

## Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре 9 классе

**1.С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?**

- а) 836 г. до н.э.; б) 776 г. до н.э.;
- в) 684 г. до н.э.; г) 595 г. до н.э.

**2.Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?**

- а) Олимпийские Игры имели мировую известность; б) в период проведения игр прекращались войны; в) игры отличались миролюбивым характером.

**3.Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**

- а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27.

**4.Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?**

- а) денежное вознаграждение; б) медаль; в) кубок; г) венок из ветвей оливкового дерева.

**5.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

- а) бег на средние дистанции; б) бег на длинные дистанции; в) десятиборье.

**6.Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.**

- а) 140-160 уд/мин; б) 180-200 уд/мин; в) 200-220 уд/мин.

**7.Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.**

- а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание.

**8.Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

- а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

**9.Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?**

- а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор.

**10.В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**

- а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве.

**11.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.**

- а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.

**12.Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.**

- а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.

**13.Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?**

- а) высокий рост;
- б) нарушение изгибов позвоночника;
- в) слабую мускулатуру.

**14.Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.**

- а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин.

**15.Основными источниками энергии являются...**

- а) белки и витамины;
- б) углеводы и жиры;
- в) белки и жиры.

## Ключ к тестам

1-б,  
2-б,  
3-в,  
4-г,  
5-б,  
6-б,  
7-а,  
8-в,  
9-в,  
10-в,  
11-б,  
12-в,  
13-в,  
14-а,  
15-б,