

**Демоверсия промежуточной аттестации по итогам года
физическая культура 9 класс**

Задание в закрытой форме (1 балл)

1. Физическая культура – это:

- А) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности;
- Б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств человеческого организма;
- В) определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

2. Высота волейбольной сетки для женщин и мужчин:

- А) 1,99; 2,30;
- Б) 2,24; 2,43;
- В) 2,00; 2,24;

3. К видам легкой атлетики относится:

- А) гимнастика, тяжелая атлетика, борьба;
- Б) шорт-трек, прыжки, метание, опорный прыжок;
- В) бег, прыжки, метание, спортивная ходьба, многоборье.

4. К метаниям входящих в состав Олимпийских видов относится:

- А) камня, малого меча, гранаты;
- Б) молот, диск, копье, ядро;
- В) молот, граната, ядро, копье.

5. Бег по пересеченной местности называется:

- А) стипль-чез;
- Б) марш-бросок;
- В) кросс.

6. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

- А) гимнастика;
- Б) спортивная акробатика;
- В) спортивная гимнастика.

7. При выполнении физических упражнений ЭТО помогает учитывать влияние нагрузок на организм и регулировать их:

- А) внимание;
- Б) дисциплина;
- В) самоконтроль.

8. Конкретная развернутая текстовая запись позволяет полно описать любое гимнастическое упражнение. Принята следующая схема такой записи:

- А) 1.Исходное положение.2.Название упражнения. 3.Содержание упражнения;
- Б) 1.Название упражнения. 2.Исходное положение. 3.Содержание упражнения;
- В) 1.Содержание упражнения. 2.Исходное положение.

9. К занятиям допускаются ученики:

- А) отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе;
- Б) прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- В) имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения урока;
- Г) все ответы верны.

10. 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.

11. 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.

12. Чему равен один стадий?

- А) 200м 1см;
- Б) 50м 71см;
- В) 192м 27см.

13. Назовите основателя возрождения олимпийских игр и олимпийского движения;

- А) Пьер де Кубертен;
- Б) Деметриус Викелас ;
- В) Мишель Бреаль.

14. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координация называются:

- А) физическими способностями;
- Б) физическими качествами;
- В) спортивными движениями.

15. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

- А) от образа жизни;
- Б) от наследственности;
- В) от состояния окружающей среды;

Задание в открытой форме (2 балла)

1. Чем характеризуется утомление
2. К спринтерскому бегу относятся дистанции.....
3. Под тестированием физической подготовленности понимается.....
4. Упор-положение занимающегося при котором его плечи находятсяточек опоры.
5. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует.....

Задание с графическим изображением (1 балл)

1. Изобразите графически И.П. – основная стойка.
2. Как называется исходное положение?



3. Изобразите графически И.П. –сед углом.
4. Как называется исходное положение?



5. Как называется исходное положение?

