Итоговая контрольная работа 11 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Итоговая контрольная работа 11 класс  Вариант1  1.«Королевой спорта» называют…  а) Спортивную гимнастику б) Лёгкую атлетику в) Шахматы г) Лыжный спорт  2.К видам лёгкой атлетики не относится :а) Прыжки в длину б) Спортивная ходьба  в) Прыжки с шестом г) Прыжки через коня  3. Какое из перечисленных упражнений относится к гимнастике?  а) Метание б) Прыжок в) Кувырок г) Бег  4 Перечислите название подъемов на склон …………………………………………………………………  5.Какое качество воспитывает бег на длинные дистанции а)Скоростно-силовые  Б )выносливость ; в)быстрота; г)сила  6. С какого расстояния пробивается «Пенальти» в футболе?  а) 9м б)10м в) 11м г) 12м  7. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится…  а) Бег на 5000м б) Кросс в) Бег на 100м г) Марафонский бег  8. Какое из перечисленных упражнений относится к гимнастике?  а) Метание б) Прыжок в) опорный прыжок г) Бег  9. В беге на короткие дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…  а) Быстрота б) Сила в) Выносливость г) Ловкость  10. Перечислите стойки лыжника при спуске с горы................................................................. | Итоговая контрольная работа 11 класс  Вариант 2  1. К спринтерскому бегу в лёгкой атлетике относится…  а) Бег на 5000м б) Кросс в) Бег на 100м г) Марафонский бег  2. В лёгкой атлетике ядро:  а) Метают б) Бросают в) Толкают г) Запускают  3. В беге на длинные дистанции в лёгкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является:  а) Быстрота б) Сила в) Выносливость г) Ловкость  4. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?  а) Высокая стойка б) Средняя стойка в)низкая стойка г) Основная стойка  5. 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 км  6. «Королевой спорта» называют…  а) Спортивную гимнастику б) Лёгкую атлетику в) Шахматы г) Лыжный спорт  7.К видам лёгкой атлетики не относится …  а) Прыжки в длину б) Спортивная ходьба в) Прыжки с шестом г) Прыжки через коня  8. Какое из перечисленных упражнений относится к циклическим?  а) Метание б) Прыжок в) Кувырок г) Бег  9. Какой лыжный ход самый скоростной?  а) Одновременный басшажный б) Одновременный одношажный в) Одновременный двушажный г) Попеременный двушажный  10.Какие упражнения не воспитывают специальную выносливость при ходьбе на лыжах у школьников?  а) Скоростно-силовые упражнения б) Специальные дыхательные упражнения  в) Упражнения с максимальной мощностью г) Упражнения с субмаксимальной мощностью |