



**Департамент Образования**  
**Администрация Города Нижнего Новгорода**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  
**«Школа с углубленным изучением отдельных предметов**  
**№ 183 имени Р. Алексеева»**

**Методическая разработка**  
**Адаптированные контрольные тесты по физической культуре**  
**для детей с ослабленным здоровьем 5-9 классы № 2**

**Ильина С.Г.**

**Нижний Новгород, 2020 год**

## Тест № 1

**1. Какие виды упражнений не входят в легкую атлетику?**

- а) бег;
- б) прыжки;
- в) подвижные игры;
- г) спортивная ходьба;
- д) метание.

**2. Какого вида не существует?**

- а) бег на короткие дистанции
- б) эстафетный бег.
- в) бег на длинные дистанции
- г) бег в сторону.

**3. Сколько фаз в беге?**

- а) 1;
- б) 4;
- в) 2;
- г) 3.

**4. Что входит в состав опорно-двигательной системы?**

- а) мышцы;
- б) нервы;
- в) скелет;
- г) кровь.

**5. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) «быстрее, выше, сильнее»;
- б) «быстрее, дальше, выше»;
- в) «будь всегда первым»;
- г) «спорт, здоровье, радость».

**6. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»**

- а) активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
- б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;
- в) активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям.

**7. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**

- а) упражнения на развитие выносливости;
- б) упражнения на гибкость и координацию движений.
- в) бег и общеразвивающие упражнения.

**8. Недостаток, какого витамина ведет к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «куриной слепоты»?**

- а) «А»;
- б) «В<sub>1</sub>»;
- в) «С»;
- г) «Д».

**9. Особо важное значение разминка приобретает при воспитании:**

- а) быстроты;
- б) гибкости;
- в) выносливости;
- г) силы.

**10. Быстрота является одним из важнейших физических качеств. Что это такое?**

- а) показатели бега на короткие дистанции;
- б) способность много раз повторять заданное движение;
- в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.

## **Тест № 2**

**1. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?**

- а) 1934 г.;
- б) 1933 г.;
- в) 1932 г.

**2. Какое воздействие на организм человека имеет игра в баскетбол?**

- а) комплексное воздействие;
- б) целенаправленное воздействие;
- в) индивидуальное воздействие.

**3. Какие основные приемы игры баскетбол вы знаете? Перечислите**

**4. В каком году впервые появился волейбол?**

- а) 1895 г.;
- б) 1892 г.;
- в) 1894 г.

**5. Чем первоначально играли в волейбол?**

- а) шаром;
- б) резиновой камерой;
- в) мячом.

**6. Какие качества развиваются в игре волейбол?**

- а) прыгучесть, ловкость, сила, координация;
- б) быстрота, ловкость, гибкость;
- в) сила, быстрота, прыгучесть.

**7. Какая страна является Родиной футбола?**

- а) Франция;
- б) США;
- в) Англия;
- г) Италия.

**8. Перечислите основные приемы игры?**

**9. Сколько времени длится тайм?**

- а) 50 мин.;
- б) 45 мин.;
- в) 30 мин.;
- г) 60 мин.

**10. В каком году наши футболисты стали победителями Олимпийских**

## **игр в Мельбурне?**

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

## **Тест № 3**

### **1. Какие виды гимнастики вы знаете? Перечислите.**

### **2. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:**

- а) всестороннего развития физической подготовленности;
- б) развития выносливости, скорости;
- в) формирования правильной осанки.

### **3. Строевые упражнения служат...**

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

### **4. Что называется дистанцией?**

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

### **5. Что такое интервал?**

- а) расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние правым и левым флангом в колонне.

### **6. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия и вестибулярной устойчивости при занятиях:**

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

### **7. Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений на месте?**

- а) встать на середину скакалки, ноги на ширине плеч, локти согнуты под прямым углом и прижаты к туловищу, кисти со скакалкой на уровне плеч;
- б) встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч;
- в) растянуть скакалку на ширину расставленных в сторону рук.

### **8. Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике является:**

- а) 6 баллов;
- б) 8 баллов;
- в) 10 баллов.

### **9. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке?**

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног.

**10. Акробатические упражнения в первую очередь совершают функцию:**

- а) сердечнососудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

**Тест № 4 «ЗОЖ»**

**1. Здоровый образ жизни направлен на:**

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

**2. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

- а) малая двигательная активность, психологические стрессы;
- б) переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в) все перечисленное.

