Тест по физическо възпитание, 11. клас

14 въпроса. Огради буквата на верния отговор.

Име: _____ Дата: _____

1. Колко играчи има един футболен отбор на терена?

а) 12
б) 11
в) 10
г) 7

2. Колко продължава редовното време на футболен мач?

а) 60 минути
б) 120 минути
в) 80 минути
г) 90 минути

3. От какво разстояние се изпълнява дузпа?

а) от 11 метра
б) от 5,5 метра
в) от 9 метра
г) от 16 метра

4. Колко играчи има един баскетболен отбор на терена?

а) 7
б) 4
в) 5
г) 6

5. Колко секунди има баскетболният отбор за една атака?

а) 30 секунди
б) 24 секунди
в) 14 секунди
г) 48 секунди

6. Колко играчи има един волейболен отбор на терена?

а) 7
б) 4
в) 5
г) 6

7. Кога се печели сет във волейбола?

а) при 25 точки с поне 2 точки разлика
б) при 30 точки с поне 3 точки разлика
в) при 15 точки независимо от разликата
г) при 21 точки с поне 1 точка разлика

8. Колко докосвания на топката има право един волейболен отбор?

а) 2
б) 5
в) 3
г) 4

9. Каква е дължината на маратона?

а) 40,000 km
б) 45,195 km
в) 21,097 km
г) 42,195 km

10. Кои дисциплини са спринтови?

а) 100, 200 и 400 метра
б) 3000 метра с препятствия
в) 800, 1500 и 5000 метра
г) 10 000 метра и маратон

Тест по физическо възпитание, 11. клас (продължение)

11. Колко е дълга една обиколка на лекоатлетическата писта?

а) 500 метра
б) 400 метра
в) 1000 метра
г) 200 метра

12. Колко физическа активност на ден се препоръчва за тийнейджъри?

а) поне 10 минути леко раздвижване веднъж седмично
б) поне 5 часа силова тренировка всеки ден
в) поне 60 минути умерено до интензивно движение
г) само по 15 минути разходка в почивните дни

13. Каква е ролята на загрявката преди тренировка?

а) изморява мускулите преди натоварването
б) завършва тренировката след натоварването
в) подготвя тялото за натоварването
г) замества основната част на тренировката

14. Какво е допинг?

а) специална диета за повече енергия
б) разрешени витамини за по-бързо възстановяване
в) тренировъчен план за подготовка за голямо състезание
г) забранени вещества за подобряване на резултата

Резултат: _____ от 14

Реши същия тест онлайн

Играта проверява отговорите веднага: насочи камерата на телефона към кода.

bg.school/igra/pe11-test

Отговори

За проверка от родител или учител. Верният отговор и защо.

1. б) 11
Всеки отбор играе с 10 полеви играчи и един вратар.

2. г) 90 минути
Мачът има две полувремена по 45 минути. Съдията може да добави време за спиранията.

3. а) от 11 метра
Дузпата се бие от точката на 11 метра пред вратата. Само вратарят може да я пази.

4. в) 5
На игрището всеки отбор има 5 играчи, а останалите са резерви.

5. б) 24 секунди
Ако отборът не стреля до 24 секунди, губи топката.

6. г) 6
Шестимата играчи се въртят по позиции всеки път, когато отборът спечели сервиса.

7. а) при 25 точки с поне 2 точки разлика
При 24:24 играта продължава, докато единият отбор поведе с 2 точки. Мачът е до 3 спечелени сета.

8. в) 3
Обикновено те са посрещане, разпределяне и нападателен удар. Докосването при блок не се брои.

9. г) 42,195 km
Маратонът е 42,195 km, а полумаратонът е наполовина.

10. а) 100, 200 и 400 метра
Спринтът е бягане на къси разстояния с максимална скорост.

11. б) 400 метра
Стандартната писта е 400 метра по първия коридор.

12. в) поне 60 минути умерено до интензивно движение
Световната здравна организация препоръчва на тийнейджърите поне 60 минути движение всеки ден.

13. в) подготвя тялото за натоварването
Загрявката затопля мускулите и подготвя ставите. Така намалява рискът от травми.

14. г) забранени вещества за подобряване на резултата
Допингът вреди на здравето и е нечестен към другите състезатели. Затова е забранен.