

Класс 11

Учебник Физическая культура

Тема «Физкультура и здоровый образ жизни»

## Тест №3

1. Под физической культурой понимается:
  - а. выполнение физических упражнений
  - б. не только отсутствие болезни, но и ведение здорового образа жизни
  - в. наличие спортивных сооружений
  
2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
  - а. от 40 до 80 уд\мин
  - б. от 90 до 100 уд\мин
  - в. от 30 до 70 уд\мин
  
3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.
  - а. красный
  - б. синий
  - в. белый
  
4. Следует прекратить прием пищи за ..... до тренировки.
  - а. за 4 часа
  - б. за 30 мин
  - в. за 2 часа
  
5. Размер баскетбольной площадки составляет:
  - а. 20 x 12 м
  - б. 28 x 15 м
  - в. 26 x 14 м
  
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
  - а. 400 м
  - б. 600 м
  - в. 300 м
  
7. Вес женской легкоатлетической гранаты составляет:
  - а. 500 г

- б. 700 г
- в. 800 г

8. Высота сетки в женском волейболе составляет:

- а. 243 м
- б. 220 м
- в. 263 м

9. В нашей стране летние Олимпийские игры проходили в .... году.

- а. 1960 г
- б. 1980 г
- в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала ..... золотых медалей.

- а. 22
- б. 5
- в. 30

11. В баскетболе играют ..... периодов и .... минут.

- а. 2x15 мин
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин и более

13. Прием анаболических препаратов ..... естественное развитие организма.

- а. нарушает
- б. стимулирует
- в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

- а. затылком, ягодицами, пятками
- б. затылком, спиной, пятками
- в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
- а. двойной длине стадиона
  - б. 200 м
  - в. одной стадии
16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:
- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
  - б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
  - в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:
- а. беге на 100 м
  - б. беге на 1000 м
  - в. в хоккее
18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:
- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
  - б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
  - в. синий, желтый, черный, зеленый, красный
19. Вес баскетбольного мяча составляет:
- а. 500-600 г
  - б. 100-200 г
  - в. 900-950 г
20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:
- а. звучит свисток, игра останавливается
  - б. игра продолжается
  - в. игрок удаляется

Правильные ответы, решения к тесту:

**Вопрос №1**

Правильный ответ - **Б**

**Вопрос №2**

Правильный ответ - **А**

**Вопрос №3**

Правильный ответ - **В**

**Вопрос №4**

Правильный ответ – **В**

**Вопрос №5**

Правильный ответ - **Б**

**Вопрос №6**

Правильный ответ – **А**

**Вопрос №7**

Правильный ответ – **А**

**Вопрос №8**

Правильный ответ – **Б**

**Вопрос №9**

Правильный ответ – **Б**

**Вопрос №10**

Правильный ответ – **А**

**Вопрос №11**

Правильный ответ – **Б**

**Вопрос №12**

Правильный ответ – **В**

**Вопрос №13**

Правильный ответ – А

**Вопрос №14**

Правильный ответ – А

**Вопрос №15**

Правильный ответ – А

**Вопрос №16**

Правильный ответ – А

**Вопрос №17**

Правильный ответ – А

**Вопрос №18**

Правильный ответ – В

**Вопрос №19**

Правильный ответ – Б

**Вопрос №20**

Правильный ответ – Б