

**Компетентносто –
ориентированные тесты
по физической культуре
по разделу гимнастика
5 класс**

Удре Светлана Вячеславовна - учитель первой
квалификационной категории МБОУ СОШ №3
г. Гороховца



Инструкция к проведению теста:
***Внимательно прочитайте вопрос,
выберите правильный ответ и отметьте
его крестиком в таблице.***

**Как с греческого переводится
слово «гимнастика»?**

- а) гибкий
- б) упражняю
- в) преодолевающий

а	б	в



**Внимательно прочитайте вопрос,
выберите правильный ответ и отметьте
его крестиком в таблице.**

**Каким видом спорта занимается
ученица?**



- а) спортивная гимнастика**
- б) акробатика**
- в) художественная гимнастика**

а	б	в



Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.

Для воспитания гибкости используется...

- а) движения, выполняемые с большой амплитудой
- б) пружинящие движения
- в) маховые движения с отягощением и без него

а	б	в



Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.

Строевые упражнения служат...

- а) как средство общей физической подготовки;
- б) как средство управления строем;
- в) как средство развития физических качеств.

а	б	в

Выберите правильный ответ и вставьте его в отведенном месте.

Основные наименования строя

Фронт	Фланг	Глубина строя	Интервал	Ширина строя	Дистанция
--------------	--------------	----------------------	-----------------	---------------------	------------------

- **правая или левая оконечность строя.**

- сторона строя, в которую

занимающиеся

обращены лицом, имея правый фланг

слева.

- **расстояние между занимающимися по фронту.**

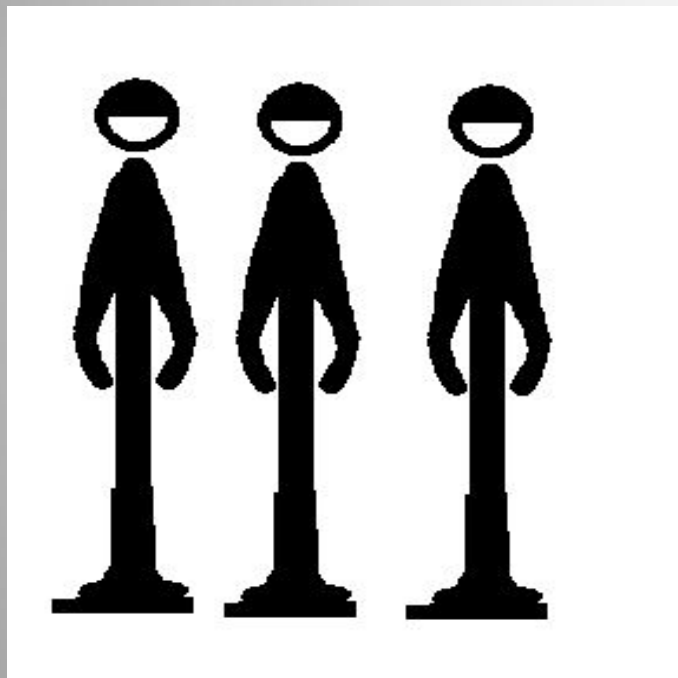
- расстояние между занимающимися, стоящими в затылок друг другу.

- **расстояние между флангами.**

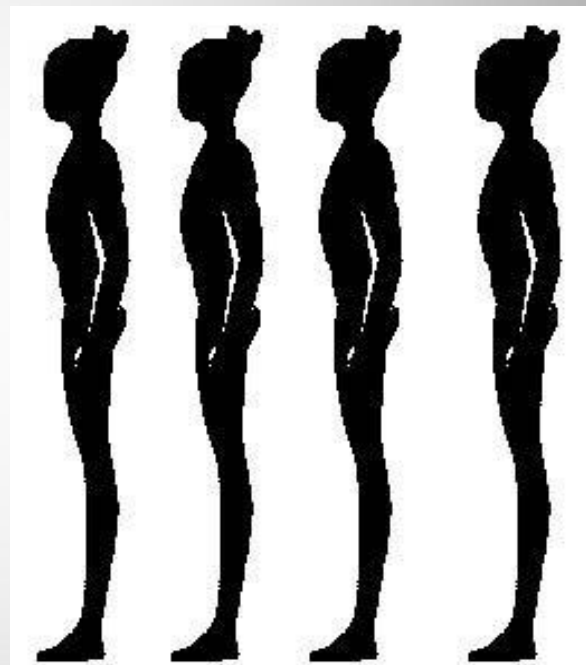
- **расстояние от первой шеренги до последней или от впереди стоящего**

Внимательно прочитайте вопрос, впишите в таблицу правильный ответ и соответствующую ему букву.

Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу называется..., определи строй на рисунке



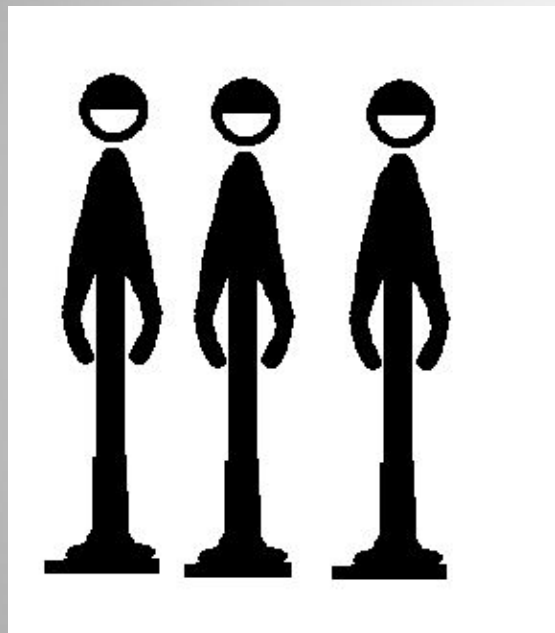
а)



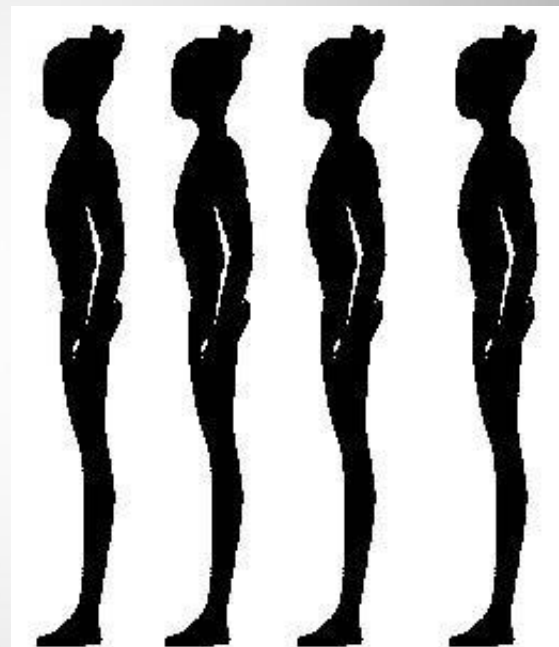
б)

Внимательно прочитайте вопрос, впишите в таблицу правильный ответ и соответствующую ему букву.

Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется ..., определи строй на рисунке



