Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Центр образования № 170

Колпинского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОБСУЖДЕНО  на МО учителей **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  ГБОУ Центра образования  № 170  Колпинского района  Санкт-Петербурга  протокол № от 2019 г. | ПРИНЯТО  Решением педагогического совета  ГБОУ Центра образования № 170  Колпинского района  Санкт-Петербурга  протокол № от 2019 г.  Председатель педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.В.Левшин | УТВЕРЖДАЮ  Директор ГБОУ  Центра образования  № 170  Колпинского района  Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.В.Левшин  Приказ № от .2019 г. |

Физическая культура

Промежуточная аттестация за 9 класс

Форма аттестации — итоговая контрольная работа

Аттестационная контрольная работа по физической культуре  
за 9 класс

**Вариант 1**

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.

1. 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.

1. Что такое закаливание?

а) Укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

1. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

а) Оглядываться назад

б) задерживать дыхание

в) переходить на соседнюю дорожку.

1. Каковы причины нарушения осанки?

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

1. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

а) Прыжки со скакалкой

б) длительный бег до 25-30 минут;

в) подтягивание из виса на перекладине.

1. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

1. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

а) Римский император Феодосий I

б) Пьер де Кубертен

в) Хуан Антонио Самаранч.

1. Первый российский Олимпийский чемпион?

а) Николай Панин-Коломенкин

б) Дмитрий Саутин

в) Ирина Роднина.

1. Как переводится слово «волейбол»?

а) Летящий мяч

б) мяч в воздухе

в) парящий мяч.

1. Укажите последовательность частей урока физкультуры: 1) заключительная, 2)основная, 3) вводно-подготовительная?

а) 1,2,3

б) 3,2,1

в) 2,1,3.

1. Международный Олимпийский комитет является ….

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

1. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….

а) авитаминоз

б) гипервитаминоз

в) переутомление.

1. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего …

а) чистый

б) правильный

в) здоровый.

1. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

а) гибкостью

б) ловкостью

в) выносливостью.

1. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как ………….
2. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной ……………….
3. Самым быстрым способом плавания является ………………
4. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению ……………
5. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.

**Вариант 2**

1. 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.

1. 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 поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

1. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

а) Платон (философ)

б) Пифагор (математик)

в) Архимед (механик).

1. 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).

1. Чему равен один стадий?

а) 200м 1см

б) 50м 71см

в) 192м 27см.

1. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

а) Джеймс Нейсмит

б) Майкл Джордан

в) Билл Рассел.

1. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ….

а) городу

б) региону

в) стране.

1. Основной формой подготовки спортсменов является ….

а) утренняя гимнастика

б) тренировка

в) самостоятельные занятия.

1. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений

1) закрепление 2) ознакомление 3) разучивание 4) совершенствование.

а)1,2,3,4

б) 2,3,1,4

в) 3,2,4,1.

1. 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 .

1. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые называются:

а) физическими способностями

б) физическими качествами

в) спортивными движениями.

1. Бег по пересечённой местности обозначается как …………
2. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется …………….
3. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ………….
4. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется …………..
5. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

**Критерии:**

Все верно выполненные задания оцениваются:

1-15 в 1 балл,

16-19 – по 2 балла,

20 – от 3 до 5 баллов.

Всего можно набрать 28 баллов.

**Итоговая отметка:**

0-9 баллов - «2»

10-15 баллов - «3»

16- 23 балла – «4»

24-28 баллов - «5»