**3. Основу двигательного режима составляют:**

- а) физические упражнения и занятия спортом;
- б) развитие физических способностей;
- в) способы поддержания физической работоспособности;
- г) развитие двигательных умений и навыков.

**4. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:**

- а) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;
- б) развитию выносливости;
- в) повышению артериального давления;
- г) всё перечисленное.

**5. Физическая работоспособность – это:**

- а) способность человека быстро выполнять работу;
- б) способность выполнять разные виды работ;
- в) способность к быстрому восстановлению после работы;
- г) способность выполнять большой объём работы.

**6. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма;
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры;
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам.

**7. Назовите основные причины появления лишнего веса:**

- а) пропуск уроков физической культуры;
- б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность;
- в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы.

**8. Избыточный вес:**

- а) укрепляет опорно-двигательный аппарат;
- б) тренирует сердечно - сосудистую систему;
- в) оказывает отрицательное воздействие на системы организма.

**9. 9.Гиподинамия, это:**

- а) недостаток движения;
- б) избыток движения;
- в) физическое перенапряжение организма.

**10. Занятия физическими упражнениями дают человеку**

- а) неуверенность в своих силах;
- б) бодрость, уверенность в своих силах;
- в) заболевание мышц.

**11. Последствием недостатка движения является:**

- а) ухудшение памяти и внимания;
- б) ухудшение сна;
- в) некоторое улучшение работоспособности.

**12. К основным физическим качествам, обеспечивающим высокий уровень здоровья, относятся:**

- а) скоростные качества;
- б) силовые качества;
- в) психологические качества;

**Тест № 5 «Распорядок дня»**

**1. Правильное чередование периодов работы и отдыха, их продолжительность, рациональное распределение времени в течение одного дня, недели, месяца, года, это**

- а) жизнедеятельность человека;
- б) динамика работоспособности;
- в) режим.

**2. Основной причиной умственного утомления является:**

- а) длительная и интенсивная умственная деятельность;
- б) длительная и интенсивная деятельность опорно-двигательного аппарата;
- в) нарушение деятельности системы кровообращения.

**3. Начальными признаками переутомления считают:**

- а) пониженное артериальное давление;
- б) увеличение числа простых ошибок;
- в) повышение успеваемости.

**4. Причинами переутомления являются:**

- а) продолжительный сон;
- б) чрезмерная учебная нагрузка;
- в) продолжительный активный отдых.

**5. Приступать к выполнению домашних заданий необходимо после продолжительного отдыха, через:**

- а) 1 час;

б) 2 часа;

в) 3 часа;

**6.Подготовка домашних заданий по длительности не должна превышать:**

а) 2,5-3 часов;

б) 3-3,5 часов;

в) 3,5-4 часов.

**7.Продолжительность сна в подростковом возрасте должна составлять не менее:**

а) 7 часов в сутки;

б) 8 часов в сутки;

в) 9 часов в сутки.

### **Тест № 6 «Осанка»**

**1.Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:**

а) центральная нервная система;

б) сердечно - сосудистая система;

в) опорно-двигательный аппарат.

**2.В состав опорно-двигательного аппарата входит**

а) система кровообращения;

а) система кровообращения;

б) костная и мышечная система;

в) сердечно - сосудистая система.

**3.Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается:**

а) к 16-18 годам;

б) к 18-20 годам;

в) к 20-24 годам;

г) к 25-28 годам;

**4.Гиподинамия, это:**

а) недостаток движения;

б) избыток движения;

в) физическое перенапряжение организма.

**5.Искривление позвоночника в правую или левую сторону, это:**

а) заболевание костей скелета;

б) сколиоз;

в) заболевание мышц.

**6.Последствием недостатка движения является:**

а) ухудшение памяти и внимания;

б) ухудшение сна;

в) некоторое улучшение работоспособности.

**7.Каких необходимо придерживаться правил при работе сидя, чтобы сохранять правильную осанку?**

- а) сидеть так, чтобы грудная клетка опиралась на край стола;
- б) сидеть прямо;
- в) сидеть, опираясь левым локтем на стол.

### Тест № 7

**1.Чем награждают спортсменов на олимпиаде?**

- а) медали, грамоты, кубки;
- б) почетным званием.

**2.Назови основные части тела человека.**

- а) кости, мышцы, скелет;
- б) туловище, руки, ноги, голова, шея.

**3.Можно носить портфель на одном плече или в одной руке или нет?**

- а) нет, потому что искривляется позвоночник;
- б) да, так легче и удобнее.

**4.Что чувствует человек, когда он плохо спал?**

- а) усталость, сонливость, недомогание;
- б) бодрость, хорошее настроение.

**5.Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?**

- а) футболка, шорты, носки, спортивная обувь;
- б) теплый спортивный костюм.

**6.Когда нужно мыть руки?**

- а) перед занятиями физической культурой и спортом;
- б) перед едой, после улицы, после физкультуры, туалета.

**7.Зачем нужна зубная щетка?**

- а) чтобы чистить зубы;
- б) чтобы чистить спортивную обувь.

**8.Как часто нужно мыть уши?**

- а) раз в неделю;
- б) ежедневно.

**9.Назови известные тебе спортивные снаряды для занятий гимнастикой.**

- а) бревно, канат, гимнастическая стенка и т.д.
- б) граната, диск, копье.

**10.Микробы - что это такое?**

- а) полезные для живого организма микрочастицы;
- б) вредные маленькие организмы, которые вызывают болезнь.

### Тест №8

**1.Из чего состоит скелет?**

- а) мышцы, нервы, вены;
- б) из костей.

**2.Во сколько нужно ложиться спать?**



а) 23.00

б) 21.30

**3. Назовите игры, при которых загрязняются руки?**

а) игры с мячом, на улице и т.д.

б) игра на пианино, рояле.

**4. Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?**

а) вода, мыло, полотенце;

б) шампунь, полотенце, мыло.

**5. Напиши известные тебе летние виды спорта.**

а) керлинг, бобслей, футбол;

б) легкая атлетика, хоккей на траве и т.д

**6. Как правильно одеваться при занятиях на свежем воздухе в прохладную погоду?**

а) спортивный костюм, спортивная обувь, головной убор;

б) шорты, майка, кроссовки.

**7. Назови орган слуха человека. Как его сберечь?**

а) рот, висок, лобная область;

б) ухо; не слушать громкую музыку, не ковырять в ухе, мыть ежедневно.

**8. Сколько раз в день нужно чистить зубы?**

а) постоянно в течение дня;

б) утром и вечером.

**9. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?**

а) кеды, кроссовки, чешки, ботсы, полукеды

б) туфли, сапоги.

**10. Какую пользу приносит ежедневное обтирание?**

а) закаливание организма, чистота;

б) отличное настроение, развитие физических качеств человека.

**Тест № 9**

**1. Сколько времени должен находиться на свежем воздухе школьник каждый день?**

а) 1,5 -2 часа

б) 6 часов

**2. Что такое орган зрения и что его защищает?**

а) глаз; веки, ресницы, брови;

б) глаз; щеки, волосы, брови.

**3. Какие виды спорта относятся к зимним?**

а) академическая гребля, большой теннис, пляжный футбол;

б) могул, фристал, ньюскул скиинг.

**4. Можно ли стать закаленным за один день?**

а) да, это легко;

б) нет.

**5. Где можно и где нельзя играть в спортивные и подвижные игры?**

а) можно только на спортивной площадке, в спортзале; нельзя на дороге, вблизи окон;

б) можно везде, где тебе хочется.

**6.Как правильно одеваться при занятиях на лыжах?**

а) теплые носки, рукавицы, двое спортивных брюк, футболка, свитер, куртка, спортивная шапочка;

б) одежда, в которой ты ходишь в школу.

**7.Как можно тренировать мышцы ног и рук?**

а) физические упражнения, зарядка, занятия в спортивной секции и т.д.;

б) поднимание и опускание туловища, прыжки в длину с места и с разбега.

**8.Можно ли есть быстро, разговаривая при этом?**

а) нельзя, можно подавиться;

б) можно, это не влияет на пищеварение.

**9.Нужно ли мыть водные процедуры перед сном?**

а) да;

б) нет.

**10.Что такое здоровая пища?**

а) это пища, которая приносит пользу

б) это пища, которая приносит удовольствие.

**Тест № 10**

**1.Мышцы, для чего они нужны?**

а) чтобы стоять, сидеть, двигаться;

б) чтобы дольше сидеть за компьютером.

**2.Какие правила поведения и безопасности на уроке нужно выполнять?**

а) бегать в обратном направлении, кричать, ходить на уроки в свободной форме;

б) без разрешения учителя не брать мяч, не толкаться, резко не тормозить, без разрешения учителя не заниматься на спортивных снарядах и т.д.

**3.Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом?**

а) джинсы, шиповки;

б) спортивный костюм, носки, удобная спортивная обувь.

**4. Какие водные виды спорта бывают?**

а) прыжки с трамплина, синхронное плавание, водное поло;

б) прыжки с бортика, ныряние вниз головой.

**5.В какое время года меньше всего пыли?**

а) летом;

б) зимой.

**6.Какие виды построения на уроках физической культуры бывают?**

1) колонна, шеренга, круг и т.д.;

2) в парах, задом наперед и т.д.

**7.Полезно ли есть сладости, овощи и фрукты? Почему?**

а) да, но сладости в меру, фрукты, овощи - это витамины;

б) нет, сладости приводят к сахарному диабету, фрукты, овощи – это вредно.

**8.Зачем нужно стричь ногти?**

а) чтобы под ними не было грязи, чтобы не поцарапать никого во время

занятий физическими упражнениями;

б) чтобы не сломать ногти.

**9.Что должен делать школьник, если одежда и обувь намокли?**

а) продолжить занятие, и не сообщать учителю;

б) переодеться и повесить мокрую одежду сушить.

**10.Что такое кариес?**

а) это искривление позвоночника;

б) это дырочки в зубах, которые могут болеть.

## **Тест №11**

**1.Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику?**

а) 2-3 часа;

б) 1 час.

**2.Какие строевые команды вы знаете?**

а) становись, равняйся, направо, налево, шагом марш и т.д.;

б) расслабиться, вокруг себя – марш и т.д.

**3.Как ты думаешь, что такое осанка? Какие правила для поддержания осанки ты знаешь?**

а) это то, как мы стоим, сидим, ходим. Нужно сидеть прямо, спать на жестком матрасе, носить портфель - рюкзак на двух плечах, укреплять мышцы физическими упражнениями.

б) это то, как мы бегаем, прыгаем. Нужно сидеть опираясь на один локоть, спина округлая.

**4.Почему нельзя носить тесную обувь?**

а) можно натереть мозоли;

б) может развиваться плоскостопие.

**5.Можно ли читать лежа?**

а) нет;

б) да, это удобно.

**6.Что помогает укреплять мышцы и кости?**

а) правильное питание, физкультура;

б) отдых на диване.

**7.Почему надо мыть руки?**

а) потому что, так положено;

б) чтобы не было микробов на руках, они не попали в рот, и человек не заболел.

**8.Как себя чувствует школьник, если он не занимается физической культурой и спортом?**

а) веселым, счастливым, довольным;

б) сонным, усталым, вялым.

**9.Как нужно одеваться в жаркую погоду?**

а) чтобы не сгореть и не было солнечного ожога, обморока;

б) модно, стильно.

**10.Отчего зависит хорошее настроение школьника?**

- а) от плохих оценок, ссор, обид;
- б) от отличных оценок, от хорошей физической подготовки, когда все получается.

## **Тест №12**

### **1. Осанка - это**

- а) положение тела при движении;
- б) положение тела в пространстве;
- в) привычное положение тела в пространстве;

### **2. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?**

- а) рациональное питание;
- б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;
- в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;
- г) все ответы верны

### **3. Какие приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями должны учитываться?**

- а) пульс, дыхание, сон, масса тела, утомление и т.д;
- б) настроение;
- в) время суток.

### **4. Какие основные правила предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой нужно соблюдать?**

- а) заниматься на снарядах без разрешения учителя, без страховки;
- б) проверить все снаряды на прочность, тщательная разминка и т.д.;
- в) свободная спортивная форма.

### **5. Первая помощь при ушибах.**

- а) приложить теплую грелку;
- б) приложить холод;
- в) продолжать заниматься.

### **6. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?**

- а) портфель одет на одно плечо;
- б) портфель находится равномерно на двух плечах;
- в) портфель находится в одной руке.

### **7. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?**

- а) на мягком матрасе;
- б) на матрасе и высокой подушке;
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке;
- г) без подушки.

### **8. Одна из главных причин нарушения осанки.**

- а) травма;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) неправильное питание,

### **9. Кому присуждается очко в игре пионербол, если игрок прижал мяч к себе во время ловли?**

- а) команде соперника;

б) команде игрока, который прижал мяч.

**10. Почему необходимо хорошо завязывать шнурки во время занятий физической культурой и спортом?**

- а) шнурки должны быть завязаны достаточно туго, чтобы нога в обуви не вращалась;
- б) для эстетичности.

**Тест № 13**

**«Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой»**

**1. При выполнении броска во время метания необходимо находиться вне**

- а) сектора для метания;
- б) беговой дорожки.

**2. Во время бега исключить резкие**

- а) повороты;
- б) остановки.

**3. Нельзя выполнять упражнения без предварительной**

- а) тренировки;
- б) разминки.

**4. Во время бега на короткие дистанции бежать только по своей**

- а) тропинке;
- б) дорожке.

**5. Перед выполнением метания посмотреть, нет ли в секторе для метания**

- а) людей;
- б) посторонних предметов.

**6. Во время прыжков нужно приземляться на**

- а) прямые ноги;
- б) согнутые в коленях ноги.

**7. При выполнении упражнений друг за другом необходимо соблюдать**

- а) строй;
- б) дистанцию.

**8. При занятиях на спортивной площадке необходимо проверить**

- а) место для занятий на наличие посторонних предметов;
- б) проверить наличие всех учащихся.

**9. Для занятий на свежем воздухе необходимо**

- а) наличие соответствующей погодным условиям спортивной формы;
- б) головной убор.

**Тест № 14 «Оказание первой помощи»**

**1. Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к**

- а) обморожению;
- б) потению ног;

в) перелому стопы.

**2. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее**

- а) цвет;
- б) размер;
- в) удобство и качество.

**3. При получении травмы учеником необходимо сначала**

- а) оказать ему первую помощь;
- б) доставить в больницу;
- в) сообщить администрации;
- г) сообщить родителям.

**4. При ушибе необходимо на место ушиба положить**

- а) холод;
- б) тепло;
- в) повязку.

**5. При остановке артериального кровотечения используют**

- а) вату;
- б) перекись водорода;
- в) жгут.

**6. При остановке капиллярного или венозного кровотечения используют**

- а) бинт;
- б) перекись водорода;
- в) жгут.

**7. При переломе конечностей используют**

- а) холод;
- б) шину;
- в) тугую повязку.

**8. При серьезной травме позвоночника необходимо до приезда врача пострадавшего**

- а) перенести на мягкое ложе;
- б) усадить;
- в) не переносить.

**9. Во время выполнения прыжков приземляться только на**

- а) носки;
- б) согнутые ноги;
- в) на всю стопу.

**10. При оказании помощи утопающему, необходимо подплыть к нему:**

- а) сбоку;
- б) сзади;
- в) спереди.

**Тест № 15 «Пионербол»**

**1. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?**

а) 4;

б) 5;

в) 6.

**2. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?**

а) 2;

б) 3;

в) 4.

**3. Сколько зон на площадке ты знаешь?**

а) 4;

б) 5;

в) 6;

г) 7.

**4. Игроком, какой зоны осуществляется подача?**

а) 6;

б) 5;

в) 4;

г) 1.

**5. Переход игроков на площадке выполняется**

а) по часовой стрелке;

б) против часовой стрелки;

в) в любом порядке.

**6. Сколько раз подряд может игрок выполнить подачу, пока не произойдет потеря подачи мяча командой?**

а) 1;

б) 3;

в) не ограничено.

**7. Можно ли при ловле мяча прижимать его к себе?**

а) да;

б) нет;

в) иногда.

**8. Проигранный мяч отдается команде противника**

а) под сеткой;

б) над сеткой;

в) в любом порядке.

**9. Если во время подачи мяч касается сетки, но перелетает на сторону противника, считается ли он проигранным?**

а) да;

б) нет;

в) иногда.

**10. При потере подачи очко выигрывает команда**

а) противника;

б) своя;

в) очко никому не присуждается.

**11. подача осуществляется**

- а) одной рукой;
- б) двумя руками;
- в) любой частью тела.

### **Тест № 16 «Баскетбол»**

**1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

**2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?**

- а) 0;
- б) 1;
- в) 2;
- г) 3.

**3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?**

- а) 1;
- б) 2;
- в) не ограничено;
- г) 0.

**4. Ведение выполняется**

- а) одной рукой;
- б) поочередно двумя руками;
- в) одновременно двумя руками.

**5. Что называется зоной нападения?**

- а) половина поля под кольцом соперника;
- б) половина поля под своим кольцом;
- в) центральная часть поля;
- г) место за пределами площадки у судейского столика.

**6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:**

- а) опорная нога не была оторвана от пола;
- б) опорная нога была оторвана от пола;
- в) не важно отрывалась ли опорная нога.



## Адаптированные контрольные тесты

### по физической культуре для детей с ослабленным здоровьем

#### Тестирование уровня знаний по физкультуре 9-11 класс

##### Тест № 1

1. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников?
2. Как называются соревнования, куда входят лыжные гонки со стрельбой на огневом рубеже?
3. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу?
4. Как называется покров футбольного поля?
5. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный?
6. Сколько человек входит в состав судейской коллегии?
7. Наказание в спортивных играх.
8. Палка для игры в городки.
9. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"
10. Что стремится установить спортсмен?
11. Спортивный переходящий приз.
12. В какой игре используется клюшка и шайба?
13. Теннисная площадка.
14. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-...
15. Она является залогом здоровья.
16. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки.
17. Специалист по поднятию тяжестей.
18. Ледовая площадка.
19. Сколько игроков в футбольной команде?
20. Какой вид спорта самый многочисленный?
21. Начало пути к финишу.
22. Чего не надо, если есть сила?

##### Тест № 2

1. Инструмент спортивного судьи.
2. Боксерский корт.
3. Спортивный снаряд, который перетягивают.
4. "Бородатый" спортивный снаряд.
5. Танцор на льду.
6. Спортсмен, который ходит сидя.
7. Предки кроссовок.
8. Её должен взять прыгун.
9. Как часто проводятся Олимпийские игры?

10. Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С»?
11. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?
12. Кто был основателем современных олимпийских игр?
13. Страна зимних олимпийских игр 2014?
14. Вылет мяча за линию.
15. Игра с клюшкой на льду.
16. Игра двух команд, цель которой - забить мяч в ворота соперника.
17. Уличный баскетбол.
18. Перерыв в спортивных играх.
19. Спортивный инвентарь для игры в хоккей.
20. Так называют скоростной спуск с горы по трассе, размеченный воротам.
21. Оружие, которым в совершенстве должен владеть биатлонист.
22. Штрафной бросок в хоккее, серия которой иногда может решить исход игры.

### **Тест № 3**

1. Вот полозья, спинка, планки - а всё вместе это
2. Высшая награда для победителя.
3. Главный на соревнованиях.
4. Боб, как ракета по спуску летит, Команда спортсменов в бобе сидит. Этих спортсменов нету, смелей, А этот вид спорта зовется.
5. Способ, который применяют на прямом, довольно крутом подъёме.
6. Что наносят на лыжи для того, чтобы лучше скользили.
7. В этой стране зародился лыжный спорт.
8. Командная спортивная игра с мячом и битой.
9. Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он не упал на поле.
10. Устройство, позволяющее точно определить порядок прихода спортсменов к финишу.
11. Упражнения на одной «большой лыже» (специальной доске).
12. Командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды в сторону размеченной на льду мишени.
13. Страна, победившая в хоккее на олимпиаде, сочи 2014 года.
14. Как называется олимпийская дисциплина, в которой конькобежцы двигаются по кругу?  
А. Лонг-трек

- В. Шорт-трек  
С. Раунд-трек
15. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?  
А. Прыжки на батуте и стрельба из винтовки  
В. Бег на лыжах на большие дистанции и прыжки на батуте  
С. Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки
16. По прошествии какого времени боксёру объявляют нокаут?  
А. 5 секунд  
В. 10 секунд  
С. 15 секунд
17. Из чего делают волейбольные мячи?  
А. Из каучука  
В. Из кожи  
С. Из пластмассы
18. Какая страна является родиной кёрлинга?  
А. Шотландия  
В. Ирландия  
С. Англия
19. Какое оружие используют в фехтовании?  
А. Только шпагу  
В. Только шпагу и саблю  
С. Шпагу, саблю и рапиру
20. Помимо традиционных Олимпийских игр, существуют такие же соревнования для людей, страдающих физическими недостатками. Как они называются?  
А. Олимпийские игры для инвалидов  
В. Другие Олимпийские игры  
С. Параолимпийские игры
21. Что получает во время гонки «Тур де Франс» велосипедист, который возглавляет таблицу лучших велогонщиков?  
А. Желтую майку  
В. Зеленую майку  
С. Майку в горошек
22. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?  
А. Брасс  
В. Кроль  
С. Баттерфляй

#### **Тест № 4**

1. Этот вид спорта возник в 1875 году в Канаде и не был известен Европе до начала XX века. Какой вид спорта считается национальным в Канаде?  
А. Хоккей на льду  
В. Баскетбол  
С. Гребля на каноэ

2. Дзюдо - это самостоятельный вид спорта, но первоначально он был частью другого вида единоборств. Как называется это единоборство?
  - А. Каратэ
  - В. Тэйквандо
  - С. Джиу-джитсу
3. Как называется вид спорта, в котором спортсмен спускается лёжа на плоских санях, по специальной трассе?
  - А. Бобслей
  - В. Санный спорт
  - С. Шорт-трек
4. Какими частями тела можно пользоваться в греко-римской борьбе?
  - А. Кистями рук
  - В. всей рукой
  - С. Руками и ногами
5. Карате-это вид спорта, который широко распространен в Японии и первоначально был средством самозащиты без использования оружия. Что означает слово «КАРАТЕ»?
  - А. Бой босиком
  - В. Удар ногой
  - С. Пустая рука
6. Для занятий серфингом необходим прибор с достаточно высокими волнами. Что означает слово «СЕРФ»?
  - А. Выполнять акробатические фигуры
  - В. Ездить верхом на волнах
  - С. Выполнять впечатляющие фигуры
7. Где состоялись первые современные Олимпийские игры?
  - А. В Париже
  - В. В Афинах
  - С. В Лондоне

### Тест № 5

- 1. Перечислите факторы определения здоровья?**
- 2. Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?**
  - а) упражнения, выполняющиеся длительное время;
  - б) упражнения, выполняющиеся в быстром темпе.
- 3. Какие физиологические зоны мощности вы знаете? Перечислите.**
- 4. Какая должна быть частота пульса во время средней нагрузки?**
  - а) 120-130 уд./мин.;
  - б) 140-150 уд./мин.;
  - в) 130-150 уд./мин.
- 5. Как распределяется объем суточной двигательной активности?**

а) 8-9ч. и 13-15ч.; 16-17ч. и 19-20ч.

б) 7-8ч. и 12-14ч.; 15-16ч. и 20-21ч.

в) 6-7ч. и 11-12ч.; 14-16ч. и 18-19ч.

**6. Какие основные типы телосложения вы знаете? Перечислите.**

**7. Когда состоялись первые Олимпийские игры в Древней Греции?**

а) 770 г.;

б) 776 г.;

в) 780 г.

**8. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетенных колец на белом полотне?**

а) единство пяти стран;

б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр.

**9. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?**

а) по частоте дыхания;

б) по частоте сердечно-сосудистых сокращений;

в) по объему выполненной работы.

**10. Определите правильную последовательность применения водных закаливающих процедур?**

а) купание, душ, обливание, обтирание;

б) обливание, душ, обтирание, купание;

в) обтирание, обливание, душ, купание.

#### **Тест № 6**

**1. Главной причиной нарушения осанки является**

а) наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;

б) упражнения, способствующие снижению веса тела;

в) упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;

г) упражнения, способствующие повышению скорости движений.

**3. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

а) лекарственные средства;

б) медицинское обследование;

в) физические упражнения;

г) туризм.

**4. Правильное дыхание характеризуется**

а) более продолжительным выдохом;

б) более продолжительным вдохом;

- в) вдохом через нос и резким выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**5. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**6. Релаксация — это**

- а) физическое и психическое расслабление;
- б) физическое расслабление;
- в) физиологическое расслабление;
- г) психическое расслабление.

**7. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в**

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- в) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- г) создании специфических духовных ценностей.

**8. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?**

- а) физическое совершенство — это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества;
- б) физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития;
- в) физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса;
- г) физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений.

**9. Что из представленного является отличительным признаком физической культуры?**

- а) активная двигательная деятельность человека;
- б) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- в) знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- г) всё вышеперечисленное.

**10. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?**

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенствование;

- в) физическое развитие;
- г) физическое упражнение.

**11. Основные направления использования физической культуры способствуют**

- а) формированию базовой физической подготовленности;
- б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности;
- в) восстановлению функций организма после травм и заболеваний;
- г) всего вышеперечисленного.

