

АННОТАЦИЯ НА МЕТОДИЧЕСКУЮ РАЗРАБОТКУ

«Тест по физической культуре» для 5-11 классов

Предложенный тест позволяет педагогу определить уровень теоретических знаний обучающихся.

Тест позволит не только выявить знания учеников по программе, но и индивидуализировать этот процесс, сделать его привлекательным, интересным для ребенка, и, что немаловажно, мотивировать его к дальнейшим занятиям. Итоговая отметка по физической культуре по ФГОСам для учащихся имеющих ограничения в физических нагрузках по состоянию здоровья, выставляется с учетом теоретических знаний.

Тест по физической культуре за 5-6 класс

1. Марафонская дистанция в лёгкой атлетике:

а) 20 км; б) 42км 195 метров; в) 50 км; г) 45 км.

2. В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности в Греции?

а) 1900г.; б) 1896г.; в) 1924г.; г) 1953г.

3. Что относится к спортивной гимнастике?

а) тренажеры; б) гантели; в) обруч; г) брусья.

4. Акробатика – это:

а) висы и упоры; б) перевороты, кувырки;

в) упражнения на тренажёрах; г) прыжок через коня.

5. На занятиях по лёгкой атлетике следует:

а) заниматься в сапогах;

б) заниматься в спортивной форме с учителем;

в) заниматься после дождя;

г) заниматься без учителя.

6. На занятиях по волейболу:

а) играть баскетбольным мячом; б) играть сотовым телефоном;

в) играть воздушным шариком; г) играть волейбольным мячом.

7. Игра в футболе начинается:

а) с центра поля; б) с угла площадки; в) с пенальти; г) с лицевой линии.

8. Размеры волейбольной площадки:

а) 14м х 6 м; в) 18м х 9 м; б) 22м х 10 м; г) 16м х 8 м.

9. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

а) летающий мяч,

б) прыгающий мяч,

- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

10. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

11. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

12. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

13. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

14. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

15. Строй в котором учащиеся расположены плечом к плечу друг с другом называется:

- а) колонна
- б) строй
- в) шеренга
- г) ряд

Тест по физической культуре за 7-8 класс

1. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

2. Кто является осетинским шестикратным чемпионом мира по вольной борьбе:

- а) Сослан Андиев;
- б) Арсен Фадзаев;
- в) Бесик Кудухов;
- г) Махарбек Хадарцев.

3. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

4. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

5. С чего начинается игра в баскетбол?

- а) игра начинается с команды которая старше
- б) игра начинается с разыгрывания мяча в центральном круге
- в) игра начинается с ударов

6. Представителем какого вида спорта был советский спортсмен Лев Яшин?

- а) волейбол;
- б) теннис;
- в) футбол;
- г) баскетбол.

7. Укажите ряд, в котором перечислены ВСЕ СПОРТИВНЫЕ виды гимнастики:

- а) художественная гимнастика, спортивная гимнастика, аэробика, акробатика
- б) утренняя гимнастика, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, акробатика
- в) спортивная гимнастика, художественная гимнастика, акробатика

8. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию:

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;

в) вестибулярного аппарата.

9. Атлетическая гимнастика - это

- а) способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- б) средство и метод развития умственной работоспособности
- в) средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

10. Алина Кабаева - олимпийская чемпионка

- а) по спортивной гимнастике
- б) по художественной гимнастике
- в) по лыжным гонкам

11. В какой части урока решается задача «восстановление организма после выполнения физических нагрузок»?

- а) подготовительная
- б) основная
- в) заключительная
- г) итоговая

12. Как называются положения сидя в гимнастике?

- а) исходное положение
- б) сед
- в) присед
- г) упор присев

13. Какой из видов спорта относится к игровым?

- а) хоккей б) самбо в) биатлон г) фехтование


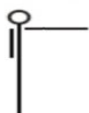

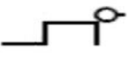



14. Установите соответствие между видами спорта и программой Олимпийских игр.

