

Проверочные тесты по физической культуре Фамилия, имя _____

1. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
 - А) координации движений;
 - Б) техники движений;
 - В) быстроты реакции;
 - Г) скоростной силы.
2. К циклическим видам спорта относятся...:
 - А) борьба, бокс, фехтование;
 - Б) баскетбол, волейбол, футбол;
 - В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
 - Г) метание мяча, диска, молота.
3. Главной причиной нарушения осанки является:
 - А) малоподвижный образ жизни;
 - Б) слабость мышц спины;
 - В) привычка носить сумку на одном плече;
 - Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.
4. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?
 1. Упражнения «на выносливость».
 2. Дыхательные упражнения.
 3. Силовые упражнения.
 4. Скоростные упражнения.
 5. Упражнения «на гибкость».
 6. Упражнения «на внимание».
 1. 1.5; Б) 3,5; В)2, 6; Г) 3,4.5.
5. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?
 - А) 6- ти минутный бег;
 - Б) бег на 100 метров;
 - В) лыжная гонка на 3 километров;
 - Г) плавание 800 метров.
6. Что понимается под тестированием физической подготовленности?
 - а) измерение уровня развития основных физических качеств;
 - б) измерение роста и веса;
 - в) измерение показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
 - г) измерение жизненной емкости легких
7. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?
 - А) 60-80; Б) 70-90; В)75-85; Г) 50-70.
8. В какой обуви выступают спортсмены на соревнованиях по лёгкой атлетике в беге и в прыжках?
 - а) кроссовки;
 - б) шиповки;
 - в) кеды;
 - г) ботинки.
9. Что относится к спортивной гимнастике?
 - а) прыжки с тумбочки в воду;
 - б) катание на роликах;
 - в) упражнения на кольцах;
 - г) перетягивание каната.
10. Акробатика – это:
 - а) перекаты, перевороты;
 - б) прыжок через коня;
 - в) упражнения на брусьях;
 - г) строевые упражнения.
11. Лыжный спорт развивает:
 - а) силу, координацию, ловкость, выносливость, быстроту;
 - б) координацию, силу, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту;
 - в) гибкость, силу, координацию, выносливость;
 - г) быстроту, силу, координацию, ловкость.
12. Сколько видов соревнований в спортивной гимнастике?
 - а) 8; б) 6 в) 4; г) 2.

13. Физкультминутка – это
- а) соревнование;
 - б) разминка во время урока;
 - в) игра;
 - г) аэробика,
14. В какой последовательности происходит прыжок в длину?
- а) толчок, полёт, приземление, разбег;
 - б) полёт, приземление, разбег, толчок;
 - в) разбег, толчок, полёт, приземление;
 - г) разбег, приземление, толчок, полёт.
15. Опорный прыжок – это:
- а) упражнения на бревне;
 - б) упражнения на брусьях;
 - в) прыжок через барьер;
 - г) прыжок через коня.
16. На занятиях по лыжной подготовке необходимо:
- а) двигаться по обледенелым склонам;
 - б) двигаться по снегу, покрытым ледяной коркой;
 - в) двигаться по местности, где растёт кустарник;
 - г) быть соответственно одетым и выполнять задания учителя.
17. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?
- а) 5 б) 10, в) 6, г) 7.
18. Пионербол – подводящая игра:
- а) к баскетболу;
 - б) к волейболу;
 - в) к настольному теннису;
 - г) к футболу.
19. Основным способом передвижения на лыжах является:
- а) попеременный бесшажный ход;
 - б) попеременный одношажный ход;
 - в) попеременный двухшажный ход;
 - г) одновременно-попеременный ход.
20. Для развития быстроты используют:
- а) подвижные и спортивные игры;
 - б) физические упражнения, выполняемые в высоком темпе;
 - в) упражнения на быстроту реакции;
 - г) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе.

ОТВЕТЫ на задания

В	В	Б	В	Б	А	А	Б	В	А	А	Б	Б	В	Г	Г	В	Б	В	Б

Критерии оценивания:

«5» - 80% (16-20 правильных ответов)

«4» - 65% (13-15 правильных ответов)

«3» - 50% (10-12 правильных ответов)

«2» - ниже 50% (9 правильных ответов и меньше)