## Тесты по физической культуре для учащихся 9-х клас

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет**  | Физическая культура  |
| **Класс**  | 9  |
| **Учебник**  | Физическая культура, 8-9 классы, Матвеев А.П., Изд. «Просвещение»  |

**Вопрос №1**

Что подразумевается под термином «физическая культура»?

**A)** вид подготовки к профессиональной деятельности;

**B)** процесс изменения функций и форм организма;

**C)** часть общей человеческой культуры.

**Вопрос №2**

В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские   игры?

**A)** 1976 г., Монреаль;

**B)** 1980 г., Москва;

**C)** 1984 г., Лос-Анджелес.

**Вопрос №3**

 На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

**A)** на личность в целом;

**B)** на сердечно-сосудистую систему;

**C)** на продолжительность жизни.

**Вопрос №4**

В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

**A)** В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

**B)** в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

**C)** в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**Вопрос №5**

Что такое закаливание?

**A)** Укрепление здоровья;

**B)** приспособление организма к воздействиям внешней среды;

**C)** зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**Вопрос №6**

Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

**A)** Венок из ветвей оливкового дерева;

**B)** звание почётного гражданина;

**C)** медаль, кубок и денежное вознаграждение.

**Вопрос №7**

Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

**A)** Оглядываться назад;

**B)** задерживать дыхание;

**C)** переходить на соседнюю дорожку.

**Вопрос №8**

Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

**A)** Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки)

**B)** периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

**C)** подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

**Вопрос №9**

подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

**A)** Неправильная организация питания;

**B)** слабая мускулатура тела;

**C)** увеличение роста человека.

**Вопрос №10**

Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

**A)** В них принимали участие атлеты со всего мира;

**B)** в период проведения игр прекращались войны;

**C)** игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**Вопрос №11**

Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

**A)** Прыжки со скакалкой;

**B)** длительный бег до 25-30 минут

**C)** подтягивание из виса на перекладине.

**Вопрос №12**

При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

**A)** Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

**B)** бег с различной скоростью и продолжительностью;

**C)** эстафеты с набором различных заданий.

**Вопрос №13**

Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

**A)** Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

**B)** чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

**C)** измерять пульс.

**Вопрос №14**

 Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

**A)** Платон (философ);

**B)** Пифагор (математик)

**C)** Архимед (механик).

**Вопрос №15**

Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

**A)** Римский император Феодосий I;

**B)** Пьер де Кубертен;

**C)** Хуан Антонио Самаранч

Правильные ответы, решения к тесту:

**Вопрос №1**

Правильный ответ — **C**

**Вопрос №2**

Правильный ответ — **B**

**Вопрос №3**

Правильный ответ — **A**

**Вопрос №4**

Правильный ответ — **A**

**Вопрос №5**

Правильный ответ — **B**

**Вопрос №6**

Правильный ответ — **A**

**Вопрос №7**

Правильный ответ — **B**

**Вопрос №8**

Правильный ответ — **A**

**Вопрос №9**

Правильный ответ — **B**

**Вопрос №10**

Правильный ответ — **B**

**Вопрос №11**

Правильный ответ — **C**

**Вопрос №12**

Правильный ответ — **B**

**Вопрос №13**

Правильный ответ — **A**

**Вопрос №14**

Правильный ответ — **B**

**Вопрос №15**

Правильный ответ — **B**