*Тест по физической культуре 10 -11 класс*

1. Что характеризует физическую культуру личности?

*А. Состояние здоровья;*

*Б. Интерес к медицине;*

*В. Интерес к занятиям физическими упражнениями.*

1. К показателям физической подготовленности относятся:

*А. Сила, ловкость, выносливость;*

*Б. Артериальное давление, пульс;*

*В. Частота сердечных сокращений, частота дыхания.*

1. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

*А. Рим;*

*Б. Китай;
В. Греция.*

1. Олимпийский девиз, выражающий стремления олимпийского движения, звучит так:

*А. «Быстрее, выше, сильнее»;*

*Б. «Главное не победа, а участие»;*

*В. «О спорт — ты мир!».*

1. Двуглавая мышца плеча – это:

*А. Бицепс;*

*Б. Трицепс.*

1. Система упражнений, формирующая мышечный рельеф человека с помощью веса собственного тела и различных отягощений, что это?
2. К зимним видам спорта относятся:

*А. Кёрлинг;*

*Б. Дзюдо;*

*В. Хоккей;*

*Г. Фристайл;*

*Д. Софтбол.*

1. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания?

*А. Метание дротика;*

*Б. Ускорения;*

*В. Толчок гири;*

*Г. Подтягивание;*

*Д. Кувырки;*

*Е. Стойка на одной руке.*

1. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств – это:

*А. Лазание по вертикальному канату;*

*Б. Бег змейкой с ведением баскетбольного мяча;*

*В. Поднимание ног в “угол”.*

1. Какого вида борьбы не существует:

*А. Вольная;*

*Б. Самбо;*

*В. Румынская.*

11. Что характеризует физическую культуру личности?

*А. Интерес к моде;*

*Б. Здоровый образ жизни;*

*В. Разносторонняя базовая физическая подготовленность.*

12. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

*А. Строго регламентированы;*

*Б. Представляют собой игровую деятельность;*

*В. Не ориентированы на производство материальных ценностей.*

13. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

*А. в Олимпии;*

*Б. в Спарте;*

*В. в Афинах.*

14. 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.*

15. Трёхглавая мышца плеча – это:

*А. Бицепс;*

*Б. Трицепс.*

16. Система физических упражнений в воде, выполненных под музыку, сочетающая элементы плавания, гимнастики, силовые упражнения - что это?

17. К летним видам спорта относятся:

*А. Виндсерфинг;*

*Б. Дзюдо;*

*В. Хоккей;*

*Г. Фристайл;*

*Д. Теннис.*

18. Способы передвижения человека - это:

*А. Ползание;*

*Б. Лазание;*

*В. Прыжки;*

*Г. Метание;*

*Д. Группировка;*

*Е. Упор.*

19. Вес какого мяча превышает вес остальных перечисленных мячей?

*А. Футбольный;*

*Б. Баскетбольный;*

*В. Волейбольный.*

20. Сколько игроков от каждой футбольной команды находятся на поле во время игры?

А. 10;

Б. 11;

В. 12.