Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура»

за 2023-2024 учебный год

ученика (цы)  9 класса

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ВАРИАНТ 1

1. **Первые современные игры Олимпиады проводились:**

а) 1896 г., Афины  б) 1900 г., Париж     в) 1904 г., Лондон

1. **Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координации:**

а) плавание;   б) гимнастика;  в) стрельба.

1. **Девиз Олимпийских игр звучит:**

а) ловкость, быстрота, сила;

б) быстрее, выше, сильнее;

в) больше, дальше, выше.

1. **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на выносливость.

1. **Что принято называть осанкой?**

а) пружинные характеристики позвоночника;

б) привычная поза в вертикальном положении в покое и при движении;

в) силуэт человека.

1. **Здоровый образ жизни - это:**

а) развитие физических качеств;

б) сохранение и улучшение здоровья человека;

в) подготовка к профессиональной деятельности.

1. **Закаливание водой следует начинать с обливания:**

а) тёплой водой;

б) ледяной водой;

в) прохладной водой.

1. **Для воспитания гибкости используются:**

а) движения, выполняемые с большой амплитудой;

б) маховые движения с отягощением;

в) движения рывкового характера.

1. **Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости.**

а) акробатика;   б) баскетбол;    в) лыжный спорт.

1. **Для воспитания быстроты используются:**

а) подвижные и спортивные игры;

б) силовые упражнения;

в) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе.

1. **О. Данилова, Е. Вяльбе, Ю. Чепалова, Л. Лазутина - чемпионы Олимпийских игр в:**

а) плавании;   б) биатлоне; в) лыжных гонках.

1. **Основную часть урока рекомендуется начинать с:**

а) разучивания сложных упражнений;

б) воспитания выносливости;

в) закрепления сформированных навыков.

1. **К корригирующим занятиям относятся:**

а) активный отдых и восстановление

б) улучшение осанки и телосложения

в) спортивные игры и соревнования

1. **Какова доврачебная помощь при ушибах?**

а) тепло на место повреждения и наложение шины;

б) приём жаропонижающих средств;

в) холод на место повреждения и бинтование.

1. **Какова доврачебная помощь при ранах?**

а) промыть рану, наложить повязку;

б) наложить повязку, принять аспирин;

в) залить рану йодом, наложить повязку.

1. **К спринтерскому бегу относятся дистанции на:**

а) 100, 200, 400, 600 м;

б) 60, 30, 100, 200, 400 м;

в) 500, 600, 800, 1000 м;

1. **Какое физическое качество характеризует результат в беге на 2000 м?**

а) быстрота;   б) выносливость; в) сила.

1. **Укажите последовательность упражнений для физкультурной минутки:**
2. Упражнения на точность и координацию.
3. Упражнения в расслаблении.
4. Упражнения в растягивании.
5. Упражнения в потягивании.
6. Приседания, прыжки, бег.

а) 1, 2, 3, 4, 5;    б) 2, 4, 1, 3, 5    в) 4, 3, 5, 2, 1.

1. **Какое количество замен разрешается делать во время игры?**

а) максимум 10;    б) максимум 20;    в) количество замен не ограничено.

1. **Ширина коридора при метании мяча на дальность равна:**

а) 12 м;  б) 10 м;  В) 8 м.

1. **Какое физическое качество характеризует результат в беге на 30 м:**

а) выносливость б) быстрота в) ловкость.

1. **Размер стандартной волейбольной площадки:**

**а) 7**на 14 м; б) 9 на 18 м;  в) 8 на 16 м.

1. **В каком из видов спорта состав команды 5 человек?**

а) волейбол;  б)хоккей;  в) баскетбол

1. **Процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц происходит при развитии:**а) силы; б) быстроты;   в) ловкости.

**25. Назовите основные физические качества……..**

**26. Перечислите основные способы закаливания водой………….**

**27. Назовите объективные показатели по которым можно судить о степени утомления………….**

**28. Назовите легкоатлетические снаряды для метания………..**

**29. Перечислите мужские гимнастические снаряды для многоборья………**

Учитель:

Ассистент:

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура»

за 2020-2021 учебный год

ученика (цы)  9 класса

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ВАРИАНТ 2

1. **Кому из перечисленных людей принадлежала инициатива возрождения Олимпийских игр?**

а) Д. Викеласу (Греция); б) А. Бутовскому (Россия); в) П. Кубертену (Франция)

1. **В каком году и в каком городе состоялись XXII летние олимпийские игры?**

а) 1972 г., Мюнхен;   б        ) 1980 г., Москва; в)1976 г., Монреаль

**3. 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.

**4. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, касаетесь её:**

а)затылком, ягодицами, пятками; б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками; в)затылком, спиной, пятками.