- 1. зимние Олимпийские игры
- 2. летние Олимпийские игры

Виды спорта:

- а) синхронное плавание
- б) биатлон
- в) хоккей
- г) бобслей
- д) гребной слалом
- е) современное пятиборье

15. Установите соответствие между названиями положений тела и их графическими изображениями.

1) упор лёжа сзади	а) 
2) стойка на коленях	б) 
3) основная стойка	в) 
4) стойка левая рука в сторону	г) 
5) упор лёжа	д) 
6) стойка левая в сторону	е) 
7) упор стоя на коленях	ж) 

Тест по физической культуре за 9 класс

1. **Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

2. **На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

3. **В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

4. **Что такое закаливание?**

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

5. **Каковы причины нарушения осанки?**

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

6. **Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

7. **Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

8. **Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

9. **Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

10. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

11. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

12. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

13. Кто является осетинским шестикратным чемпионом мира по вольной борьбе:

- а) Сослан Андиев;
- б) Арсен Фадзаев;
- в) Бесик Кудухов;
- г) Махарбек Хадарцев.

14. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

- а) заключительная,
 - б) вводно-подготовительная ,
 - в) основная
- а) 1,2,3; б) 3,2,1;

15. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) совершенствование, 4) разучивание
- а) 1,2,3,4;
 - б) 3,2,4,1
 - в). 2,4,1,3;

Тест по физической культуре за 10-11 класс (спортивные игры)

1. Каковы размеры волейбольной площадки?

- а) 9х18 м
- б) 10х20 м
- в) 7х14 м
- г) 12х23 м

2. Какова высота волейбольной сетки для мужчин?

- а) 2,24 м
- б) 2,34 м
- в) 2,43 м
- г) 2,42 м

3. Либеро—специальный игрок в составе команды, выполняющий ... функции.

- а) атакующие функции
- б) блокирующие функции
- в) любые функции
- г) только защитные функции

4. Сколько человек играет в волейбол на площадке от одной команды?

- а) 2
- б) 4
- в) 6
- г) 8

5. Сколько человек может быть максимум заявлено на игру в волейболе.

- а) 6
- б) 8
- в) 10
- г) 12

6. Сколько перерывов можно взять за одну партию в волейболе?

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

7. Сколько времени дается игроку на подачу в волейболе после свистка судьи?

- а) 3 секунды
- б) 5 секунд
- в) 6 секунд
- г) 8 секунд

8. Переход из одной зоны в другую выполняется ...

- а) произвольно
- б) по часовой стрелке
- в) против часовой стрелки
- г) по результатам голосования

9. Какой из видов спорта относится к игровым?

- а) хоккей
- б) самбо

- в) биатлон
- г) фехтование

10. На атаку в баскетболе даётся:

- а) 22 секунды
- б) 24 секунд.
- в) 30 секунды.
- г) 26 секунд

11. Точное попадание в корзину со штрафной линии оценивается в очко:

- а) 1
- б) 2
- в) 1,5
- г) 3

12. Игроку в баскетболе разрешается делать только с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

- а) 2 шага
- б) 1 шаг
- в) 3 шага
- г) 4 шага

13. Назовите страну - родину футбола:

- 1) США
- 2) Англия
- 3) Италия
- 4) Голландия

14. Что означает слово "аут"?

- 1) ведение мяча ногой
- 2) удар головой
- 3) выход мяча за пределы поля
- 4) выход мяча за боковую линию за пределы поля

15. Когда назначается 11-ти метровый штрафной удар?

- 1) если игрок совершил умышленное нарушение правил игры
- 2) если игрок совершил умышленное нарушение правил своей штрафной площадки
- 3) если игрок совершил нарушение в перерыве игры
- 4) если мяч вышел за линию ворот от игрока своей защищающейся команды

Критерии оценивания:

«3»- 50%-74%- 8-11 заданий,

«4»- 75-84%-12 заданий,

«5»- 85-100%-13-15 заданий.

