**Тесты**

**по физической культуре**

**для 9 класса**

**Пояснительная записка.**

Предлагаемые вопросы тестирования составлены в соответствии с обязательным минимумом содержания базового общего образования, программой по физической культуре для учащихся 9-х классов. При составлении тестов использовались материалы муниципального и регионального этапов Олимпиады по физической культуре.

Все учащиеся выполняют тест одновременно. На выполнение всех заданий отводится 40 минут.

**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** |

**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%)

**Вариант 1**

**Вопросы.**

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 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 2 вариант

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

**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%)

**Вариант №2**

**1.Физическая культура представляет собой…**

**а.** учебный предмет в школе;

**б.** выполнение упражнений;

**в.** часть человеческой культуры.

**2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

**а.** Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;

**б.** в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.

**в**. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

**3.Здоровье человека, прежде всего, зависит:**

а) от образа жизни;

б) от наследственности;

в) от состояния окружающей среды;

**4.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а)охладить

б)постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

1. **Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

**а.** после занятий следует принять холодный душ.

**б.** чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;

**в.** не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

1. **В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной…**

**а.** одной стадии;

**б.** двойной длине стадиона;

**в.** 200 метров;

1. **При групповом старте на короткие дистанции следует бежать**

а) в произвольном порядке

б) друг за другом

в) по своей дорожке

8. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

а. 80 – 84 уд/мин

б. 66 – 72 уд/мин

в. 86 – 90 уд/мин

**9.Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены,**

**касаетесь её…**

а. Затылком, ягодицами, пятками

б. Лопатками, ягодицами, пятками

в. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**10.Термин «Олимпиада» означает…**

**а.** синоним Олимпийских игр;

**б.** собрание спортсменов в одном городе;

**в.** четырехлетний период между Олимпийскими играми;

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

а) Наклон вперед из положения сидя

б) длительный бег до 25-30 минут;

в) подтягивание из виса на перекладине.

12. **При помощи каких упражнений можно повысить координацию?**

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

13. **Чем характеризуется утомление:**

а)отказом от работы

б)временным снижением работоспособности организма

в)повышенной ЧСС

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. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств…**

а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии

б. В 1912 г. за «Оду спорту»

в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертеном МОК

**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 «футбол»?**

а) ворота мяч;

б) газон мяч;

в) нога мяч.

**20. Кто придумал и впервые сформулировал правила волейбол?**

а) Уильям Дж. Морган

б) Майкл Джордан;

в) Вадим Хамуцких

**21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

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

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,3,1.

**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) совершенствование, 4) разучивание

а)1,2,3,4;

б) 3,2,4,1

в). 2,4,1,3;

**27. Релаксация** - **это** …

а. Физическое и психическое расслабление

б. Физическое расслабление

в. физиологическое расслабление

**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 преодолевать или уступать внешнему сопротивлению называется** :

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) силою.

1. **Физическими упражнениями называются…**

**а.** двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

**б.** двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

**в.** формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

1. **Свободный защитник в волейболе называется……….**
2. **Бег на короткие дистанции называется ………………**
3. **Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной ……………….**
4. **Спортивный снаряд для толкания, представляющий собой цельнометаллический шар, называется………**
5. **Способ плавания в переводе, означающий «Бабочка» называеться……..**
6. **Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ………….**
7. **Временное снижение работоспособности принято называть…**
8. **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**