

**Демонстрация итоговой контрольной работы по физической культуре в  
9-11 классах в форме тестирования на 2018-2019 учебный год**

**Инструкция по заполнению тестовых заданий.**

Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трех предложенных вариантов. В вопросах с 31-го по 38-й вы должны написать одно слово, определение которого прочитали. 39-й и 40-й вопросы необходимо раскрыть полностью.

**Критерии начисления баллов за правильные ответы:**

1-30 вопросы – по 1 баллу.

31 – 38 – по 2 балла.

39 – 40 – от 3 до 5 баллов.

Всего можно набрать 56 баллов.

**Итоговая оценка:**

«5» - 42 балла (75%)

«4» - 28 баллов (50%)

«3» - 14 баллов (25%)

**Вопросы.**

**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) силою.

**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**

Ответы на 2 вариант

1. в	20. а
2. в	21. в
3. а	22. а
4. а	23. а
5. а	24. б
6. а	25. а
7. в	26. в
8. б	27. а
9. б	28. а
10. в	29. в
11. а	30. в
12. в	31. либеро
13. б	32. спринт
14. б	33. классификация
15. б	34. ядро
16. в	35. баттерфляй
17. а	36. допинг
18. в	37. утомление
19. в	38. здоровье