**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.