**Демонстрационная работа**

**Промежуточная аттестационная работа по Физической культуре**

**9 класс**

**Тест по разделу «Гимнастика»**

**1.У каких народов и когда был впервые озвучен термин «Гимнастика:**

А. У китайцев в XI веке

Б.  У немцев в V веке

В. У древних греков в VIII веке до н.э

            Г. У американцев в IV веке до н.э.

**2. Как назывались специальные заведения для занятий физическими упражнениями у дрквних греков:**

            А. Гимнасии

            Б. Школы высшего мастерства

            В. Университеты

            Г. Спортивные школы

**3.Основная форма организации занятий по гимнастике в школе:**

А. Секции

Б. Урок

В. Факультатив

Г. Внеурочная деятельность.

**4.  Какая задача не решается на уроках физической культуры:**

             А. Образовательная

             Б. Воспитательная

             В. Оздоровительная

             Г. Учебная.

**5. Строевые упражнения – это:**

            А.  Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.

            Б. Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.

            В. Двигательные  действия  учащихся, выполняемые  одновременно  всем  классом,  группами  учащихся или  отдельными  учениками.

            Г. то такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

**6. Вис – это:**

            А. Такое положение тела на снаряде, при котором плечи  находятся ниже точки хвата.

             Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

             В. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд

             Г. Прыжок со снаряда.

**7. Упор – это:**

            А. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела

            Б. Такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

            В. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени

            Г. Переворот через голову на поверхности.

**8. Записать цифрами, какие прыжки к каким видам относятся**

|  |  |
| --- | --- |
| Опорные прыжки | Неопорные прыжки |
|  |  |
| Прыжки на одной ноге. 2. Прыжки через козла. 3.Прыжки с высоты.  4.  Прыжки через козла. 5.Прыжки через гимнастический стол. 6.Прыжки с трамплина. 7. Прыжки на скакалке | |

**9. Установить соответствие**

1. Основная гимнастика                   А.Упражнения с мячом, скакалкой, лентой, танцевальные упр-я

2. Спортивная гимнастика               Б. Опорные прыжки, брусья, вольные упр-ия, перекладина

3. Художественная гимнастика       В. Акробатические прыжки, парные и групповые упр-ия

4. Спортивная гимнастика               Г. Строевые упр-ия, упр-ия на снарядах, акробатические упр-ия

**10. Назовите известную российскую гимнастку:**

А. Мысакова Елена

Б. Хоркина Светлана

В. Карпова Наталья

Г. Иванова Татьяна.

**Тест по разделу «Плавание»**

**1.Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?**

а) плотность

б) теплопроводность

в) текучесть

г) теплоемкость

**2.При какой температуре замерзает пресная вода?**

а) при 4°С

б) при -5°С

в) при -10°С

г) при 0°С

**3.Как изменяется плотность человека при дыхании?**

а) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается

б) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается

в) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается

г)при вдохе и выдохе плотность не изменяется

**4.Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?**

а) потому что морская вода теплее речной

б) потому что морская вода менее плотная

в) потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней г) растворенных солей

д) потому что в морской воде легче дышать

**5.Чему равняется плотность пресной воды?**

а) примерно 500 кг/м3

б) примерно 700 кг/м3

в) примерно 2000 кг/м3

г) примерно 1000 кг/м3

**6.На сколько двигательных (плавательных) циклов  делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?**

а) на 3

б) на 2

в) на 1,5

г) на 4

**7.Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?**

а) при движении ноги вниз

б) при движении ноги вверх

в) при движении ноги вверх и вниз

г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

**8. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?**

а) при движении ноги вниз

б) при движении ноги вверх

в) при движении ноги вверх и вниз

г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

**9. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?**

а) 4–10°

б) 10–12°

в) 12–16°

г) 16–20°

**10. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?**

а) на 2

б) на 3

в) на 4

дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.

**11. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?**

а) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет

б) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет

в) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает

г) плотность не влияет на плавучесть

**12. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?**

а) вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом

б) вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом

в) вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

г) вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

**13.Что означает физическое свойство теплопроводность?**

а) накапливать тепло

б) удерживать тепло

в) способность материала или вещества вырабатывать тепло

г) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур

**14. Что означает статическое плавание?**

а) отсутствие движения

б) двигательные действия руками и ногами

в) напряжение тела во время движений

г) напряжение мышц рук и ног во время гребков

**15.Что означает динамическое плавание?**

а) плавание с помощью разнообразных двигательных действий

б) неподвижное плавание

в) плавание в команде «Динамо»

г) фигуры в плавании