Тесты по физической культуре для учащихся 9-х классов

 Инструкция по заполнению тестовых заданий.

Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трех предложенных вариантов. В вопросах с 31-го по 38-й вы должны написать одно слово, определение которого прочитали. 39-й и 40-й вопросы необходимо раскрыть полностью.

Критерии начисления баллов за правильные ответы:

1-30 вопросы – по 1 баллу.

31-38 – по 2 балла.

39-40 – от 3 до 5 баллов.

Всего можно набрать 56 баллов.

Итоговая оценка:

«5» - 42 балла (75%)

«4» - 28 баллов (50%)

«3» - 14 баллов (25%)

Вопросы.

Что подразумевается под термином «физическая культура»?

 а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

 б) процесс изменения функций и форм организма;

 в) часть общей человеческой культуры.

2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

 а) 1976 г., Монреаль;

 б) 1980 г., Москва;

 в) 1984 г., Лос-Анджелес.

3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

 а) на личность в целом;

 б) на сердечно-сосудистую систему;

 в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

 а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

 б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

 в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

 а) Укрепление здоровья;

 б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

 в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

 а) Венок из ветвей оливкового дерева;

 б) звание почётного гражданина;

 в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

 а) Оглядываться назад;

 б) задерживать дыхание;

 в) переходить на соседнюю дорожку.

8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

 а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

 б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

 в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

 а) Неправильная организация питания;

 б) слабая мускулатура тела;

 в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

 а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

 б) в период проведения игр прекращались войны;

 в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

 а) Прыжки со скакалкой;

 б) длительный бег до 25-30 минут;

 в) подтягивание из виса на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

 а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

 б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

 в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

 а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

 б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

 в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

 а) Платон (философ);

 б) Пифагор (математик);

 в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

 а) Римский император Феодосий I;

 б) Пьер де Кубертен;

 в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

 а) Сообщить об этом администрации учреждения;

 б) вызвать «скорую помощь»;

 в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

 а) Николай Панин-Коломенкин;

 б) Дмитрий Саутин;

 в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

 а) 200м 1см;

 б) 50м 71см;

 в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

 а) Летящий мяч;

 б) мяч в воздухе;

 в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

 а) Джеймс Нейсмит;

 б) Майкл Джордан;

 в) Билл Рассел.

21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

 1) заключительная, 2)основная, 3) вводно-подготовительная?

 а) 1,2,3;

 б) 3,2,1;

 в) 2,1,3.

22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ….

 а) городу;

 б) региону;

 в) стране.

23. Международный Олимпийский комитет является ….

 а) международной неправительственной организацией;

 б) генеральной ассоциацией международных федераций;

 в) международным объединением физкультурного движения.

24. Основной формой подготовки спортсменов является ….

 а) утренняя гимнастика;

 б) тренировка;

 в) самостоятельные занятия.

25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….

 а) авитаминоз;

 б) гипервитаминоз;

 в) переутомление.

26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений …

 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

 а)1,2,3,4;

 б) 2,3,1,4;

 в) 3,2,4,1.

27. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего …

 а) чистый;

 б) правильный;

 в) здоровый.

28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

 1) Ведомственные.

 2) Внутренние.

 3) Городские.

 4) Краевые.

 5) Международные.

 6) Районные.

 7) Региональные.

 8) Российские.

 а) 2,1,6,3,4,7,8,5;

 б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;

 в) 1,2,3.7.6.5,8,4 .

29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

 а) гибкостью;

 б) ловкостью;

 в) выносливостью.

30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые ………называются

 а) физическими способностями;

 б) физическими качествами;

 в) спортивными движениями.

31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как ………….

32. Бег по пересечённой местности обозначается как …………

33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной ……………….

34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется …………….

35. Самым быстрым способом плавания является ………………

36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ………

37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению ……………

38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется …………..

39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.

40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

**Ответы на 1 вариант**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.   в** | **20. а** |
| **2.   б** | **21. б** |
| **3.   а** | **22. а** |
| **4.   а** | **23. а** |
| **5.   б** | **24. б** |
| **6.   а** | **25. а** |
| **7.   в** | **26. б** |
| **8.   а** | **27. в** |
| **9.   б** | **28. а** |
| **10. б** | **29. а** |
| **11. в** | **30. а** |
| **12. б** | **31. замена** |
| **13. а** | **32. кросс** |
| **14. б** | **33. классификация** |
| **15. б** | **34. молот** |
| **16. в** | **35. кроль** |
| **17. а** | **36. допинг** |
| **18. в** | **37. роста** |
| **19. а** | **38. здоровье** |