**5. Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека:**

а) 72-78 уд/мин;  б) 78-82 уд/мин;  В) 82-86 уд/мин.

**6. Закаливание солнцем рекомендуется проводить:**

а) с 7 до 11 часов; б) с 11 до 14 часов; в) с 12 до 16 часов.

**7. Личная гигиена включает в себя:**

а) водные процедуры, использование рациональной одежды, домашние дела, прогулки;

б) суточный режим, закаливание, физические упражнения, уход за телом и полостью рта, рациональная одежда;

в) закаливание, водные процедуры, гимнастика, занятия спортом.

**8. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости:**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на  длинные дистанции;

в) спортивные игры.

**9. Для развития силы используются:**

а) упражнения с максимальной скоростью выполнения;

б) упражнения с отягощениями и собственной массой тела;

в) упражнения с большой амплитудой движения.

**10.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы:**

а) тяжёлая атлетика;  б) самбо;  в) бокс.

**11. Физическими упражнениями принято называть:**

а) действия, вызывающие сдвиг в организме;

б) многократное повторение двигательных действий;

в) двигательные, сознательные действия человека.

**12. Какие задачи характерны для подготовительной части урока?**

а) обучение двигательным действиям;

б) функциональная подготовка организма;

в) развитие физических качеств.

**13. Ходьба, бег, прыжки относятся к:**

а) естественным физическим упражнениям;

б) специальным физическим упражнениям;

в) спортивным физическим упражнениям.

**14. Какова доврачебная помощь при обморожении?**

а) растереть снегом, смазать жиром;

б) растереть спиртом, наложить сухую повязку;

в) растереть тканью, наложить повязку.

**15. В каком порядке оказывать помощь, если отсутствуют пульс и дыхание?**

а) массаж сердца, освобождение дыхательных путей, искусственное дыхание;

б) освобождение дыхательных путей, искусственное дыхание, массаж сердца;

в) искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, освобождение дыхательных путей.

**16. Все легкоатлетические прыжки выполняются по схеме:**

а) разбег, отталкивание, полёт, приземление;

б) отталкивание, разбег, полёт, приземление;

в) бег, отталкивание, приземление, полёт.

**17. Бег на короткие дистанции делится на этапы:**

а) стартовый разгон, бег по дистанции, финиш;

б) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

в) старт, бег по дистанции, финиширование

**18. Укажите последовательность упражнений для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения силового характера.
2. Упражнения для ног.
3. Упражнения на туловище.
4. Упражнения для шеи и рук.
5. Упражнения на дыхание.

а) 1, 2, 3, 4, 5;   б) 5, 2, 3, 1, 4;   в) 4, 3, 2, 1, 5

**19. Какой термин не встречается в правилах игры в баскетбол:**

а) пробежка; б) штрафной удар; в) штрафной бросок.

**20. За сколько фальстартов участник забега дисквалифицируется:**

а) 1; б) 3; в) 2.

**21. Какое физическое качество характеризует результат в беге на 30 м:**

а) выносливость б) быстрота в) ловкость.

**22. Высота волейбольной сетки от пола у мужчин:**

а) 243 см; б) 253 см; в) 233 с.

**23. Трёхочковая линия, проведена от центра кольца на расстоянии:**

а) 675 см; б) 625 см; в) 650 см.

**24. Процесс повышения максимально возможного напряжения мышц происходит при развитии:**

а) силы;  б) быстроты в) гибкости.

**25. Назовите основные компоненты правильного режима дня……**

**26. Перечислите основные способы закаливания воздухом……**

**27. Назовите внешние признаки, по которым определяют степень утомления…….**

**28. Назовите легкоатлетические виды прыжков……**

**29. Перечислите женские гимнастические снаряды для многоборья…**

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура»

за 2020-2021 учебный год

ученика (цы)  9 класса

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ВАРИАНТ 3

1. **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на выносливость.