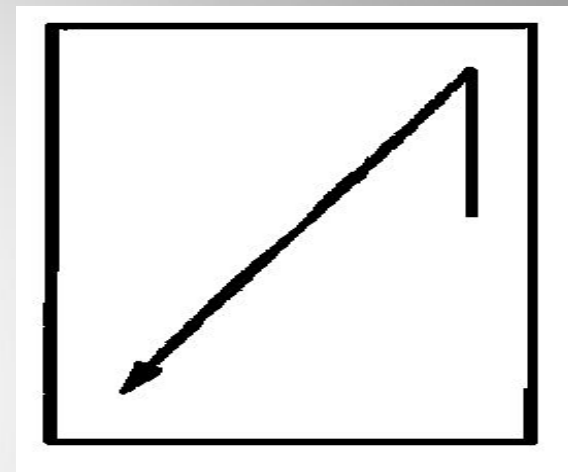
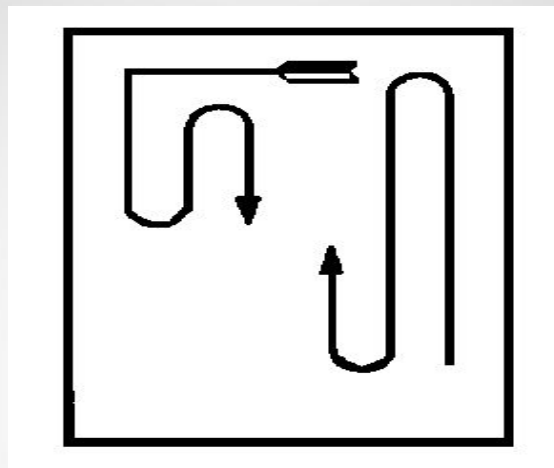
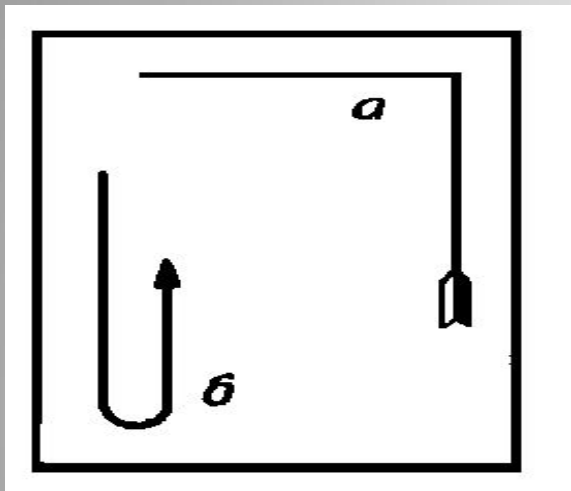
а)



б)

Выберите правильный ответ и вставьте его в отведенном месте.

Назовите способы передвижения



а) обход

б) противоход

Змейка

Диагональ

- движение, совершаемое в косом направлении по линии, соединяющей противоположные углы зала.

- движение занимающихся вдоль границ зал. .

- движение, противоположное по направлению, совершаемому до него, с интервалом в 1 шаг.

- ряд противоходов, выполняемых захождением то одним, то другим плечом.

Выберите правильный ответ и вставьте его в отведенном месте.

Дайте определения строевым приемам

Размыкание

Разведение

Смыкание

Сведение

- деление колонны большего порядка на две колонны меньшего порядка.

- перестроение, противоположное разведению.

- способ увеличения интервала и дистанции строя.

- прием уплотнения разомкнутого строя.

**Выберите правильный ответ и
вставьте его в отведенном месте.
Разновидности строевых команд**

Разойдись!

Вольно!

Становись!

Смирно!

Отставить!

1. Команда . По этой команде занимающийся встает в указанный строй, принимая строевую стойку.
2. Команда . По этой команде принимается основная стойка.
3. Команда . По этой команде принимается предшествующее ей положение.
4. Команда . По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и встает свободно.
5. Команда . Занимающиеся произвольно покидают строй.



Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.

Какое физическое качество преимущественно развивается средствами гимнастики?

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) координация.

а	б	в



Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.

Упражнения, содействующие развитию гибкости, целесообразно выполнять:

- а) в подготовительной части занятия;
- б) в основной части занятия;
- в) в заключительной части занятия.

а	б	в

**Внимательно прочитайте вопрос,
выберите правильный ответ и отметьте
его крестиком в таблице.**

**Что относится к гимнастическому
инвентарю?**

- а) гимнастическая скамейка
- б) гимнастическая скакалка
- в) шведская стенка

а	б	в

Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.

Назовите гимнастическое оборудование

а) баскетбольный мяч

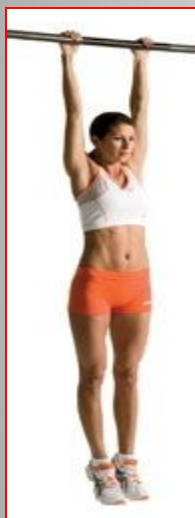
б) гантели

в) перекладина

а	б	в

Внимательно прочитайте вопрос, впишите в таблицу правильный ответ и соответствующую ему букву.

Способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения называется...



а)



б)



в)

Внимательно прочитайте вопрос, впишите в таблицу правильный ответ и соответствующую ему букву.

Положение тела, при котором плечи располагаются выше точек опоры называется...



а)



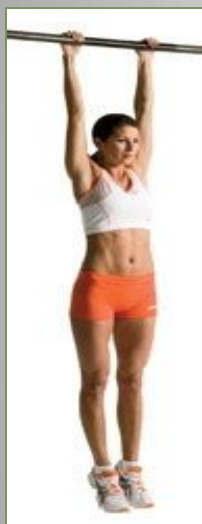
б)



в)

Внимательно прочитайте вопрос, впишите в таблицу правильный ответ и соответствующую ему букву.

Положение тела, при котором плечи проходятся ниже точки опоры называется...



а)



б)



в)



Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.



Определите ошибку при выполнении упражнения подтягивание в висе.

- а) хват сверху на ширине плеч;**
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;**

в)

а	б	в

Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.

Какое упражнение выполняет учащийся?

- а) подтягивание
- б) лазание по канату
- в) перелазание



а	б	в

Расположи в правильной последовательности выполнения упражнений. В столбце ответов поставь соответствующие цифры.

В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней физической гимнастики?

	Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.
	Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения.
	Подтягивания
	Бег с переходом на ходьбу.
	Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
	Прыжки.
	Поочередное напряжение и расслабление мышц.
	Бег в спокойном темпе.

Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.

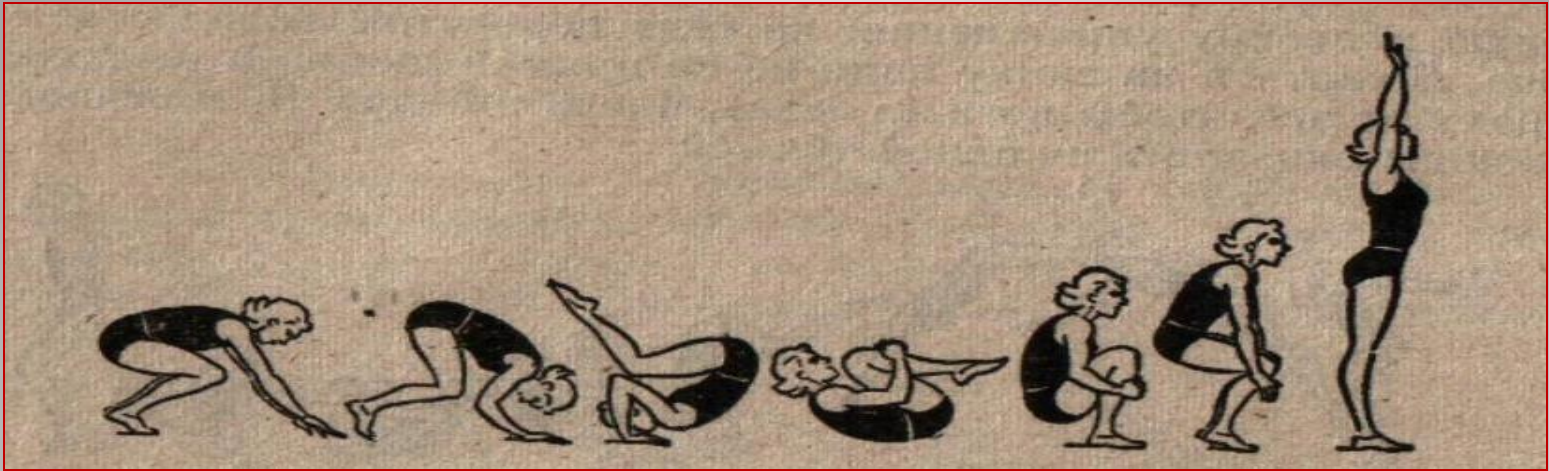
Какое положение изображено на рисунке?



