

## **Контрольна робота з фізичної культури для учнів 9 класу (екстернат)**

- 1. Назвіть рік, який вважають датою проведення перших Олімпійських ігор Стародавньої Греції:**
  - А) 334 р. до н. е.
  - Б) 776 р. до н. е.
  - В) 1050 р. до н. е.
  - Г) 135 р. до н. е.
  
- 2. Укажіть визначення поняття «гігієна»:**
  - А) Наука про здоров'я;
  - Б) Наука про чистоту;
  - В) Наука про загартування;
  - Г) Наука про раціональне харчування.
  
- 3. Укажіть вправи, які включає легка атлетика:**
  - А) Біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, багатоборства;
  - Б) Біг, стрибки, метання, кидки, передачі, виси;
  - В) Біг, стрибки, удари, ведення, упори;
  - Г) Біг, стрибки, метання, упори, кидки.
  
- 4. Позначте, як називається біг по пересіченій місцевості:**
  - А) Кросовий біг;
  - Б) Фартлек;
  - В) Стипл-чез;
  - Г) Біг з перешкодами.
  
- 5. Назвіть країну, яку вважають батьківщиною футболу:**
  - А) Англія
  - Б) США
  - В) Канада
  - Г) Бразилія
  
- 6. Укажіть, з яких частин складається гра у волейбол:**
  - А) Партій
  - Б) Таймів
  - В) Періодів
  - Г) Сетів
  
- 7. Укажіть, які дисципліни гімнастики входять винятково до жіночої програми:**
  - А) Вільні вправи
  - Б) Опорні стрибки
  - В) Вправи на колоді
  - Г) Вправи на брусах

- 8. Назвіть гімнастичний снаряд, через який виконують опорні стрибки:**
- А) Гімнастична перекладина
  - Б) Гімнастична скакалка
  - В) Гімнастичний козел
  - Г) Гімнастична лава
- 9. Укажіть, які вправи спрямовані на профілактику порушень постави:**
- А) Вправи з гімнастичною палицею
  - Б) Стрибки у довжину з місця
  - В) Піднімання тулуба з положення лежачи в сід
  - Г) Багатоскоки
- 10. Укажіть, як називається положення на снаряді, при якому плечі знаходяться нижче хвата:**
- А) Вис
  - Б) Упор
  - В) Мах
  - Г) Хват
- 11. Укажіть назву звичного положення тіла при сидінні, стоянні, ходьбі та інших видах діяльності, яке людина приймає без зайвого м'язового напруження**
- А) Постава
  - Б) Плоскостопість
  - В) Лордоз
  - Г) Кіфоз
- 12. Назвіть ефективний засіб задоволення рекреаційних потреб: оздоровлення, пізнання, відновлення продуктивних сил людини:**
- А) Туризм
  - Б) Тріатлон
  - В) Бодібілдінг
  - Г) Марафон
- 13. Укажіть, що не належить до туристського спорядження:**
- А) Карабін
  - Б) Каремат
  - В) Курбет
  - Г) Мотузка
- 14. Укажіть, чемпіонами з якого виду спорту є: Віра Крепкіна, Віктор Цибуленко, Валерій Борзов, Юрій Білоног, Сергій Бубка, Наталія Добринська:**
- А) Легкої атлетики
  - Б) Велосипедного спорту
  - В) Гандболу
  - Г) Гімнастики

**15. Укажіть, хто дає олімпійську клятву:**

- А) Спортсмени
- Б) Спортсмени і судді
- В) Спортсмени, судді, глядачі
- Г) Судді

**16. Позначте правильне формулювання поняття «самоконтроль»:**

- А) Процес постійного спостереження за своїм фізичним станом
- Б) Процес контролю за дотриманням режиму харчування
- В) Процес постійного спостереження за синоптичними умовами
- Г) Процес контролю за дотриманням режиму сну

