**Итоговый тест по физической культуре 9 класс**

**1. Что такое «кросс»?**

а) бег по пересеченной местности

б) бег с препятствиями

в) разбег перед предстоящим прыжком

г) бег с ускорение

**2.Каковы причины нарушения осанки?**

а) неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека;

г) напряжение определённых мышц

**3.  При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий;

г) бег с отрезками по 100 метров.

**4. В течение какого времени после судейского свистка выполняется подача мяча в волейболе?**

а) 2 с

б) 6 с

в) 8 с

г) 5 с

**5. Кто придумал и в первые сформулировал правила баскетбола?**

а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

Г) Уильям Морган

**6. «Пробежка» в баскетбольной игре – это …**

а) три шага с мячом в руках

б) более двух шагов с мячом в руках

в) более одного шага с мячом в руках

г) два шага с мячом в руках

**7. Какой способ плавания является самым быстрым?**

а) брасс

б) баттерфляй

в) кроль на груди

г) кроль на спине

**8. К попеременным лыжным ходам относится…**

а) бесшажный ход

б) одношажный ход

в) двухшажный ход

г) коньковый ход

**9. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?**

а) упором;

б) переступанием;

в) плугом.

г) ёлочкой

**10.Укажите правильную последовательность фаз прыжка в длину с разбега**

а) приземление; полет; разбег; отталкивание.

б) полет; разбег; отталкивание; приземление;

в) разбег; отталкивание; полёт; приземление.

г)разбег; отталкивание; приземление;

**11. Как называется позиция спортсмена в гимнастике, при которой он занимает исходное положение на согнутых ногах руки на полу?**

а) корточки

б) упор присев

в) стойка

г) мост

**12. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как**

а) авитаминоз;

б) гиперавитаминоз;

в) переутомление;

г) гиподинамия

**Ответы 9 кл :** 1 - а; 2 –б; 3 – б; 4 – в; 5 – а; 6-б; 7 – в; 8-в; 9 –б; 10 –в; 11 – б; 12-б

Критерии оценивания тестов (при количестве заданий 12):

- при 12 – 11 - выполненных заданий ставится оценка «5»;

- при 10 – 8 - оценка «4»;

- при 7 - 5 - оценка «3»;

- при 4 - оценка «2».