

Тест по физической культуре для учащихся 5 классов

Вариант 1

К каждому из заданий А1-А2 даны варианты ответа, из которых только один правильный. Номер этого ответа обведите кружочком

ЧАСТЬ 1

А1. Выбери правильный ответ:

- А) Здоровье – это отсутствие болезней и физических недостатков у человека
- Б)здоровье – это физическое , душевное и социальное благополучие человека

А2. Выбери правильный ответ:

- А) Режим дня – это равномерный прием пищи в течение суток
- Б)Режим дня- это ежедневная равномерная учебная деятельность в течение суток
- В)Режим дня- это ежедневное правильное чередование видов деятельности в течение суток

А3. Выбери правильный ответ: утренняя гимнастика – это

- А) комплекс упражнений, облегчающий переход от сна к бодрствованию
- Б) комплекс упражнений для развития гибкости
- В)комплекс упражнений для снятия напряжения

А4. Выбери правильный ответ: двигательные способности - это

- А) Двигательные способности – это гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость
- Б) Двигательные способности – это гибкость, сила, быстрота, скорость, ловкость
- В) Двигательные способности – это гибкость, сила, быстрота, выносливость, пластичность

А5. Выбери правильный ответ: гибкость- это

- А) способность выполнять движения с большой амплитудой
- Б) способность выполнять движения с маленькой амплитудой
- В)способность выполнять движения с большой скоростью

А6. Выбери правильный ответ:

- А) Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- Б) Сила – это способность преодолевать внутреннее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- В) Сила – это способность преодолевать внутреннее сопротивление или содействовать ему за счет мышечных усилий

А7. Выбери правильный ответ:

- А) Быстрота – это способность совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени
- Б) Быстрота – это способность совершать двигательные действия за максимальный отрезок времени
- В) Быстрота – это способность совершать танцевальные действия за минимальный отрезок времени

А8. Выбери правильный ответ:

- А) Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

Б) Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности с снижением ее эффективности.

В) Выносливость – это способность к быстрому выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

A9. Выбери правильный ответ:

А) Ловкость – это психические и двигательные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений

Б) Ловкость – это психические и умственные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений

В) Ловкость – это физические и двигательные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений.

A10. Выбери правильный ответ:

А) Осанка – это привычная поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

Б) Осанка – это правильная поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

В) Осанка – это поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

A11. Назовите 4 вида гимнастики:

А) спортивная, художественная, пластическая и аэробика

Б) спортивная, мышечная, основная и аэробика

В) спортивная, художественная, акробатика, аэробика

A12. Выбери правильный ответ:

А) Опорный прыжок – это прыжок через «козла» с опорой на руки

Б) Опорный прыжок – это прыжок через «мостик» с опорой на руки

В) Опорный прыжок – это прыжок через гимнастический снаряд с опорой на руки

A13. Выбери правильный ответ:

А) Неопорный прыжок – это прыжок без опоры на какой-нибудь снаряд

Б) Неопорный прыжок – это прыжок на двух ногах без опоры

В) Неопорный прыжок – это прыжок на скакалке без опоры

A14. Выбери правильный ответ:

А) Вис – это положение тела, при котором плечи находятся ниже точки хвата

Б) Вис – это положение тела, при котором плечи находятся выше точки хвата

В) Вис – это положение тела, при котором плечи находятся на уровне точки хвата

A15. Выбери правильный ответ:

А) Упор – это положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры

Б) Упор – это положение тела, при котором плечи находятся на уровне точки опоры

В) Упор – это положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры

Часть 2

При выполнении заданий В1-В2 дополните пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии). В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

В1. Олимпийская эмблема – пять переплетенных колец, обозначающих _____

В2. Для развития различных видов выносливости необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до _____

В3. Какова техника бега на короткие дистанции с низкого старта?

1. _____
1. По команде «На старт!»: тяжесть тела равномерно распределить между точками опоры: руками , стопой впереди стоящей ноги и _____

1. _____
2. По команде «Внимание!»: туловище слегка согнуть, голову несколько опустить, взгляд направить _____
3. По команде «Марш!»: руками , согнутыми в локтевых суставах, выполнить _____ движения
4. Во время бега по дистанции необходимо достичь своей _____ скорости и сохранять ее как можно дольше.
5. В момент пересечения финишной линии на полной скорости на последнем шаге бега выполнить _____

Часть3

При выполнении задания вам необходимо заполнить по тексту задания пропущенные слова (фразы) в пяти пунктах. Ответы на эти задания следует записывать в пробелы предложенного текста с учетом последовательности действий.

С1. Техника безопасности на занятиях по плаванию?

1. _____
1. До начала занятий по плаванию необходимо надеть _____
2. Во время занятий входить в воду только с _____
3. В экстренной ситуации о происшествии сообщить _____
4. По окончании занятий необходимо _____
5. Назовите 2 способа плавания _____

Вариант 2

К каждому из заданий А1-А2 даны варианты ответа, из которых только один правильный. Номер этого ответа обведите кружочком

ЧАСТЬ 1

А1. Выбери правильный ответ:

Назовите 4 вида гимнастики:

- А) спортивная, художественная, пластическая и аэробика
- Б) спортивная, мышечная, основная и аэробика
- В) спортивная, художественная, акробатика , аэробика

А2. Выбери правильный ответ:

- А) Упор –это положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры
- Б) Упор –это положение тела, при котором плечи находятся на уровне точки опоры
- В) Упор –это положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры

А3. Выбери правильный ответ: двигательные способности - это

- А) Двигательные способности – это гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость
- Б) Двигательные способности – это гибкость, сила, быстрота, скорость, ловкость
- В) Двигательные способности – это гибкость, сила, быстрота, выносливость, пластичность