**17. Назвіть фізичну якість, яку розвиває біг на короткі дистанції:**

- А) Витривалість
- Б) Швидкість
- В) Гнучкість
- Г) Силу

**18. Укажіть, який легкоатлетичний снаряд штовхають:**

- А) Ядро
- Б) Диск
- В) Молот
- Г) Спис

**19. Укажіть довжину марафонської дистанції:**

- А) 42 км 195 м
- Б) 42 км
- В) 42 км 147 м
- Г) 42 км 100 м

**20. Укажіть назву бігу, який виконується з низького старту:**

- А) Кросовий біг
- Б) Спринтерський біг
- В) Стаєрський біг
- Г) Біг на середні дистанції

**21. Укажіть назву бігу з перешкодами, серед яких є яма з водою:**

- А) Калланетика
- Б) Стретчінг
- В) Стиплъ-чез
- Г) Марафон

**22. Назвіть фазу стрибка, у якій спортсмен повинен погасити швидкість руху тіла:**

- А) Розбіг
- Б) Приземлення
- В) Політ
- Г) Відштовхування

**23. Укажіть кількість гравців, які перебувають на футбольному полі під час офіційного матчу:**

- А) 22 гравці
- Б) 11 гравців
- В) 44 гравці
- Г) 32 гравці

**24. Назвіть підготовчу вправу для виконання перекатів, перекидів, сальто:**

- А) Групування
- Б) Перекат
- В) Приземлення
- Г) Упор

**25. Виберіть визначення терміна «стретчинг»:**

- А) Комплекс вправ для збільшення рухливості м'язових груп і суглобів:
- Б) Комплекс вправ для збільшення рухливості м'язової маси
- В) Комплекс вправ для профілактики плоскостопості
- Г) Комплекс вправ для зору

**26. Укажіть, які вправи належать до стройових:**

- А) Перешикування
- Б) Біг
- В) Загальнорозвивальні вправи
- Г) Вправи на гнучкість

**27. Укажіть назву колективного відвідування певних об'єктів з пізнавальною або науковою метою:**

- А) Екскурсія
- Б) Туристський похід
- В) Прогулянка
- Г) Похід вихідного дня

**28. Укажіть кількість гравців кожної команди, які одночасно перебувають на ігровому майданчику під час гри у волейбол:**

- А) 8 гравців
- Б) 5 гравців
- В) 6 гравців
- Г) 7 гравців

**29. Укажіть, якими частинами кисті виконують передачі, ведення, кидки м'яча у баскетболі:**

- А) Середньою частиною долоні
- Б) Пальцями
- В) Середньою частиною долоні і пальцями
- Г) Долонями

**30. Укажіть предмет, який використовують в олімпійській естафеті під час передавання вогню:**

- А) Антична амфора
- Б) Смолоскип
- В) Олімпійський кубок
- Г) Естафетна паличка

**31. Укажіть зображення на олімпійському прапорі:**

- А) Голуб миру
- Б) Олімпійський факел
- В) Олімпійські кільця
- Г) вінок з гілок оливи

**32. Назвіть бігову дистанцію, що належить до середньої:**

- А) 100 м
- Б) 800 м
- В) 5000 м
- Г) 400 м

**33. Укажіть дію, що призначають, коли м'яч вийшов за лінію воріт від гравця команди, що захищається:**

- А) Кутовий удар
- Б) Вільний удар
- В) Спірний удар
- Г) Удар від воріт

**34. Назвіть суб'єктивні показники, що інформують про стан організму:**

- А) Настрій, бажання займатись фізичними вправами, апетит, сон
- Б) Життєва ємність легенів, апетит, сон
- В) Зріст, маса тіла, апетит, сон
- Г) Частота серцевих скорочень, тиск, життєва ємність легенів

**35. Дайте визначення терміна «здоров'я»:**

- А) Стан, за якого відсутні захворювання
- Б) Стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя
- В) Стан, за якого відсутні фізичні вади
- Г) Стан, за якого комфортно займатися фізичними вправами

**36. Назвіть вид спорту, в якому володарями Золотого м'яча стали Ігор Біланов, Олег Блохін, Андрій Шевченко:**

- А) Гандбол
- Б) Водне поло
- В) Футбол
- Г) Баскетбол

**Контрольна робота  
з фізичної культури  
учня 9 класу (екстернат) ЗОШ N8  
міста Краматорськ Донецької області**

П.І.Б. \_\_\_\_\_

№ завдання	Варіант відповіді
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	