Итоговая контрольная работа 11 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Итоговая контрольная работа 11 классВариант11.«Королевой спорта» называют…а) Спортивную гимнастику б) Лёгкую атлетику в) Шахматы г) Лыжный спорт2.К видам лёгкой атлетики не относится :а) Прыжки в длину б) Спортивная ходьбав) Прыжки с шестом г) Прыжки через коня3. Какое из перечисленных упражнений относится к гимнастике?а) Метание б) Прыжок в) Кувырок г) Бег4 Перечислите название подъемов на склон …………………………………………………………………5.Какое качество воспитывает бег на длинные дистанции а)Скоростно-силовые Б )выносливость ; в)быстрота; г)сила6. С какого расстояния пробивается «Пенальти» в футболе?а) 9м б)10м в) 11м г) 12м7. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится…а) Бег на 5000м б) Кросс в) Бег на 100м г) Марафонский бег8. Какое из перечисленных упражнений относится к гимнастике?а) Метание б) Прыжок в) опорный прыжок г) Бег9. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…а) Быстрота б) Сила в) Выносливость г) Ловкость10. Перечислите стойки лыжника при спуске с горы................................................................. | Итоговая контрольная работа 11 классВариант 21. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится…а) Бег на 5000м б) Кросс в) Бег на 100м г) Марафонский бег2. В лёгкой атлетике ядро:а) Метают б) Бросают в) Толкают г) Запускают3. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является:а) Быстрота б) Сила в) Выносливость г) Ловкость4. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?а) Высокая стойка б) Средняя стойка в)низкая стойка г) Основная стойка5. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин -а) Гонка на 30 км б) Гонка на 50 км в)Гонка на 60 км г) Гонка на 70 км6. «Королевой спорта» называют…а) Спортивную гимнастику б) Лёгкую атлетику в) Шахматы г) Лыжный спорт7.К видам лёгкой атлетики не относится …а) Прыжки в длину б) Спортивная ходьба в) Прыжки с шестом г) Прыжки через коня8. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?а) Метание б) Прыжок в) Кувырок г) Бег9. Какой лыжный ход самый скоростной?а) Одновременный басшажный б) Одновременный одношажный в) Одновременный двушажный г) Попеременный двушажный10.Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах у школьников?а) Скоростно-силовые упражнения б) Специальные дыхательные упражненияв) Упражнения с максимальной мощностью г) Упражнения с субмаксимальной мощностью |