании

Г) борьбе

**10. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**

А) хват

Б) упор

В) группировка

Г) вис

**11.Положение  занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

а) хват

б) захват

в) перекат

г) группировка

**12.Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…**

А) сед

Б) присед

В) упор

Г) стойка

**13.Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?**

1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

А) 1,2,3

Б) 1,3,5

В) 1,4,5

Г) 2,4,5

**14.Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….**

А) Канаде

Б) Японии

В)  США

Г) Германии

**15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

Г) по указанию тренера

**16. Игра в баскетболе начинается….**

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

**17. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 4

**18. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

А) выполнение с мячом  в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

**19. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

А) 8

Б) 10

В) 11

Г) 9

**20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

**21. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

**22. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?**

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

**23. Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

**24. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?**

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

**25. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.**

А) «нырок»

Б) «ножницы»

В) «перешагивание»

Г) «фосбери-флоп»

**26. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится…**

А) бег на 5000 метров

Б) кросс

В) бег на 100 метров

Г) марафонский бег

**27. Кросс – это –**

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

В) бег по пересеченной местности

Г) разбег перед прыжком

**28. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…**

А) быстрота

Б) сила

В) выносливость

Г) ловкость

**29. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –**

А) гонка на 30 км

Б) гонка на 50 км

В) гонка на 60 км

Г) гонка на 70 км

**30. Главный элемент  тактики лыжника-**

А) старт

Б) лидирование

В) распределение сил

Г) обгон

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | **Упражнение 11 класс** | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |  |
| 4.4 | 4.8 | 5.1 | Бег на 30 метров (сек) | | 5.0 | | 5.5 | 5.8 |
| 8.4 | 8.8 | 9.2 | Бег на 60 метров (сек) | | 9.7 | | 10.0 | 10.5 |
| 14.0 | 14.5 | 15.0 | Бег на 100 метров (сек) | | 16.0 | | 17.0 | 17.5 |
| 3.36 | 3.50 | 4.00 | Бег на 1000 метров (мин) | | 4.23 | | 4.40 | 4.50 |
| 8.30 | 9.10 | 9.50 | Бег на 2000 метров (мин.сек) | | 10.00 | | 11.20 | 12.20 |
| 13.00 | 14.00 | 15.20 | Бег на 3000 метров (мин.сек) | |  | | | |
| 1500 | 1400 | 1300 | Шестиминутный бег (м) | | 1200 | | 1100 | 1000 |
| 7.0 | 7.7 | 8.0 | Челночный бег 3х10 м (сек) | | 8.0 | | 8.8 | 9.0 |
| 9.1 | 9.7 | 10.0 | Челночный бег 4х9 м (сек) | | 10.3 | | 10.6 | 11.2 |
| 20.5 | 19.5 | 18 | Многоскоки 8 прыжков (м) | | 17 | | 16.5 | 16 |
| 38 | 37 | 36 | Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м) | | 34 | | 30 | 28 |
| 230 | 220 | 200 | Прыжок в длину с места (см) | | 185 | | 170 | 160 |
| 440 | 410 | 380 | Прыжок в длину с разбега (см) | | 380 | | 350 | 320 |
| 135 | 130 | 120 | Прыжок в высоту (см) | | 115 | | 110 | 100 |
| 680 | 650 | 630 | Тройной прыжок (см) | | 540 | | 520 | 500 |
| 60 | 50 | 40 | Прыжки через скакалку 30 сек (раз) | | 70 | | 60 | 50 |
| 120 | 110 | 100 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | | 130 | | 120 | 105 |
| 38 | 32 | 26 | Метание гранаты м-700 гр / д-500гр | | 22 | | 19 | 16 |
| 14 | 11 | 8 | Подтягивание из виса (раз) | |  | | | |
| 4 | 3 | 2 | Подъем с переворотом | |  | | | |
| 12 | 10 | 6 | Поднимание ног в висе (раз) | |  | | | |
| 50 | 45 | 40 | Вис на согнутых руках (сек) | | 35 | | 28 | 20 |
| 40 | 32 | 25 | Отжимания от пола (раз) | | 15 | | 10 | 8 |
| 12 | 10 | 7 | Отжимания на брусьях (раз) | |  | | | |
| 8.0 | 5.0 | 4.0 | Угол в упоре на брусьях (сек) | |  | | | |
| 45 | 40 | 35 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | | 40 | | 35 | 30 |