**Тестирование**

 **в рамках итоговой аттестации по физической культуре (практическая часть)**

 **в девятом классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** |  **Мальчики** |  **Девочки** |
|  **«3»** |  **«4»** | **«5»** |  **«3»** |  **«4»** |  **«5»** |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **170** | **180** | **205** | **150** | **165** | **180** |
| **Бег 60 м. (сек)** | **10.0** | **9.4** | **8.5** | **10.6** | **10.4** | **9.6** |
| **Подъём туловища в сед (кол-во раз за 1 мин)** | **35** | **39** | **49** | **31** | **34** | **43** |
| **Наклон туловища вперёд (см)** | **4.0** |  **6.0** |  **11.0** | **6.0** | **8.0** | **15.0** |
| **Отжимание в упоре лёжа (кол-во раз)** | **\_** | **\_** | **\_** |  **8** |  **10** |  **15** |
| **Подтягивание на высокой перекладине ( кол-во раз)** | **6** | **8** | **12** | **-** | **-** | **-** |

**Тестирование в рамках промежуточной аттестации по физической культуре (теоретическая часть) в 9 классе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вопрос № 1**

Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является…

 Римский император Феодосий I.
 Пьер де Фреди, барон де Кубертен
 Философ-мыслитель древности Аристотель
 Хуан Антонио Самаранч.

**Вопрос № 2**

Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть

 физическими упражнениями
 физическим трудом.
 физической культурой.
 физическим воспитанием.

**Вопрос № 3**

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…

 сохранение и восстановление здоровья
 развитие резервных возможностей человека.
 физической подготовленности человека к жизни.
 подготовку к профессиональной деятельности

**Вопрос № 4**

Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции "комплексного плавания".

 1, 2, 3, 4.
 4, 3, 2, 1.
 1, 3, 2, 4.
 4, 2, 3, 1.

**Вопрос № 5**

Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:

 принцип сознательности и активности.
 принцип доступности и индивидуализации.
 принцип научности.
 принцип связи теории с практикой

**Вопрос № 6**

Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:

 спортивным отбором.
 педагогическим тестированием
 спортивной ориентацией.
 диагностикой предрасположенности.

**Вопрос № 7**

В понятие "структура" включается

 количество элементов.
 состав и строение.
 цели и задачи.
 средства и методы.

**Вопрос № 8**

Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:

 оперативного контроля
 текущего контроля.
 итогового контроля
 рубежного контроля.

**Вопрос № 9**

Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

 физической нагрузкой.
 интенсивностью физической нагрузки.
 моторной плотностью урока
 общей плотностью урока.

**Вопрос № 10**

По команде "кругом" выполняется следующая последовательность действий:

 осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.
 осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.
 ожидается команда "марш".
 поворот осуществляется в произвольном направлении

**Вопрос № 11**

Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...

 160 ударов в минуту.
 120 ударов в минуту
 140 ударов в минуту
 160 и выше ударов в минуту.

**Вопрос № 12**

Главной причиной нарушения осанки является

 а. слабость мышц.
 б. привычка к определенным позам.
 в. отсутствие движений во время школьных уроков.
 ношение сумки, портфеля в одной руке.

**Вопрос № 13**

Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

 а. развитие физических качеств людей.
 б. поддержание высокой работоспособности людей.
 в. сохранение и улучшение здоровья людей.
 подготовку к профессиональной деятельности.

**Вопрос № 14**

Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

 положении об Олимпийской солидарности
 олимпийской клятве.
 олимпийской хартии
 официальных разъяснениях МОК

**Вопрос № 15**

Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:

 колонной
 шеренгой
 двухшеренговый строй
 линейным строем

**Вопрос № 16**

Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.

 а. физическая рекреация.
 б. физическое воспитание.
 в. спорт.
 г. физическая реабилитация.

**Вопрос № 17**

Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...

 а. скоростным индексом.
 б. абсолютным запасом скорости
 в. коэффициентом проявления скоростных способностей.
 г. скоростной выносливостью.

**Вопрос № 18**

Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал…

 Токио
 Чикаго
 Рио-де-Жанейро
 Мадрид

**Вопрос № 19**

Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как…

 антагонисты
 синергисты
 пронаторы
 супинаторы

**Вопрос № 20**

Универсальным источником энергии во всех живых организмах является…

 аденозинтрифосфорная кислота
 молочная кислота
 аденозиндифосфорная кислота
 аденозинмонофосфорная кислота

**Вопрос № 21**

Является ли спорт неотъемлемой частью физической культуры

 да, является
 нет, не является

**Вопрос № 22**

Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является …

 двигательный режим
 рациональное питание
 закаливание организма
 личная и общественная гигиена

**Вопрос № 23**

Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является…

 календарь соревнований
 правила соревнования
 положение о соревновании
 программа соревнований

**Вопрос № 24**

Спортивно-игровую деятельность характеризует…

 стремление к максимальному результату
 конфликтность ситуаций поединков
 наличие конкретного сюжета
 высокая значимость качества исполнения роли

**Вопрос № 25**

Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

 амплитуда движения
 подвижностью в суставах
 индексом гибкости
 дефицитом активной гибкости

**Вопрос № 26**

Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе...

 недовосстановления работоспособности
 полного восстановления работоспособности.
 сверхвосстановления.
 повышенной работоспособности.