**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 159»**

**(МАОУ СШ № 159)**

660061, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Калинина, зд. 110,

Тел. 22-30-159. E-mail: sch159@mailkrsk.ru. Сайт: <https://sh159-krasnoyarsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/> ОКПО 79175286, ОГРН 1222400011613, ИНН/КПП 2463126950/246301001

Промежуточная аттестация за 11 класс
по предмету «Физическая культура» **Пояснительная записка**

Тест по физической культуре для проверки знаний учащихся 11 классов. Выполнение теста проводится в течении 40 минут. Учащиеся выбирают верные ответы к каждому вопросу.
 Форма проведения-тест.

 Работа состоит из 15 заданий.

 За работу в целом баллы суммируются. При выставлении оценки руководствуются следующей шкалой:

1. оценка «2» выставляется за 0 – 7 набранных баллов.
2. оценка «3» выставляется за 10 – 8 набранных баллов.
3. оценка «4» выставляется за 13 – 11 набранных баллов.
4. оценка «5» выставляется за 15 – 14 набранных баллов.

**При выполнении работы не предусмотрено использование справочного материала.

Вариант 1**

1. **В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране**

 а) планировались в 1944 году

б) в 1976 в Сочи

в) в 1980 в Москве

г) пока не проводились

**2.Одним из основных физических качеств является**

а) внимание

б) работоспособность

в) сила

г) здоровье

**3.Какое физическое качество развивается при длительном беге**

а) сила

б) выносливость

в) быстрота

г) ловкость

**4.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости**

а) тяжелая атлетика

б) гимнастика

в) современное пятиборье

г) легкая атлетика

**5.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время**

а) подвижных и спортивных игр

б) прыжков в высоту

в) бега с максимальной скоростью

г) занятий легкой атлетикой

6. **В спортивной игре баскетбол считается ошибкой**

а) бег с мячом в руках (пробежка);

б) выбивание мяча за пределы площадки;

в) ведение двумя руками, повторное ведение (двойное ведение);

г) все утверждения верны.

**7. В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет**

а) 100-150 уд.мин.

б) 72-84 уд.мин.

в) ниже 60 уд.мин.

8. **К функциям спорта относятся:**

а) социализирующая

б) регламентирующая

в) подготовительная

9. **Какое утверждение является нарушением техники безопасности при игре в баскетбол**

а) Надевать спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой

б) Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру следует только по команде капитана команды

в) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков

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

а) тяжелая атлетика

б) гимнастика

в) современное пятиборье

11. **Физическая культура личности – это**

а) это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека

б) достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни

в) совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих социальной активностью человека

12. **Утомление – это**

а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности

б) регулярное нарушение функций человека

в) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся долговременным снижением работоспособности

13. **Осанкой называется:**

а) силуэт человека

б) привычная поза человека в вертикальном положении

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

14.  **Назовите основные физические качества:**

а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

15. **Строевые упражнения в гимнастике – это**

а) совместные действия в строю

б) упражнения на снарядах

в) совместные общеразвивающие упражнения