**Тестовые задания  по физической культуре для учащихся 10-11 классов.**

**Раздел: «Легкая атлетика».**

**1 Какой вид спорта называют «Королевой спорта?**

**А) Плавание**

**Б)Лыжный спорт**

**В) Легкая атлетика**

**Г) Баскетбол**

**2. В каком виде спорта объединяются такие дисциплины, как: бег, метание, прыжки?**

**А) В современном пятиборье**

**Б) В единоборствах**

**В) В ориентировании**

**Г) В легкой атлетике**

**3. Какая дистанция в легкой атлетике считается короткой?**

**А) От 30м до 100м**

**Б) 60м, 100м, 200м**

**В) от 30м до 400м включительно**

**Г) 100м и 200м**

**4. Бег на короткую дистанцию выподняется с …**

**А) низкого старта**

**Б) среднего старта**

**В) высокого старта**

**Г) с ходу**

**5. Какая дистанция в легкой атлетике считается средней, а какая длинной?**

**А) От 400м до 800м; от 1500м до 5000м**

**Б) От 800м до 1500м; от 3000 до 10000м**

**В) Средняя дистанция 500м, длинная дистанция 1000м**

**6. Какие виды прыжков не относятся к легкой атлетике?**

**А) Прыжки в длину с разбега**

**Б) Прыжки в высоту с разбега**

**В) Тройной прыжок с разбега**

**Г) Прыжки с трамплина**

**7. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике?**

**А) Метание бумеранга**

**Б) Метание копья**

**В) Метание молота**

**Г) Толкание ядра**

**8. Марафон это…**

**А) Бег на сверхдлинную дистанцию**

**Б) Спортивная ходьба на 25 км и 50 км**

**В) Кросс по пересеченной местности**

**Г) Бег на 42км 195м**

**9. Основными частями прыжка в высоту с разбега являются…**

**А) Разбег и приземление**

**Б) Отталкивание и переход через планку**

**В) Разбег, отталкивание, переход через планку и приземление**

**Г) Прыжок вверх и приземление**

**10. Стипль-чез это…**

**А)Марафонский бег**

**Б) Бег по пересеченной местности**

**В) Барьерный бег на 100м, 110м, 400м**

**Г) Бег с преодолением препятствий**

**11. Какие действия применяют к  бегуну допустившему фальстарт в беге на короткие дистанции?**

**А) Снимают со старта**

**Б) Делают предупреждение**

**В) Переводят в последний забег**

**Г) Начисляют штрафные секунды**

**12. Какого эстафетного бега не существуют?**

**А) 4х400м**

**Б) 4х100м**

**В) Круговая эстафета**

**Г) Эстафета «шведка»**

**13. Быстрота – это:**

**А) способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени**

**Б) способность человека быстро набирать скорость**

**В) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции**

**ОТВЕТЫ :**

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

**Тестовые задания  по физической культуре для учащихся 10-11 классов.**

**Раздел: «Баскетбол».**

**1.Сколько игроков-баскетболистов одновременно находятся на баскетбольной площадке во время игры?**

**А) 5**

**Б) 10**

**В)12**

**2. В каком году баскетбол появился как игра?**

**А) 1819**

**Б) 1915**

**В) 1891**

**3. Кто придумал баскетбол как игру?**

**А) Х. Нильсон**

**Б) Ф. Щиллер**

**В) Д. Нейсмит**

**4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**

**А) разрешается**

**Б) не разрешается**

**В) разрешается под собственную ответственность**

**5. Запрашивать майм-ауты и замены имеет право:**

**А) только тренер**

**Б) только главный тренер и капитан**

**В) любой игрок, находящийся на площадке**

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

**А) одна нога выставлена вперед**

**Б) ноги расставлены на ширине  плеч**

**В) ноги выпрямлены в коленях**

**Г) масса тела равномерно распределена на обеих ногах**

**7. 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**

**8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является…**

**А) «шлепание» по мячу расслабленной рукой**

**Б) ведение мяча толчком руки**

**В) мягкая встреча мяча с рукой**

**9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?**

**А) остановка выполнена на согнутые ноги**

**Б) центр тяжести перенесен на выставленную вперед ногу**

**В) остановка выполнена на прямые ноги**

**Г) стопы поставлены на одну фронтальную линию**

**10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?**

**А) три**

**Б) пять**

**В) семь**

**11. Неправильный прием мяча чпсто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?**

**А) продолжить тренировку до конца**

**Б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку**

**В) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку**

**12. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу…**

**А) в зону кольца соперника**

**Б) в свою зону защиты**

**В) игроку в зоне штрафного броска**

**13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок…**

**А) с отскоком мяча от щита**

**Б) «чистый» бросок в кольцо**

**14. 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**

**15. При выполнении «чистого» броска баскетболист фиксирует свой взгляд…**

**А) на ближнем крае кольца**

**Б) на дальнем крае кольца**

**В) на малом квадрате на щите**

**16. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Это жест судьи означает:**

**А) три очка**

**Б) трех очковый бросок**

**В) нарушение правил трех секунд**

**17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:**

**А) технический фол**

**Б) минутный перерыв**

**В) замену игрока**

**18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:**

**А) технический фол**

**Б) минутный перерыв**

**В) неправильную игру руками**

**19. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:**

**А) толчок игрока**

**Б) блокировку игрока**

**В) замену игрока**

**20. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест судьи означает:**

**А) 2 очка**

**Б) спорный мяч**

**В) мертвый мяч**

**21. Резкое движение. Этот жест судьи означает:**

**А) три секунды**

**Б) три очка**

**В) три штрафных броска**

**22. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест судьи означает:**

**А) пробежку игрока**

**Б) замену игрока**

**В) блокировку игрока**

**Ответы:**

**1-б, 2-в, 3-в, 4-а, 5-б, 6-в, 7-в, 8-а, 9-а, 10-б, 11-в, 12-б, 13-а, 14-б, 15-а, 16-в, 17-б, 18-а, 19-а,20-б, 21-б, 22-б.**