**Тест по физической культуре**

(промежуточная аттестация)

для учащихся 9-11классов

**1. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

а) По руке и ноге;

б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;

в) По части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания;

г) По любой части тела.

**2. Как подразделяется современный спорт?**

а) На массовый спорт и спорт высших достижений;

б) На массовый спорт и детский спорт;

в) На массовый спорт и женский спорт;

г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

**3. Что относится к закаливающим процедурам?**

1.Солнечные ванны;

2.Воздушные ванны;

3.Водные процедуры;

4.Лечебные процедуры;

5.Подводный массаж;

6.Гигиенические процедуры.

а) 2,4,6.

б) 1,2,3.

в) 2,3,5.

г) 3,4,6.

**4. Что символизируют Олимпийские игры?**

а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;

б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;

в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;

г) Основные двигательные навыки.

**5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?**

а) П. Нурми;

б) Л. Латынина;

в) М. Фелпс;

г) М. Спитц.

**6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок?**

а) Применяют холод, создают покой;

б) Накладывают стерильную повязку;

в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;

г) Наложение специальных шин или подручных средств путём фиксации близлежащих суставов.

**7. Временное снижение работоспособности принято называть…**

а) Переутомлением;

б) Утомлением;

в) Нагрузкой;

г) Перегрузкой.

**8. Результатом физической подготовки является:**

а) Физическое развитие человека;

б) Физическое совершенство;

в) Физическая подготовленность;

г) Физическое воспитание.

**9. Физические качества – это:**

а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

**10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

а) Двигательной реакцией;

б) Скоростными способностями;

в) Скоростью одиночного движения;

г) Скоростно – силовыми способностями.

**11. Перечислите порядок чередования способов в комплексном плавании.**

а) на спине, брасс, дельфин, вольный стиль;

б) брасс, на спине, дельфин, вольный стиль;

в) вольный стиль, на спине, брасс, дельфин;

г) дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль.

**12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

а) Гибкость;

б) Быстроту;

в) Координацию;

г) Ловкость.

**13. К основным физическим качествам относятся…**

а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;

б) Бег, прыжки, метания;

в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

г) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

**14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

а) 8 человек;

б) 6 человек;

в) 4 человека;

г) 5 человек.

**15. Физическое упражнение – это…**

а) Один из методов физического воспитания;

б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

в) Основное средство физического воспитания;

г) Методический приём обучения двигательным действиям.

**16. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

а) 42км 195м;

б) 32км 195м;

в) 50км 195м;

г) 43км 195м.

**17. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?**

а) Массаж сердца;

б) Дать нашатырный спирт;

в) Искусственное дыхание;

г) Вызвать врача.

**18. Женские соревнования по лёгкой атлетике были включены в программу Олимпийских игр в …?**

а) 1916;

б) 1928;

в) 1924;

г)1932.

**19. Сколько видов проводится в женских дисциплинах по лёгкой атлетике на Олимпийских Играх?**

а) 18;

б) 24;

в) 23;

г) 12.

**20. К составным частям здоровья относится?**

а) Гиподинамия;

б) Закаливание;

в) Методы контроля за функциональным состоянием;

г) Выносливость.

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | **Б** |
| **2** | **А** |
| **3** | **Б** |
| **4** | **Б** |
| **5** | **В** |
| **6** | **В** |
| **7** | **Б** |
| **8** | **В** |
| **9** | **Б** |
| **10** | **Б** |
| **11** | **Г** |
| **12** | **А** |
| **13** | **В** |
| **14** | **Б** |
| **15** | **В** |
| **16** | **А** |
| **17** | **В** |
| **18** | **Б** |
| **19** | **В** |
| **20** | **Б** |

**Нормативы к промежуточной аттестации**

**для 9 – 11 классов**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Девочки | Мальчики |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | «5» - 180  «4» - 170  «3» - 155 | «5» - 210  «4» - 200  «3» - 180 |
| 2 | Поднимание туловища за 1 мин (кол-во) | «5» - 40  «4» - 35  «3» - 26 | «5» - 50  «4» - 45  «3» - 40 |

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Девочки | Мальчики |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | «5» - 185  «4» - 170  «3» - 160 | «5» - 220  «4» - 210  «3» - 190 |
| 2 | Поднимание туловища за 1 мин (кол-во) | «5» - 40  «4» - 35  «3» - 30 | «5» - 52  «4» - 47  «3» - 42 |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Девочки | Мальчики |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | «5» - 185  «4» - 170  «3» - 155 | «5» - 230  «4» - 220  «3» - 200 |
| 2 | Поднимание туловища за 1 мин (кол-во) | «5» - 42  «4» - 36  «3» - 30 | «5» - 55  «4» - 49  «3» - 45 |