

**Вариант 1**  
**9 класс**

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 подборе 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 вися 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;

### 2. 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;

### 3. 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. **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) силой.

**30. 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.

**31. Свободный защитник в волейболе называется.....**

**32. Бег на короткие дистанции называется .....**

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

**34. Спортивный снаряд для толкания, представляющий собой цельнометаллический шар, называется.....**

**35. Способ плавания в переводе, означающий «Бабочка» называется.....**

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

**37. Временное снижение работоспособности принято называть...**

**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**