**9 класс**

1. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх...

а) II Олимпиады в Париже (1900);

б) IV Олимпиады в Лондоне (1908);

в) V Олимпиады в Стокгольме (1912);

г) VII Олимпиады в Антверпене (1920).

2. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал?

а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;

б) Первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры;

в) четырехлетний период между Олимпийских игр;

г) год проведения Олимпийских игр.

З.Кто является основоположником современного олимпийского движения?

а) Карл Маркс;

б) Пьер де Кубертен;

в) Владимир Ленин;

г) Фридрих Энгельс.

4. В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в

а) 1952г. на VI играх в Осло, Норвегия;

б) 1952г.на XV играх в Хельсинки, Финляндия;

в) 1956г. на VII играх в Кортина д Ампедцо, Италия;

г) 19б0г.на VIII играх в Скво Вели, США.

5.Возникновение и первоначальное формирование физического воспитания как общественного явления определялось...

а) законом выживания;

б) материальным статусом;

в) социальной необходимостью;

г) личной заинтересованностью.

6. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям,
воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными
знаниями и воспитание морально-волевых качеств, принято называть
физическим…………………

7. Процесс становления и изменения биологических форм и функций
организма, совершающийся под влиянием условий жизни воспитания
называется физическим………………………

8.Уровень физического развития и подготовленности человека,
соответствующий требованиям жизни принято обозначать как физическое...................

9. Способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений называется

а) быстротой;

б) гибкостью;
в) силой;

г) выносливостью.

10. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым
видам деятельности исторически обусловила возникновение……………………

а) физической культуры;

б) физического воспитания;

в) физического совершенства;

г) видов спорта.

11. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией
органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и
социального благополучия называется

12. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается как плохая, если
разность частоты сердечных сокращений в положении лёжа и стоя
составляет

а) менее 12 уд./мин.;

б) от 12 до 18 уд./мин.;

в) от 19до25 уд./мин.;

г) более 25 уд./мин.

13. Состояние здоровья обусловлено

а) образом жизни;

б) отсутствием болезней;

в) уровнем здравоохранения;

г) резервными возможностями организма.

14. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста
достигается с помощью...

а) проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площади;

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;

в) упражнени аэробной направленности средней и большой интенсивности;

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

15. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является

а) двигательный режим;

б) рациональное питание;

в) личная и общественная гигиена;

г) закаливание организма.

16. Что необходимо соблюдать при выполнении физических упражнений на уроках и во время самостоятельных занятий для предотвращения травматизма?

а) правила поведения;

б) технику безопасности;

 в) технику выполнения упражнений;

 г) правила внутреннего распорядка.

17. Оздоровительное значение физических упражнений обусловливает их….

а) форма;

б) содержание;

в) техника;

г) гигиена.

18.Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни обозначается как

а) физическая подготовка;

б) физкультурное образование;

в) физическое совершенство;

г) физическая нагрузка.

19.Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек
опоры, называется…………………..

20. Положение занимающихся на согнутых ногах, называется..........................

21. Свободное движение тела относительно оси вращения, называется

22. Быстрый переход из упора в вис, называется....*...................*

23.0сновой методики воспитания физических качеств является

а) возрастная адекватность нагрузки;

б) обучение двигательным действиям;

в) выполнение физических упражнений;

г) постепенное повышение силы воздействия.

24. Для усиления обмена веществ в организме, повышения внимания,
улучшения осанки учащихся, на уроках в классе предлагается проводить……….

25. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего зрение, целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов, называется……………………

26. Временное снижение работоспособности принято называть………………………

27. Метод повторного упражнения с непредельными отягощениями при выполнении действий, выполняемых до отказа, используется при воспитании

а) силы;

б) быстроты;

в) выносливости;

г) скоростной силы.

28. Какую пробу используют для определения состояния сердечно-сосудистой системы?

а) ортостатическую;

б) антропометрическую;

в) физическую;

г) функциональную.

29. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется..*.................*

30. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий
одновременное выполнение несколькими группами разных заданий,
называется .. ………

31. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий
последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на
основе максимального теста, называется .…….

32. ……………………нарушает положение внутренних органов грудной и брюшной полости и способствует раннему появлению остеохондроза.

33. В процессе обучения двигательным действиям используются методы
целостного и расчленённого упражнения. Выбор метода зависит от………………….

а) предпочтения преподавателя;

б) количества элементов, составляющих двигательное действие;

в) возможности расчленения двигательного действия;
г)сложности двигательного действия.

34. Укажите последовательность решения задач в процессе обучения
двигательным действиям.

1. Закрепление 3. Разучивание
2. Ознакомление 4. Совершенствование.

а) 1,2,3,4. б).2,3,1,4 в).3,2,4,1. г).4,3,2,1.

35.Основными способами плавания являются……………………..

36. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на

а) координацию;

б) быстроту;

в) выносливость

г) гибкость.

37. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее
распространённым при воспитании

а) специальной выносливости;

б) скоростной выносливости

в)общей выносливости;

г) элементарных форм проявления выносливости.

38. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно
выполнять в

а) конце подготовительной части занятия;

б) начале основной части занятия;

в) середине основной части занятия;

г) конце основной части занятия.

39. …………… - это вредные привычки, оказывающие отрицательное влияние на центральную нервную систему, ослабляющие организм в целом, приводящие к болезням сердца, печени, желудка, сосудов и других органов организма человека.

40. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на……..

а) физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.