

Демоверсия.
Промежуточная аттестация.
Физическая культура 9 класс
Тестирование

Вопросы:

1. **Что такое Олимпийские игры?**
а) Мировое соревнование спортсменов б) Турнир по шахматам с) Культурный фестиваль
2. **Когда были возрождены современные Олимпийские игры?**
а) 1896 б) 1900 с) 1924
3. **Какой город стал первым местом проведения современных Олимпийских игр?**
а) Париж б) Лондон с) Афины
4. **Каковы основные цели физической культуры в школе?**
а) Развитие здоровья и физической активности б) Подготовка к соревнованиям с) Изучение теории
5. **Какие упражнения относятся к силовым тренировкам?**
а) Бег на длинные дистанции б) Подъем штанги, отжимания с) Растяжка
6. **Что такое координация?**
а) Способность выполнять движения согласованно б) Способность прыгать высоко с) Способность быстро бегать
7. **Какой из видов спорта является олимпийским?**
а) Бейсбол б) Завершение кроссворда с) Плавание
8. **Что такое аэробная нагрузка?**
а) Нагрузка, требующая большого усилия б) Нагрузка, увеличивающая выносливость с) Нагрузка, выполняемая без дыхания
9. **Какой из следующих факторов не влияет на физическую активность?**
а) Уровень здоровья б) Погода с) Цвет одежды
10. **Что такое спортивная атлетика?**
а) Спорт на свежем воздухе б) Ходьба по лестнице с) Компонент легкой атлетики, включающий бег, метание и прыжки
11. **Как часто рекомендуется заниматься физической активностью для поддержания здоровья?**
а) Один раз в месяц б) Каждый день с) Раз в год
12. **Какой вид спорта основан на правилах борьбы?**
а) Футбол б) Дзюдо с) Гимнастика
13. **Что такое фитнес?**
а) Способ ведения бизнеса б) Система физических упражнений для улучшения здоровья с) Спортивное питание

14. Какие основные аспекты включает в себя физическая культура?

а) Спортивные игры, здоровье, физическое развитие б) Искусство, музыка, танцы с) Наука, технология, литература

15. Почему важна разминка перед тренировкой? а) Для повышения рисков травм б) Для подготовки организма к нагрузке с) Чтобы весело провести время

Ответы:

| | | |
|------|-------|-------|
| 1. а | 6. а | 11. b |
| 2. а | 7. с | 12. b |
| 3. с | 8. b | 13. b |
| 4. а | 9. с | 14. а |
| 5. b | 10. с | 15. b |

Критерии оценивания:

За правильный ответ на каждый вопрос – 1 балл.

- 15 - 13 баллов - **отметка «5»**
- 12 – 10 баллов - **отметка «4»**
- 9 - 8 баллов - **отметка «3»**
- 0 – 7 баллов - **отметка «2»**