

МКОУ, с/ш №1 им. Ф.С. Ташкова г. Ваканга,
Дружбеное шоссе Мугуровна 9м (1 этаж)

Тесты по физ ре 9 класс

1. 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 виса 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.