**Контрольная работа 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

**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**