

Проверь себя

Тест по физической культуре для
учащихся 9 класса.

A silhouette of a runner in a starting crouch on a track, positioned to the left of the 'Начать тест' button.

Начать тест

Верно: 30
Ошибки: 0
Отметка: 5



Время: 1 мин. 44 сек.

ещё

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

а) в V в. до н.э

в) в I в. н.э

б) в 776 г. до н.э

г) в 394 г. н.э

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

а) жителей Олимпии

в) победителей Олимпийских игр

б) участников Олимпийских игр

г) судей Олимпийских игр

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

а) в 1894 г

в) в 1900 г

б) в 1896 г

г) в 1904 г



4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

а) Деметриус
Викелас

в) Пьер де
Кубертен

б) А.Д.
Бутовский

г) Жан-Жак
Руссо



5. Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт,
спорт, спорт!»

в) «Быстрее!
Выше!
Сильнее!»

б) «О спорт!
Ты – мир!»

г) «Быстрее!
Выше!
Дальше!»



6. Олимпийская хартия представляет собой:

а) положение
об
Олимпийских
играх

в) свод законов
об
Олимпийском
движении

б) программу
Олимпийских
игр

г) правила
соревнований
по
олимпийским
видам спорта

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1948 г

в) в 1956 г

б) в 1952 г

г) в 1960 г



8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

а) М.В.
Ломоносов

в) П.Ф. Лесгафт

б) К.Д.
Ушинский

г) Н.А. Семашко



9. Одним из основных средств физического воспитания является:

а) физическая нагрузка

в) физическая тренировка

б) физические упражнения

г) урок физической культуры

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки

в) на всестороннее развитие физических качеств

б) на гармоничное развитие человека

г) на достижение высоких спортивных результатов



11. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила,
быстрота,
выносливость

в)
артериальное
давление,
пульс

б) рост, вес,
окружность
грудной клетки

г) частота
сердечных
сокращений,
частота
дыхания



12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

а) генезис

в) онтогенез

б) гистогенез

г) филогенез

13. К показателям физического развития относятся:

а) сила и
гибкость

в) рост и вес

б) быстрота и
выносливость

г) ловкость и
прыгучесть



14. Гиподинамия – это следствие:

а) понижения
двигательной
активности
человека

в) нехватки
витаминов в
организме

б) повышения
двигательной
активности
человека

г) чрезмерного
питания

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз

в)
гипервитаминоз

б)
гиповитаминоз

г) бактериоз

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90
уд./мин.

в) 150–170
уд./мин.

б) 90–150 уд./мин.

г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста

в) силы воли

б) жизненной емкости легких

г) силы кисти

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

а) общеразвивающими

в) скоростно-силовыми

б) собственно-силовыми

г) групповыми

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

а) исходного положения

в) подводящих упражнений

б) основ техники

г) подготовительных упражнений



20. С низкого старта бегают:

а) на короткие
дистанции

в) на длинные
дистанции

б) на средние
дистанции

г) кроссы



21. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость

в) быстроту

б) ловкость

г) выносливость



22. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез

в) кросс

б) марш-бросок

г) конкур



23. Обувь для бега называются:

а) кеды

в) чешки

б) пуанты

г) шиповки



24. Один из способов прыжка в высоту называется:

а) перешагивание

в) переступание

б)
перекатывание;

г) перемахивание



25. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6x9 м

в) 8x16 м

б) 9x12 м

г) 9x18 м

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

а) 10 мин.

в) 20 мин.

б) 15 мин.

г) 25 мин

27. В баскетболе запрещены:

а) игра руками

в) игра под
кольцом

б) игра ногами

г) броски в
кольцо



28. Пионербол – подводящая игра:

а) к баскетболу

в) к
настольному
теннису

б) к волейболу

г) к футболу

29. Основным способом передвижения на лыжах является:

а) попеременный
бесшажный ход

в) попеременный
двухшажный ход

б) попеременный
одношажный ход

г) одновременно-
попеременный
ход



30. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка

в) причал

б) ночлег

г) привал

