

ИТОГОВАЯ ГОДОВАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9 КЛАСС

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

5. 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;

6. 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;

7. 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 Кубертену 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. Свободный защитник в волейболе называется.....

22. Бег на короткие дистанции называется

23. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной

24. Спортивный снаряд для толкания, представляющий собой цельнометаллический шар, называется.....

25. Способ плавания в переводе, означающий «Бабочка» называется.....

26. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

27. Временное снижение работоспособности принято называть...

28. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется

29. . Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.

30. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор