

Комбинированные тестовые задания по физической культуре для учащихся 4,9 классов

Автор: учитель физической культуры МБОУ – СОШ № 13 Куценко Н.И.

Теоретические тесты для выпускников 4 класса

1. Что включает в себя физическая культура?

- а) физические упражнения, спорт, личная гигиена, активный отдых, закаливание;
- б) игры на свежем воздухе, правильное питание, знание строения своего тела, режим дня;
- в) физические упражнения, знание строения своего тела, режим дня, личная гигиена, закаливание, правильное питание.
- г) режим дня, личная гигиена, спорт, прогулки перед сном, соревнования, тренировки;

2. Где возобновились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции;
- б) в Сочи;
- в) в Индии;
- г) во Франции.

3. Кто возобновил Олимпийские игры?

- а) Путин;
- б) Медведев;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Менделеев.

4. В каком году возобновили Олимпийские игры?

- а) 1927;
- б) 2014;

в) 1896;

г) 1878.

5. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость»;

г) «Победа любой ценой»

6. Назовите олимпийский символ.

а) белый медведь;

б) пять переплетенных колец;

в) беговая дорожка;

г) шесть разноцветных колец.

7. Назовите основные физические качества

а) рост, вес, объём бицепсов;

б) бег, прыжки, метания;

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

г) прыжки, закаливание, солнечные ванны.

8. Что такое осанка?

а) силуэт человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц;

г) привычная поза человека в сидячем положении.

9. Назовите основные части тела.

а) сердце, почки, желудок, кишечник, мозг;

б) голова, руки, шея, ноги, туловище;

в) голень, пальцы, бедро, спина, живот;

г) спина, живот, бедро, голова, голень.

10. Назовите основные внутренние органы

а) голень, пальцы, бедро, спина, живот;

б) сердце, почки, желудок, кишечник, мозг, мозг, легкие;

в) спина, живот, бедро, голова, голень, сердце, легкие;

г) сердце, почки, желудок, бедро, спина, живот;

11. Назовите органы чувств

а) голова, руки, шея, ноги, туловище;

б) сердце, почки, желудок, кишечник, мозг, мозг, легкие;

в) глаза, уши, нос, язык, кожа;

г) брови, руки, щеки, нос.

12. Назовите системы организма

а) дыхание, пищеварение, кровь, нерв, легкие;

б) пищеварительная, дыхательная, нервная, кровеносная;

в) питательная, питьевая, чувствительная, спортивная.

г) желудок, кровь, вода, витамины.

13. Что необходимо сделать при ушибах

а) положить теплый компресс;

б) растереть ушибленное место;

в) туго перебинтовать;

г) положить холодный компресс.

14. Что относится к спортивным играм?

а) прыжки, бег, кувырки, футбол;

б) волейбол, футбол, баскетбол;

в) акробатика, ведение мяча, броски мяча.

г) прыжки через скакалку, кросс, баскетбол.

15. Кто стал инициатором возрождения программы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?

а) Медведев;

б) Пьер де Кубертен;

в) Путин;

г) Менделеев.

Уровень физической подготовленности

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег, 3x10м	9,0	9,4	9,7	9,5	9,9	10,3
2.	Прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	140
3.	Метание мяча	24	20	17	17	15	13
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	35	30	25	30	25	20
5.	Бег 30 м	5,7	6,0	6,3	6,0	6,3	6,7
6.	Бег 1000м	5.20	5.50	6.30	5.40	6.20	6.50
7.	Подтягивание из висалежа на низкой перекладине	17	15	12	12	10	7
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	12	15	10	7

Теоретические тесты для выпускников 9 класса.

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость».

2. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является...

- а) римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

3. Пять олимпийских колец символизируют...

- а) гармонию воспитания основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- б) единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) основные цвета, входящие во флаги всех стран-участниц Олимпийских игр;

4. Основным специфическим средством физического воспитания является...

- а). физические упражнения;
- б). закаливание;
- г). соблюдение режима дня.

5. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

6. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби;
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн с подвижными играми;
- в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

7. Что такое осанка?

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.

8. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному;
- б) снижению показателей физического развития;
- в) быстрому утомлению организма, усталости.

9. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м.

10. Какая из дистанций считается спринтерской?

- А) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

12. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

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

13. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

14. С какого приёма начинается игра в баскетбол?

- а) с подбрасывания мяча;
- б) с вбрасывания мяча;
- в) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

16. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники...

- а) метания мяча в цель на дальность;
- б) прыжка в длину с места;
- в) прыжка в длину с разбега.

17. Какой вид спорта называется королевой спорта?

- а) Лёгкая атлетика
- б) Большой теннис
- в) Лыжный спорт

18. Кто придумал игру баскетбол?

- а) Вильям Морган
- б) Джеймс Нейсмит
- в) Елмери Бери

19. В каком

виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два и ли три очка?

- а) волейбол;
- б) гандбол;
- в) баскетбол;
- г) футбол.

19. Самостоятельные физические упражнения в течение учебного дня обеспечивают:

- а) поддержание высокой работоспособности, активный отдых;
- б) предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения;**
- в) поддержание здорового образа жизни в течение дня, коррекцию телосложения;

20. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;

Уровень физической подготовленности

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег, 3x10м	7,9	8,4	8,7	8,5	9,3	9,7
2.	Прыжок в длину с места	210	190	175	190	160	155
3.	Метание мяча	45	40	31	28	23	18
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	40	35	20	35	30	25
5.	Бег 30 м	4,8	5,3	5,5	5,1	5,8	6,0
6.	Бег 2000м				11.30	12.30	13.30
7.	Бег 3000м	15.30	16.30	17.30			
8.	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	4			
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине				15	10	7
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре	30	25	20	17	12	9
11.	Бег 60м	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
12.	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290