**Тест по основам знаний по физической культуре в 10 классе.**

**Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вопросы:**

**1 Что обязательно нужно делать при выполнении кувырков:**

    а) группировку  б) страховку  в) ничего  г) верны ответы А,Б.

**2** **Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

а ) 5 лет б) 4 года в) 2 года г) 3 года

**3 Основоположником современных Олимпийских игр является:**

а) Деметриус Викелас; б) А.Д. Бутовский;

в) Пьер де Кубертен; г) Жан-Жак Руссо.

**4 Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

а) «с разбега» б) «перешагиванием»  
 в) «перекатом» г) «ножницами»

# 5 В легкую атлетику не входят:

# а) метания б) толкания

# в) армрестлинг г) прыжки

**6 Длина дистанции марафонского бега равна…**

а) 32 км 180 м;

б) 40 км 190 м;

в) 42 км 195 м.

**7 Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:**

а) подвижных и спортивных игр б) прыжков высоту

в) бега с максимальной скоростью

**8 Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту:**

а) две попытки на каждой высоте б) три попытки на каждой высоте  
 в) одна попытка на каждой высоте г) четыре попытки на каждой высоте

**9** **Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе**

а) сила б) выносливость

в) ловкость г) быстрота

**10** **Один из признаков сотрясения головного мозга:**

а) нечеткое зрение и неодинаковые зрачки;

б) увеличение лимфатических узлов;

в) появление сыпи на руках и ногах;

г) покраснение кожи в области суставов.

**Количество баллов: Оценка:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Ответ** | **а** | **б** | **в** | **а** | **в** | **в** | **а** | **б** | **б** | **а** |