

Итоговая контрольная работа для 9 класса по физической культуре

ФИ:

Дата:

ВАРИАНТ 0

Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трёх предложенных вариантов.

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.

