

**ДЕМОВЕРСИЯ**  
**ИТОГОВЫЙ ТЕСТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**9 КЛАСС**

**ФИО** \_\_\_\_\_

1. 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 подборе 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 вися 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.