**Тест по основам знаний по физической культуре в 11 классе.**

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

**Класс \_\_\_\_\_**

**Вопросы:**

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

а) тяжелая атлетика б) гимнастика в) современное пятиборье

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

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

**3 Какая из дистанций считается спринтерской:**

а) 800 м б) 1500 м в) 100 м

**4 Пять олимпийских колец символизируют:**

а) пять принципов олимпийского движения;  
 б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;  
 в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;  
 г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.  
  
**5 Термин «Олимпиада» означает:**

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

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

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

6 **Физические качества развиваются…**

а) целенаправленно б) сами по себе

в) при обучении технике упражнений

**7 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

**8 Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:**

а) выполнение с мячом в руках одного шага б) выполнение с мячом в руках двух шагов

в) выполнение с мячом в руках трех шагов

 9 **Какую награду получал победитель Олимпийских игр:**

а) денежное вознаграждение б) медаль и кубок

в) венок из ветвей оливкового дерева г) звание аристократа

**10 Что понимается под закаливанием:**

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организмак воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениям

**Количество баллов: Оценка:**

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