**2. Для развития силы используются:**

а) упражнения с максимальной скоростью выполнения;

б) упражнения с отягощениями и собственной массой тела;

в) упражнения с большой амплитудой движения.

**3.Для воспитания гибкости используются:**

а) движения, выполняемые с большой амплитудой;

б) маховые движения с отягощением;

в) движения рывкового характера.

**4.Кому из перечисленных людей принадлежала инициатива возрождения Олимпийских игр?**

а) Д. Викеласу (Греция); б) А. Бутовскому (Россия); в) П. Кубертену (Франция)

**5.Какое физическое качество характеризует результат в беге на 2000 м?**

а) быстрота;   б) выносливость; в) сила.

**6. В каком порядке оказывать помощь, если отсутствуют пульс и дыхание?**

а) массаж сердца, освобождение дыхательных путей, искусственное дыхание;

б) освобождение дыхательных путей, искусственное дыхание, массаж сердца;

в) искусственное дыхание, непрямой массаж сердца, освобождение дыхательных путей.

**7.Какова доврачебная помощь при ушибах?**

а) тепло на место повреждения и наложение шины;

б) приём жаропонижающих средств;

в) холод на место повреждения и бинтование

**8. За сколько фальстартов участник забега дисквалифицируется:**

а) 1; б) 3; в) 2.

**9.Укажите последовательность упражнений для физкультурной минутки:**

1.Упражнения на точность и координацию.

     2.Упражнения в расслаблении.

     3.Упражнения в растягивании.

     4.Упражнения в потягивании.

     5.Приседания, прыжки, бег.

а) 1, 2, 3, 4, 5;    б) 2, 4, 1, 3, 5    в) 4,

**10. Бег на короткие дистанции делится на этапы:**

а) стартовый разгон, бег по дистанции, финиш;

б) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

в) старт, бег по дистанции, финиширование

**11.Основную часть урока рекомендуется начинать с:**

а) разучивания сложных упражнений;

б) воспитания выносливости;

в) закрепления сформированных навыков.

**12.. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, касаетесь её:**

а)затылком, ягодицами, пятками; б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками; в)затылком, спиной, пятками.

**13.Первые современные игры Олимпиады проводились:**

а) 1896 г., Афины  б) 1900 г., Париж     в) 1904 г., Лондон

**14. Физическими упражнениями принято называть:**

а) действия, вызывающие сдвиг в организме;

б) многократное повторение двигательных действий;

в) двигательные, сознательные действия человека.

**15.Здоровый образ жизни - это:**

а) развитие физических качеств;

б) сохранение и улучшение здоровья человека;

в) подготовка к профессиональной деятельности.

**16. Ширина коридора при метании мяча на дальность равна:**

а) 12 м;  б) 10 м;  В) 8 м.

**17.Для воспитания быстроты используются:**

а) подвижные и спортивные игры;

б) силовые упражнения;

в) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе.

**18. Какое физическое качество характеризует результат в беге на 30 м:**

а) выносливость б) быстрота в) ловкость.

**19.Какое количество замен разрешается делать во время игры?**

а) максимум 10;    б) максимум 20;    в) количество замен не ограничено.

**20. Ходьба, бег, прыжки относятся к:**

а) естественным физическим упражнениям;

б) специальным физическим упражнениям;

в) спортивным физическим упражнениям.

**21.К спринтерскому бегу относятся дистанции на:**

а) 100, 200, 400, 600 м;

б) 60, 30, 100, 200, 400 м;

в) 500, 600, 800, 1000 м;

**22. Высота волейбольной сетки от пола у мужчин:**

а) 243 см; б) 253 см; в) 233 с.

**23.В каком из видов спорта состав команды 5 человек?**

а) волейбол;  б) хоккей;  в) баскетбол

**24. Личная гигиена включает в себя:**

а) водные процедуры, использование рациональной одежды, домашние дела, прогулки;

б) суточный режим, закаливание, физические упражнения, уход за телом и полостью рта, рациональная одежда;

в) закаливание, водные процедуры, гимнастика, занятия спортом.

**25. Назовите легкоатлетические снаряды для метания………..**

**26. Назовите основные компоненты правильного режима дня…**

**27. Назовите основные физические качества……..**

**28. Назовите внешние признаки, по которым определяют степень утомления…….**

**29. Перечислите женские гимнастические снаряды для многоборья…..**