**Итоговая проверочная работа 11 класса.**

**1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является**

а. римский император Феодосий I

б. барон Пьер де Кубертен

в. философ-мыслитель древности Аристотель

г. Хуан Антонио Самаранч

**2.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

а. метание копья

б. борьба

в**.** бег на один стадий

г. бег на четыре стадия

**3. Что называется осанкой человека?**

а. вертикальное положение тела человека;

б. формы позвоночника;

в. привычная поза человека в вертикальном положении;

г. горизонтальное положение тела человека

**4. Основным средством физического воспитания является**

а. закаливание

б. соблюдение режима дня

в. физическое упражнение

г. активный отдых

**5. К духовным ценностям физической культуры относят**

а. накопленные наукой и практикой знания и физические упражнения

б. физкультурно-спортивные сооружения

в. улучшение физической подготовленности и здоровья занимающихся

г. рационально организованную деятельность занимающихся

**6. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…**

а) вылет

б) спад

в) соскок

г) спрыгивание

**7. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный прежде всего на**

а. поддержание высокой работоспособности

б. подготовку к профессиональной деятельности

в. развитие физических качеств

г. сохранение и улучшение здоровья

**8. Укажите спортивное амплуа легендарного футболиста Льва Яшина.**

а. защитник

б. нападающий

в. вратарь

г. полузащитник

**9. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении…**

а. 3 секунд

б. 5 секунд

в. 6 секунд

г. 8 секунд

**10. Какой лыжный ход самый скоростной?**

а. одновременный бесшажный

б. одновременный одношажный

в. одновременный двухшажный

г. попеременный двухшажный

**11. Кросс – это –**

а. бег с ускорением

б. бег по искусственной дорожке стадиона

в. бег по пересеченной местности

г. разбег перед прыжком

12**. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

а. 8

б. 10

в. 11

г. 9

**13. Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

а. Бразилия

б. Испания

в. Германия

г. Англия

**14. Игра в баскетболе начинается….**

а. со времени, указанного в расписании игр

б. с начала разминки

в. с приветствия команд

г. спорным броском в центральном круге.

**Критерии оценивания тестов (при количестве заданий 10 и более):**

- при 14 -13 -выполненных заданий ставится оценка «5»;

- при 12-11 - оценка «4»;

- при 10-9 - оценка «3»;

- при 8-7 - оценка «2».

**Ответы на вопросы:**

1. б; 2. в ;3. в; 4. в; 5. в; 6.в ; 7. а; 8. в; 9. г;10. В;11. в;12. В; 13. Г; 14. Г

**Критерии оценивания тестов (при количестве заданий 10 и более):**

- при 14 -13 -выполненных заданий ставится оценка «5»;

- при 12-11 - оценка «4»;

- при 10-9 - оценка «3»;

- при 8-7 - оценка «2».