А4. Выбери правильный ответ:

- А) Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- Б) Сила – это способность преодолевать внутреннее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- В) Сила – это способность преодолевать внутреннее сопротивление или содействовать ему за счет мышечных усилий

А5. Выбери правильный ответ:

- А) Здоровье – это отсутствие болезней и физических недостатков у человека
- Б) здоровье – это физическое, душевное и социальное благополучие человека

А6. Выбери правильный ответ:

- А) Опорный прыжок – это прыжок через «козла» с опорой на руки
- Б) Опорный прыжок – это прыжок через «мостик» с опорой на руки
- В) Опорный прыжок – это прыжок через гимнастический снаряд с опорой на руки

А7. Выбери правильный ответ:

- А) Быстрота – это способность совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени
- Б) Быстрота – это способность совершать двигательные действия за максимальный отрезок времени
- В) Быстрота – это способность совершать танцевальные действия за минимальный отрезок времени

А8. Выбери правильный ответ: гибкость- это

- А) способность выполнять движения с большой амплитудой
- Б) способность выполнять движения с маленькой амплитудой
- В) способность выполнять движения с большой скоростью

А9. Выбери правильный ответ:

- А) Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.
- Б) Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности с снижением ее эффективности.
- В) Выносливость – это способность к быстрому выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

А10. Выбери правильный ответ: утренняя гимнастика – это

- А) комплекс упражнений, облегчающий переход от сна к бодрствованию
- Б) комплекс упражнений для развития гибкости
- В) комплекс упражнений для снятия напряжения

А11. Выбери правильный ответ:

- А) Вис – это положение тела, при котором плечи находятся ниже точки хвата

- Б) Вис – это положение тела, при котором плечи находятся выше точки хвата
В) Вис – это положение тела, при котором плечи находятся на уровне точки хвата

A12. Выбери правильный ответ:

- А) Ловкость – это психические и двигательные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений
Б) Ловкость – это психические и умственные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений
В) Ловкость – это физические и двигательные способности, обеспечивающие правильное выполнение движений.

A13. Выбери правильный ответ:

- А) Неопорный прыжок – это прыжок без опоры на какой-нибудь снаряд
Б) Неопорный прыжок – это прыжок на двух ногах без опоры
В) Неопорный прыжок – это прыжок на скакалке без опоры

A14. Выбери правильный ответ:

- А) Режим дня – это равномерный прием пищи в течение суток
Б) Режим дня- это ежедневная равномерная учебная деятельность в течение суток
В) Режим дня- это ежедневное правильное чередование видов деятельности в течение суток

A15. Выбери правильный ответ:

- А) Осанка – это привычная поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.
Б) Осанка – это правильная поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.
В) Осанка – это поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

Часть 2

При выполнении заданий В1-В2 дополните пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии). В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

В1. Состязания атлетов, известные в мировой истории как Олимпийские игры, зародились в ____

В2. Упражнения, направленные на развитие ловкости, достаточно быстро ведут к утомлению, поэтому их лучше выполнять до _____ упражнений.

В3. Какова техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»?

3.1 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» условно делится на 4 фазы:

(перечислите все фазы)

3.2 Разбег нужен для того , чтобы _____

3.3 Необходимо выработать привычку при разбеге попадать толчковой ногой на _____

3.4 Во время полета толчковая нога _____ и обе ноги к _____

3.5 Как только ноги коснутся песка, прыгун сгибает их в коленях, а руки, чтобы не упасть назад _____

Часть 3

При выполнении задания вам необходимо заполнить по тексту задания пропущенные слова (фразы) в пяти пунктах. Ответы на эти задания следует записывать в пробелы предложенного текста с учетом последовательности действий.

C1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке?

1.1 До начала занятий по лыжной подготовке необходимо надеть _____

1.2 Во время движения по лыжне сохранять интервал _____

1.

3. В экстренной ситуации о происшествии сообщить _____

1.4 По окончании занятий необходимо убрать _____

1.5 Лыжи подбираются _____ и палки подбираются по _____

Ключ ответов к варианту №2 5 класс

A1. в

A2. а

A3. б

A4. а

A5. б

A6. в

A7. а

A8. а

A9. а

A10. а

A11. а

A12. в

A13. а

A14. в

A15. а

B1. Древней Греции.

B2. До силовых упражнений

В3

- 3.1. разбег, отталкивание, полет и приземление
- 3.2. набрать необходимую скорость
- 3.3. На брусок (планку) для отталкивания
- 3.4. подтягивается к маховой ноге, к груди вперед
- 3.5. выносит вперед

С1. 1. Лыжный костюм, шапочку, ботинки лыжные, перчатки или варежки.

1.2. 3-5 м.

1.3. сообщить учителю

1.4. инвентарь

1.5. по росту (на вытянутую руку - лыжи, в подмышечную впадину - палки)

Физическая культура 5 класс ключ ответов к варианту №1

A1.б

A2.в

A3.а

A4.а

A5.а

A6.а

A7.а

A8.а

A9.а

A10.а

A11.б

A12.в

A13.а

A14.а

A15.а

В1. Пять континентов.

В2. До наступления утомления

В3

3.1. И коленом другой ноги.

3.2. Вперед

3.3. Энергичные движения рук.

3.4. Максимальной скорости

3.5. Наклон туловища и ускорение

С1. 1. Купальный костюм, шапочку, очки.

1.2. С разрешения учителя.

1.3. сообщить учителю

1.4. Принять душ

1.5. Брасс, кроль, кроль на спине и т.п.