**Тест**

**по предмету «Физическая культура»**

Тест предназначен для 5-6 классов при проверке знаний

раздела программы «Основы знаний».

**Тема: «Физическое развитие человека»**



**1. Что лежит в основе оценки**

**физического развития человека?**

а. рост, масса тела, окружность

грудной клетки, ЖЕЛ, быстрота, сила,

выносливость, гибкость, ловкость;

б.быстрота, сила, выносливость;

в. рост, ЖЕЛ, выносливость, гибкость, ловкость.

**2. В чем измеряется жизненная**

**емкость легких (ЖЕЛ)?**

а. в кубических сантиметрах;

б. в килограммах;

в. в литрах.

**3. Укажите норму ЧСС у здорового**

**нетренированного человека.**

а. 70-80 уд/мин.;

б. 50-60 уд/мин.;

в. 90-100 уд/мин.

**4. Что является объективным показателем состояния здоровья?**

а. боль в правом боку;

б. трудное засыпание;

в. масса тела.

**5. Всемирный день здоровья отмечается**

**ежегодно…**

а. 20 марта;

б. 7 апреля;

в. 1 июня.

**6. Правильное дыхание характеризуется…**

а. более продолжительным вдохом

б. более продолжительным выдохом;

в. ровной продолжительностью вдоха и выдоха;

**7. Как правильно дышать при длительной нагрузке высокой интенсивности?**

а. через рот и нос попеременно

б. только через рот

в. через рот и нос одновременно

**8. Чем характеризуется утомление?**

а. отказом от работы;

б. повышенной ЧСС;

в. временным снижением работоспособности организма.

**9. Наиболее информативным, объективным и широко используемым показателем реакции организма на физическую нагрузку является…**

а. ЧСС;

б. артериальное давление;

в. потоотделение.

**10. Физическая подготовленность**

**характеризуется …**

а.уровнем развития силы и выносливости;

б. уровнем развития физических качеств;

в. антропометрическими показателями.

**11. Назовите основные физические качества:**

а. равновесие, сила, быстрота, выносливость;

б. выносливость, скорость, гибкость, координация;

в. сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость (координация).

****

**12. Что такое сила?**

а. способность совершать

двигательное действие

в минимальный отрезок времени;

б. способность преодолевать

внешнее сопротивление;

в. способность выполнять

движение с большой амплитудой.

**13. Для определения быстроты**

**используют тест …**

а. бег на 200 м;

б. бег на 30м;

в. бег на 800 м.

**14. Для развития быстроты движений необходимо:**

а. двигательное действие выполнять с максимальной скоростью;

б. двигательное действие выполнять с минимальной скоростью;

в. двигательное действие выполнять с переменной скоростью.

**15. При помощи какого тестового упражнения определяются скоростно-силовые качества?**

а. бег на 2000 м;

б. прыжок в длину с места;

в. наклон вперед, сидя на полу.

**16. Для определения ловкости используют тест:**

а. челночный бег;

б. эстафетный бег;

в. бег на 100м.

**17. Наиболее распространенным средством развития выносливости является …**

а. бег на короткие дистанции, гимнастические упражнения;

б. метание мяча, прыжки в длину,

в. продолжительный бег, передвижение на лыжах, плавание.

****

**18. При каких условиях особенно**

**хорошо развивается тактическое мышление?**

а. в спринтерском беге;

б. в спортивных и подвижных играх;

в. при показе отдельного упражнения.

**19. Какие методические правила необходимо соблюдать, занимаясь самостоятельным изучением двигательных действий?**

а. от простого к сложному;

б. от сложного к простому;

в. от неизвестного к известному.

**20. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть …**

а. физическим развитием;

б. физическими упражнениями;
в. физическим трудом.

**21. Смысл занятий физической культурой для школьников:**

а. укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;
б. обучение двигательным действиям;
в. улучшение настроения.

**Напишите ответ к следующим определениям:**

22. Положение занимающегося, при котором

согнутые в коленях ноги подтянуты руками

к груди и кисти захватывают колени,

в гимнастике называется …

23. Вращательное движение

через голову с последовательным

касанием опорной поверхности

отдельными частями тела

в гимнастике называется …

24. Серия физических упражнений,

которые выполняются в определенном

порядке, одно за другим называется ...

25. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется …

**Правильные ответы:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ответ | **а** | **в** | **а** | **в** | **б** |
| № вопроса | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ответ | **б** | **в** | **в** | **а** | **б** |
| № вопроса | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ответ | **в** | **б** | **б** | **а** | **б** |
| № вопроса | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| ответ | **а** | **в** | **б** | **а** | **б** |
| № вопроса | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| ответ | **а** | группировка | кувырок | комплекс | травма |

**Критерии оценивания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Отметка по пятибалльной шкале | **«2»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| Кол-во правильных ответов | меньше **13** | **13-17** | **18-21** | **22-25** |

**Используемая литература и интернет-источники:**

1. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразоват. учреждений под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2012.

2. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразоват. учреждений/ А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2012.

3. Материалы сайта www.sportedu.ru