

## Итоговый тест по физической культуре для учащихся 9 класса

Ф.И \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_

Выберете один правильный вариант.

### 1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

### 2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

### 3. Одной из главной причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

### 4. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

### 5. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

### 6. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на..?

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

### 7. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 200 и 400 метров;

**б) 30 и 60 метров;**

**в) 800 и 1000 метров;**

**8. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

**9. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

а) водой,

б) солнцем,

в) воздухом,

г) холодом.

**10. Вероятность получения травм на занятиях физкультурой снижается, если учащиеся...**

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

**11. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

**12. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

а) бег, прыжки (в длину и высоту), метание;

б) метание, лазание по канту;

в) бег, прыжки, кувырок вперёд;

г) Штрафной бросок.

Ключи: 1-а; 2-б; 3-б; 4-б; 5-а; 6-а; 7-б; 8-а; 9-в; 10-б; 11-в; 12-а.

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»