

**КИМы по физкультуре для 9 классов  
Демо-версия**

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

- а) Лекарственные средства
- б) Медицинское обследование
- в) физические упражнения
- г) туризм

**2. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**

- а) Затылком, ягодицами, пятками.
- б) Лопатками, ягодицами, пятками.
- в) Затылком, спиной, пятками.
- г) Затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**3. Какие Зимние Олимпийские игры проходят в Сочи в 2014 году?**

- а) Двадцатые (XX);
- б) Двадцать первые (XXI);
- в) Двадцать вторые (XXII);
- г) Двадцать третьи (XXIII).

**4. Кто из этих легендарных российских женщин зажигал Огонь Олимпиады на открытии Зимних Олимпийских игр в Сочи?**

- а) Конькобежка Лидия Скобликова;
- б) Космонавт Валентина Терешкова;
- в) Фигуристка Ирина Роднина;
- г) Лыжница Раиса Сметанина.

**5. Что нельзя выполнять во время игры в баскетбол?**

- а) Забрасывать мяч в корзину;
- б) Вести мяч только одной рукой;
- в) Выполнять бросок двумя руками;
- г) Играть ногами.

**6. Система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие?**

- а) Гимнастика;
- б) Акробатика;
- в) Легкая атлетика;
- г) Подвижные игры.

**7. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий, это?**

- а) Сила;
- б) Быстрота;
- в) Выносливость;
- г) Гибкость.

**8. Техника физических упражнений принято называть ...**

- а) Способ целесообразного решения двигательной задачи.
- б) Способ организации движений при выполнении упражнений.
- в) Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
- г) Рациональную организацию двигательных действий.

**9. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а) Развитие физических качеств людей.
- б) Поддержание высокой работоспособности людей.
- в) Сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) Подготовку к профессиональной деятельности.

**10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...**

- а) Обеспечивает ритмичность работы организма.
- б) Позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- в) Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.
- г) Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**11. Физическими упражнениями принято называть...**

- а) Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
- б) Многократное повторение двигательных действий.
- в) Определенным образом организованные двигательные действия.
- г) Движения, способствующие повышению работоспособности

**12. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

- а) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.
- б) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье.
- в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- г) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

**13. Под быстротой, как физическим качеством понимается:**

- а) Способность передвигаться с большой скоростью.
- б) Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу.
- в) Способность быстро набирать скорость.
- г) Комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

**14. Перечислите основные двигательные качества человека.**

**15. Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр по легкой атлетике?**

**Бланк ответов теоретического задания для 9 классов**

<b>№ вопроса</b>	<b>ответ «а»</b>	<b>ответ «б»</b>	<b>ответ «в»</b>	<b>ответ «г»</b>
1			<b>X</b>	
2				<b>X</b>
3			<b>X</b>	
4			<b>X</b>	
5				<b>X</b>
6	<b>X</b>			
7	<b>X</b>			
8				<b>X</b>
9			<b>X</b>	
10		<b>X</b>		
11	<b>X</b>			
12				<b>X</b>
13				<b>X</b>
14	<b>СИЛА, БЫСТРОТА, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ГИБКОСТЬ, ЛОВКОСТЬ.</b>			
15	<b>Прыжок в длину; тройной прыжок; прыжок в высоту; с шестом. Метания: копье, молот, диск, толкание ядра. Бег: 100м., 200м., 400м., 800м., 1500м., 3000м.и 5000м. марафон. Бег с препятствиями: 110м., 200м.,400м., степел-чейз. спортивная ходьба.</b>			

1. За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.

2. За правильно вписанные ответы в вопросах № 14,15 по 0,5 баллов за каждый  
Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ

**Количество правильных ответов** \_\_\_\_\_

**Подпись судьи, проверяющего бланк** \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )