**Тестирование**

 **в рамках промежуточной аттестации по физической культуре**

 **в шестом классе (практическая часть)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** |  **Мальчики** |  **Девочки** |
|  **«3»** |  **«4»** | **«5»** |  **«3»** |  **«4»** |  **«5»** |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **145** | **165** | **175** | **135** | **150** | **161** |
| **Бег 30 м. (сек)** | **6.0** | **5.9** | **5.4** | **6.2** | **6.1** | **5.5** |
| **Подъём туловища в сед (кол-во раз за 1 мин))** | **30** | **36** | **40** | **22** | **30** | **40** |
| **Наклон туловища вперёд (см)** | **4.0** | **6.0** | **9.0** | **6.0** | **9.0** | **12.0** |
| **Отжимание, в упоре лёжа (кол-во раз)** | **\_** | **\_** | **\_** |  **5**  |  **10** |  **14** |
| **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)** | **3** | **4** | **7** | **-** | **-** | **-** |

**Тестирование в рамках промежуточной аттестации по физической культуре (теоретическая часть) 6 класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Вам предлагается ответить на 27 вопросов. В каждом вопросе 4 варианта ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и класс, в котором вы учитесь.

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

а) в V в. до н.э.;
б) в 776 г. до н.э.;
в) в I в. н.э.;
г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

а) жителей Олимпии;
б) участников Олимпийских игр;
в) победителей Олимпийских игр;
г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

а) в 1894 г.;
б) в 1896 г.;
в) в 1900 г.;
г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

а) Деметриус Викелас;
б) А.Д. Бутовский;
в) Пьер де Кубертен;
г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты – мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

а) в 1948 г.;
б) в 1952 г.;
в) в 1956 г.;
г) в 1960 г.

8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

а) М.В. Ломоносов;
б) К.Д. Ушинский;
в) П.Ф. Лесгафт;
г) Н.А. Семашко.

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

а) физическая нагрузка;
б) физические упражнения;
в) физическая тренировка
г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки;
б) на гармоническое развитие человека;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость;
б) рост, вес, окружность грудной клетки;
в) артериальное давление, пульс;
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

а) генезис;
б) гистогенез;
в) онтогенез;
г) филогенез.

13. К показателям физического развития относятся:

а) сила и гибкость;
б) быстрота и выносливость;
в) рост и вес;
г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

а) понижения двигательной активности человека;
б) повышения двигательной активности человека;
в) нехватки витаминов в организме;
г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;
б) гиповитаминоз;
в) гипервитаминоз;
г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.;
б) 90–150 уд./мин.;
в) 150–170 уд./мин.;
г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;
б) жизненной емкости легких;
в) силы воли;
г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

а) общеразвивающими;
б) собственно-силовыми;
в) скоростно-силовыми;
г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

а) исходного положения;
б) основ техники;
в) подводящих упражнений;
г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;
б) на средние дистанции;
в) на длинные дистанции;
г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;
б) ловкость;
в) быстроту;
г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;
б) марш-бросок;
в) кросс;
г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

а) кеды;
б) пуанты;
в) чешки;
г) шиповки.

24. Один из способов прыжка в высоту называется:

а) перешагивание;
б) перекатывание;
в) переступание;
г) перемахивание.

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6х9 м;
б) 9х12 м;
в) 8х16 м;
г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

а) 10 мин.;
б) 15 мин.;
в) 20 мин.;
г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

а) игра руками;
б) игра ногами;
в) игра под кольцом;
г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

а) к баскетболу;
б) к волейболу;
в) к настольному теннису;
г) к футболу.

29. Основным способом передвижения на лыжах является:

а) попеременный бесшажный ход;
б) попеременный одношажный ход;
в) попеременный двухшажный ход;
г) одновременно-попеременный ход.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка;
б) ночлег;
в) причал;
г) привал.

***Количество правильных ответов: \_\_\_\_ Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

Тестирование учащихся можно организованно провести на уроке физической культуры, заранее приготовив бланки для ответов.

Приводим пример тестовых заданий.

* Оценка «5» ставится за правильное выполнение 25 и более заданий;
* оценка «4» – за правильное выполнение 20 и более заданий;
* оценка «3» – за правильное выполнение 15 и более заданий;
* оценка «2» – за правильное выполнение менее 15 заданий.