**Тесты по физической культуре  
для для 9 класса.**

**1 Блок**

**Здоровый образ жизни.**

**1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

а) развитие физических качеств людей;  
б) поддержание высокой работоспособности людей;  
в) подготовку к профессиональной деятельности;  
г) сохранение и улучшение здоровья людей

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета  о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**4. С какой целью планируют режим дня?**

а) с целью организации рационального режима питания;  
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;  
в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;  
г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.  
**5. Что понимается под закаливанием:**

а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;  
б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;  
в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;  
г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

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

а) водой.  
б) солнцем.  
в) воздухом.  
г) холодом.

**7. Осанкой называется...**

а) привычная поза человека в вертикальном положении;  
б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;  
в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;  
г) силуэт человека.  
**8. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) привычка к определенным позам,  
б) отсутствие движений во время школьных уроков,  
в) ношение сумки-портфеля на одном плече.  
г) слабость мышц.

**2 Блок**

**Олимпийские знания.**

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**а) «Быстрее, выше, сильнее»;  
б) «Будь всегда первым»;  
в) «Спорт, здоровье, радость»

**2. Тренеров в Древней Греции называли...**

а) гимнастами;

б) олимпиониками;

в) ма­стерами;

г) палестриками

**3.** **Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом…**а) амфитеатр  
б) стадиодром  
в) палестра

**4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**а) по свистку  
б) по выстрелу стартового пистолета  
в) по звонку  
г) по сигналу трубы.

**5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

а) Солт-Лейт-Сити (США)

б) Саппоро (Япония)

в) Сочи (Россия)

г) Инсбрук (Австрия)

**6. Сколько лет отделяют  Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве**?  
а) 23;  
б) 34;  
в) 45;  
г) 56.

**3 Блок  
Техника безопасности.**

**1. Вход в спортивный зал**а) разрешается в спортивной форме  
б) разрешается только в присутствии преподавателя  
в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Главная причина травматизма**а) невнимательность  
б) нарушение дисциплины  
в) нарушение формы одежды  
 **3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**а) продолжить занятия со страховкой  
б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю  
в) уйти с занятия к врачу

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**а) более интенсивной  
б) более лёгкой  
в) обычной

**5. При групповом старте на короткие дистанции**а) бежать кратчайшим путём  
б) бежать только по своей дорожке  
в) бежать к учителю

**6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**а) только с преподавателем  
б) самостоятельно  
в) со страховщиком

**4 Блок  
Общие знания по теории и методике физической культуры.**

**1 . Физическая культура – это:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры

**2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б) выполнения двигательного действия в упрощенной  
форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовитель­ных и подводящих упражнений.

**3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует \_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4. Родиной баскетбола является…**

а) Россия;

б) США;

г) Франция.

в) Англия;

**5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**

а) нападении;

б) защите;

в) противодействии.

**6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...**

**Практическая часть для учащихся 9 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег 60м | 8.5 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| Бег 1500 м (д.), 2000м (м.) | 8.20 | 9.20 | 9.45 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Прыжок в длину с места | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 6 | 17 | 14 | 5 |
| Отжимание | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа на спине (раз) | 35 | 30 | 25 | 33 | 28 | 23 |