

**Теоретические задания обязательного регионального зачёта
по физической культуре в 9-х классах.**

Задания выполняются 40 минут

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания в закрытой форме	- 27 б.
Задания в открытой форме	- 1 б.
Задания с перечислением	- 6 б.
Задания графически	-2.4 б.

Всего: 36.4 б

Оценка по теории определяется по наибольшему количеству правильных ответов (ключ прилагается) по шкале:

- 50 % правильных ответов и более – отметка «5»
- 35-49 % – «4»
- 25-34 % – «3»
- Менее 25 % - «2».

Задания в закрытой форме

1. Гибкость человека можно измерить в....

- а) градусах
- б) ньютонах, килограммах
- в) сантиметрах
- г) все выше перечисленных

Отметьте все позиции.

2. Совокупность естественных морфо-функциональных свойств в каждый момент жизни человека определяет его...

- а) телесность
- б) физическое образование
- в) физическое состояние
- г) физическое развитие

3. Упражнения «на координацию» целесообразно выполнять в...

- а) подготовительной части урока
- б) начале основной части занятия
- в) середине основной части
- г) конце основной части занятия

4. Скоростные упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) координацию
- б) силу
- в) выносливость
- г) гибкость

5. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся...

- а) большим объёмом и умеренной интенсивностью
- б) локальным воздействием на группы мышц в местах жировых отложений
- в) небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г) большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений

Отметьте все позиции.

6. Значение правильной осанки заключается в том, что она...

- а) создаёт оптимальные условия для функционирования всех вегетативных органов: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения, выделения и др.
- б) выполняет рессорную функцию
- в) в определенной мере способствует предупреждению полноты
- г) выполняет, кроме всего прочего, немаловажную эстетическую функцию

Отметьте все позиции.

7. Физические упражнения способствуют умственной работоспособности...

- а) во всех случаях их использования
- б) если пульс на занятиях не превышает 160 уд/мин.

- в) только в возрасте до 17 лет
- г) при умеренной физической нагрузке

8. Конечной целью приобретения знаний в сфере физической культуры является...

- а) осознание необходимости физического совершенствования.
- б) формирование готовности использования учебных образцов
- в) освоение физических упражнений
- г) применение физических упражнений на практике

9. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а) нижняя передача мяча двумя руками
- б) нижняя передача одной рукой
- в) верхняя передача двумя руками

10. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- а) на все пальцы обеих рук
- б) на три пальца и ладони рук
- в) на ладони
- г) на большой и указательный пальцы обеих рук

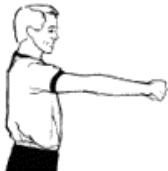
11. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

- а) охлаждать поврежденный сустав
- б) согревать поврежденный сустав
- в) обратиться к врачу

12. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, б) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

- а) 1, 3, 7, 9;
- б) 1, 2, 5, 7, 10;
- в) 2, 4, 5, 6, 8.

13. Сжатый кулак в баскетболе указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока
- б) фол в атаке
- в) удар игрока

14. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед в баскетболе. Этот жест судьи означает:



- а) три очка
- б) трехочковый бросок
- в) нарушение правил трёх секунд

15. Ладонь и палец образуют букву «Т» в баскетболе. Этот жест судьи означает:



- а) технический фол
- б) минутный перерыв
- в) замену игрока

16. Две открытые ладони, образующие букву «Т» в баскетболе. Этот жест судьи означает:



- а) технический фол
- б) минутный перерыв
- в) неправильную игру руками

17. Этот жест судьи в баскетболе означает:



- а) фол номеру 7
- б) до конца игры осталось 7 секунд
- в) счет 5:2

18. Вращение кулаками в баскетболе. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока
- б) замену игрока
- в) прокат мяча

19. Две руки на бедрах в баскетболе. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока
- б) блокировку игрока
- в) замену игрока

20. Поднятые большие пальцы рук в баскетболе. Этот жест означает:



- а) 2 очка
- б) спорный мяч
- в) мертвый мяч

21. Резкое движение в баскетболе. Этот жест судьи означает:



- а) три секунды

- б) три очка
- в) три штрафных броска

22. Скрещенные руки перед грудью в баскетболе. Этот жест означает:



- а) пробежку игрока
- б) замену игрока
- в) блокировку игрока

Задания в открытой форме

Завершите определение, вписав соответствующее слово

23. 10 сентября 2013 г. в Буэнос Айресе новым президентом Международного Олимпийского Комитета был избран

Задания, связанные с перечислением

24. Перечислите разделы учебной программы, рекомендуемые в качестве средств физического воспитания

25. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые вы используете для контроля собственного состояния

26. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограмм. Запишите графически основные исходные положения

Описание И.П.	Графическое изображение	Оценка
Основная стойка		
Стойка ноги врозь, руки в стороны		
Упор присев		
Упор сидя сзади		
Сед углом		
Упор лёжа		
Упор лёжа сзади		
Стойка согнувшись		

КЛЮЧ ОТВЕТОВ

к теоретическим заданиям обязательного регионального зачета по физической культуре в 9-х классах

№ вопроса	Ответ
1	а,в (по баллу за каждый ответ)
2	в
3	б
4	г
5	а,в (по баллу за каждый ответ)
6	а,б,в,г (по баллу за каждый ответ)
7	б
8	г
9	в
10	а
11	б
12	а
13	б
14	в
15	б
16	а
17	а
18	а
19	б
20	б
21	б
22	б
23	Томас Бах
24	гимнастика, легкая атлетика, игры, лыжная подготовка, плавание
25	Квалифицированная оценка представленных характеристик состояния(таких как: ЧСС, давление, частота дыхания, рост, вес)
26	Графическое изображение опубликовано на сайте За каждое правильное изображение – 0,3 балла