**Тест по основам знаний по физической культуре в 9 классе.**

**Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс \_\_\_\_\_\_\_**

**Вопросы:**

**1** **Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

а) тяжелая атлетика б) гимнастика

в) современное пятиборье

**2** **Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

а ) 5 лет б) 4 года в) 2 года г) 3 года

**3 Основоположником современных Олимпийских игр является:**

а) Деметриус Викелас б) А.Д. Бутовский

в) Пьер де Кубертен г) Жан-Жак Руссо

**4 Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

а) «с разбега» б) «перешагиванием»  
 в) «перекатом» г ) «ножницами»

**5 Что понимается под закаливанием:**

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организмак воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**6 Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке.**

а) энергичное отталкивание ногами б) опора головой о мат

в) прижимание к груди согнутых ног г) круглая спина

**7 Длина дистанции марафонского бега равна…**

а) 32 км 180 м б) 40 км 190 м в) 42 км 195 м

**8** **Первой ступенью закаливания организма является закаливание:**

а) водой б) солнцем в) воздухом г) холодом

9 **Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м:**

а) снимается с соревнований б) предупреждается

в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

**10** **Вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

а) регулярные занятия оздоровительными упражнениями на свежем воздухе

б) аэробика

в) альпинизм

г) велосипедный спорт

**Количество баллов: Оценка:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Ответ** | **б** | **б** | **в** | **а** | **б** | **б** | **в** | **в** | **а** | **а** |