**12. Под физическим развитием понимается**

- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия;
- б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

**13. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение**

- а) физической подготовленности человека к жизни;
- б) развитие резервных возможностей организма человека;
- в) сохранение и восстановление здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**14. Двигательные действия представляют собой**

- а) проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания;
- б) проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи;
- в) перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры;
- г) систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений.

**15. Смысл физического воспитания заключается**

- а) в создании условий для протекания процессов физического развития человека;
- б) в формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств;
- в) в повышении физической работоспособности и подготовленности человека;
- г) в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

**16. Под тестированием физической подготовленности понимается**

- а) измерение уровня развития основных физических качеств;
- б) измерение роста и веса;

- в) измерение показателей сердечно – сосудистой и дыхательной системы;
- г) всё вышеперечисленное.

**17. Назовите эмблему Олимпийского комитета России?**

- а) олимпийские кольца с девизом: «Быстрее, выше, Сильнее»;
- б) пять Олимпийских колец и изображение трёхцветного языка пламени;
- в) олимпийские кольца с девизом: «О спорт! Ты – Мир!»;
- г) пять Олимпийских колец и изображение флага России.

**18. Гандбольный мяч состоит из одноцветной кожаной или синтетической покрышки, резиновой камеры и имеет массу**

- а) 325-400 г;
- б) 425-475 г;
- в) 375-425 г;
- г) 475-525 г.

**Тест № 7**

**1. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена**

- а) Индивидуальными особенностями обучаемого
- б) Биомеханическими характеристиками двигательного действия
- в) Соотношением методов обучения и воспитания
- г) Закономерностями формирования двигательных навыков

**2. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?**

- а) 80 – 84 уд/мин;
- б) 78 – 82 уд/мин;
- в) 86 – 90 уд/мин;
- г) 66 – 72 уд/мин.

**3. Подводящие упражнения применяются**

- а) если обучающийся недостаточно физически развит;
- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) если применяется метод расчленённо-конструктивного упражнения.

**4. Основу двигательных способностей составляют**

- а) двигательные автоматизмы;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) гибкость и координированность;
- г) физические качества и двигательные умения.

**5. Какое, из предложенных определений сформулировано некорректно?**

- а) взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей;
- б) скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота;
- в) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- г) все предложенные определения сформулированы корректно.

**6. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**



- а) скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;
- б) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- в) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- г) все предложенные определения сформулированы корректно.

**7. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?**

- а) быстрый рост абсолютной силы;
- б) функциональная гипертрофия мышц;
- в) увеличение собственного веса;
- г) повышается опасность перенапряжения.

**8. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является**

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчленённо-конструктивного упражнения.

**9. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время**

- а) скоростно-силовых упражнений;
- б) выпрыгивания вверх с места;
- в) подвижных и спортивных игр;
- г) прыжков в глубину.

**10. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

- а) скоростно-силовые способности;
- б) личностно-психические качества;
- в) факторы функциональной экономичности;
- г) аэробные возможности.

**11. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?**

- а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) круговая тренировка в интервальном режиме.

**12. С помощью каких методов совершенствуют координированность?**

- а) с помощью методов обучения;
- б) с помощью методов воспитания физических качеств;
- в) с помощью внушения;
- г) с помощью метода контрастных заданий.

**13. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?**

- а) способность сохранять равновесие;
- б) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

- в) способность точно воспроизводить движения во времени;
- г) способность быстро осваивать двигательные действия.

**14. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращении повышалась до 160-170 уд/мин характерно для**

- а) занятий общеразвивающей направленности;
- б) занятий общеподготовительной направленности;
- в) физкультурно-оздоровительных форм занятий;
- г) для урочных форм занятий.

**15. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

- а) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию
- б) «Приподнятая грудь» ;
- в) развернутые плечи, ровная спина;
- г) запрокинутая или опущенная голова.

**16. Кто был первым президентом МОК?**

- а) Деметриус Викелас;
- б). Пьер Де Кубертен;
- в) Зигфрид Эдстрем;
- г) Эвери Брендедж.

**17. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?**

- а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия;
- в оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**18. Температура воздуха, при которой рекомендуется переход на «длинную» спортивную форму для занятий на свежем воздухе(градусы по Цельсию)?**

- а) 18;
- б) 10;
- в) 14;
- г) 16.

**19. Создателем игры в гандбол считается**

- а) Х. Нильсон;
- б) Л. Ордин;
- в) М. Заяц;
- г) Ф. Шиллер.