- а) группировка
- б) перекат на спине
- в) перекат назад

а	б	в

**Внимательно прочитайте вопрос, выберите
правильный ответ и отметьте его крестиком в
таблице.**

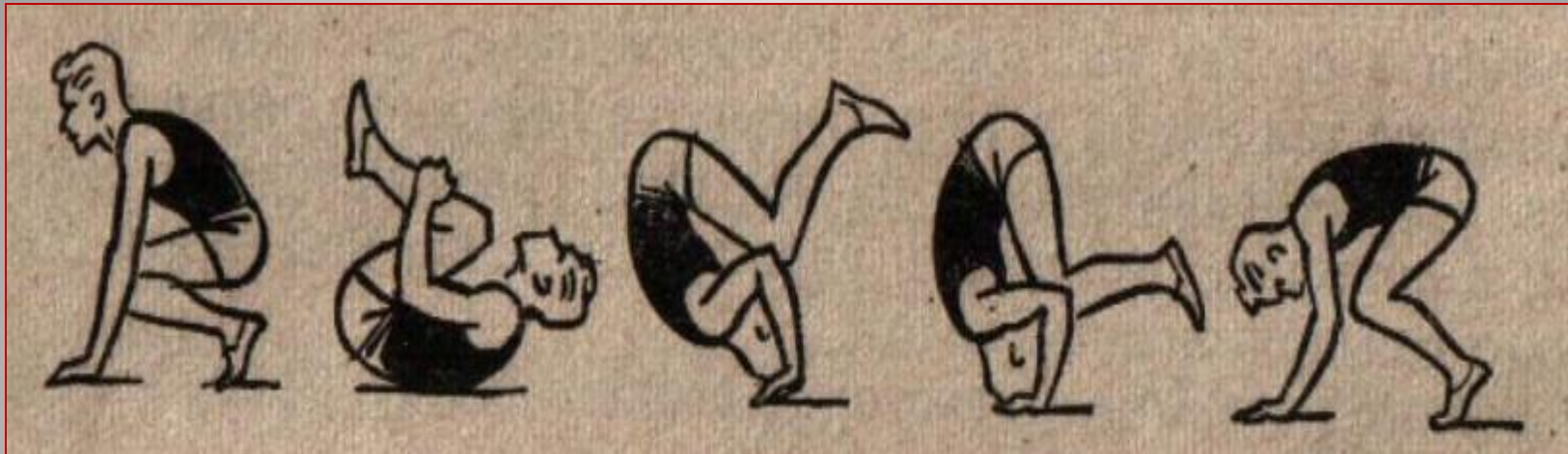


**Определите ошибку при выполнении кувырка
вперед в группировке.**

- а) Энергичное отталкивание ногами.
- б) Опора головой о мат.
- в) Прижимание к груди согнутых ног.

а	б	в

Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.



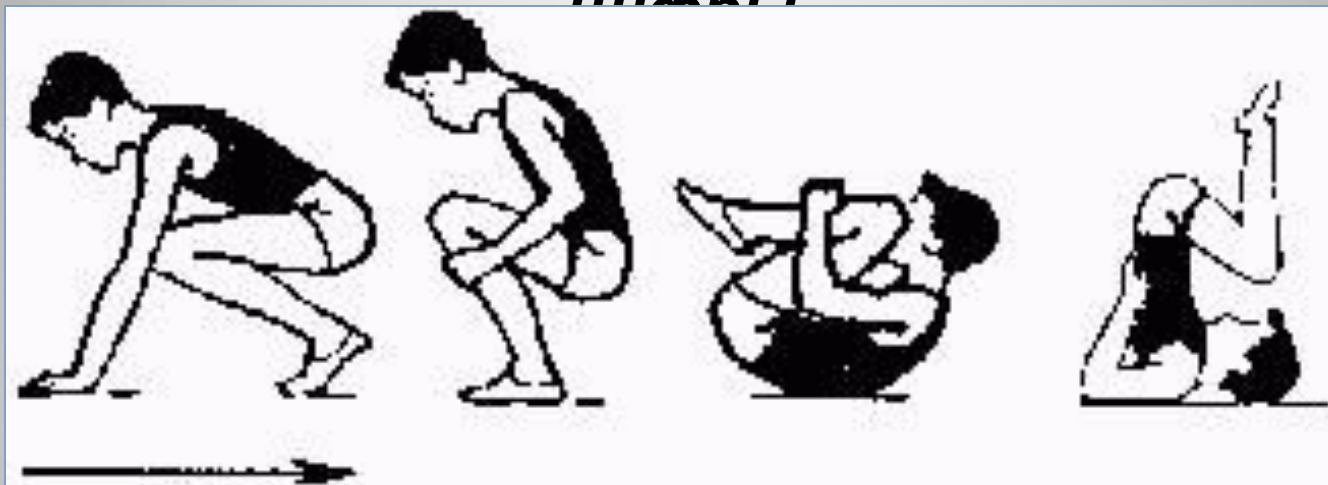
Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке:

- а) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
- б) раннее разгибание ног;
- в) опора кулаками о мат.

а	б	в

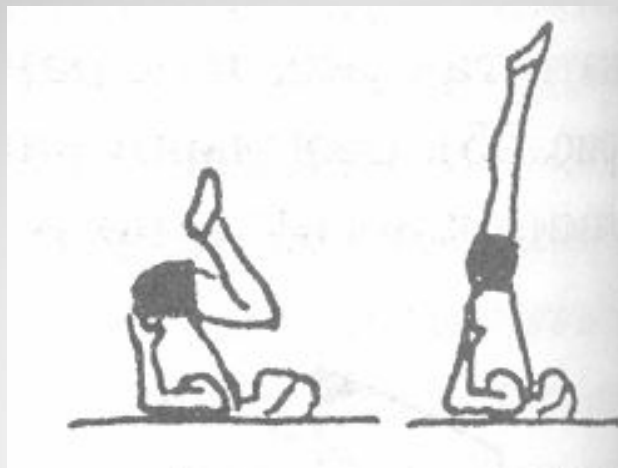
Расположи в правильной последовательности выполнения упражнения стойка на лопатках согнув ноги.

В столбце ответов поставь соответствующие цифры.



- Выпрямив ноги в стойку на лопатках согнувшись.
- согнуть ноги в коленных суставах, перейти в стойку на лопатках, согнув ноги;
- перекат назад в стойку на лопатках, согнувшись, руки согнуты в упоре за спиной;
- И.П. – упор присев
- Сгибая ноги в коленях, перекатом вперед перейти в упор присев.

Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.



Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?

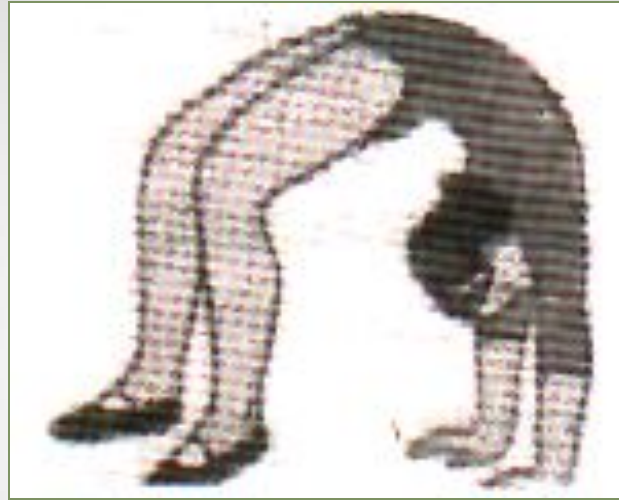
- а) Перекат с «откидыванием» плеч и головы назад.
- б) Локти широко расставлены.
- в) Туповишие в вертикальном положении, носки оттянуты.

а	б	в



Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.

Как называется акробатическое упражнение?

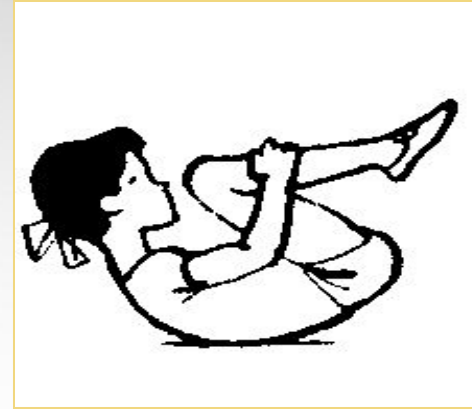
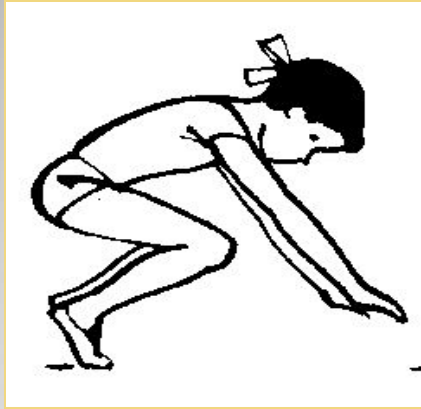


- а) прогиб**
- б) мост**
- в) полумост**

а	б	в



Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.



Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

а	б	в



правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.



Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?

- а) отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика;
- б) отталкивание обеими руками от тела козла;
- в) отталкивание одной ногой от гимнастического мостика

а	б	в

Чем тебе помогает гимнастика?

Спасибо за внимание.



Творческих Вам успехов !