

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Сборник тестовых заданий для учащихся 6 классов

Составители:

Янченко Наталья Геннадьевна,

учитель физической культуры

МБОУ гимназии №1 города Белово,

Остащенко Татьяна Александровна,

учитель физической культуры

МБОУ СОШ №16 города Белово

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная	записка	3
.....		
Технология оценки качества выполнения теоретико-методического задания		5
.....		
Тестовые задания к части I Знания о физической культуре		6
Тестовые задания к части II Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.....		11
Ключи	к	ответам
.....		
Список	информационных	источников
.....		

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сборник тестовых заданий по физической культуре для учащихся 6 классов составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897); использование учебника Физическая культура. 6-7 класс: Физическая культура. 6-7 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев.-6-е изд. - М.: Просвещение, 2017 г.- 192 с. (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования, имеющих государственную аккредитацию на 2019-2020 учебный год»)

Сборник тестовых заданий призван помочь школьникам в приобретении и проверке своих знаний по теоретическим и методическим аспектам учебной дисциплины, а учителю - в решении задачи контроля знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы у учащихся 6 классов.

Согласно структуре учебника (Физическая культура. 6-7 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев.-6-е изд. - М.: Просвещение, 2017 г.- 192 с.) сборник включает в себя тестовые вопросы по трем частям: часть I Знания о физической культуре, часть II Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В сборнике использованы следующие типы заданий в тестовой форме: задания на выбор одного или нескольких правильных ответов, задания в открытой форме на дополнение, перечисление, задания на установление правильной последовательности и задания на установление соответствий (согласно современной тестологии Аванесова В.С., Челышковой М.Б., Майорова А.Н.)

Результаты тестового контроля позволяют не только оценить уровень знаний и умений, сформированных у шестиклассников, но и определить эффективность работы учителей, усвоение конкретных разделов, тем и вопросов и тем самым влиять на организацию и содержание учебного процесса.

При использовании дифференцированной отметки по дисциплине можно рекомендовать следующую градацию оценки подготовленных тестовых заданий:

Отметка «5» (отлично) – от 90 до 100 % правильных ответов;

Отметка «4» (хорошо) – от 70 до 89 % правильных ответов;

Отметка «3» (удовлетворительно) – от 49 до 69 % правильных ответов

ТЕХНОЛОГИЯ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ

Время выполнения задания – 15-20 минут.

Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо: а) выбрать правильный ответ из 4 предложенных вариантов, или б) отметить все правильные позиции.

Правильное решение заданий в закрытой форме оценивается в 1 балл, неправильное - 0 баллов. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указаны неправильные позиции. В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла; каждый неправильный ответ – минус 0,25 балла.

Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Записи должны быть разборчивыми.

Правильное решение заданий в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла.

Задание, связанное с перечислением известных Вам факторов, характеристик и тому подобное. Записи должны быть разборчивыми.

Полноценно выполненное задание, связанное с перечислением оценивается в 1,5 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла. Каждая неверная позиция минус 0,5 балла.

Задания, связанные с сопоставлением, в которых необходимо сопоставить буквы с цифрами.

В заданиях на сопоставление каждый правильная позиция оценивается в 1 балл, а каждый неправильный минус 1 балл.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ЧАСТИ I ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Инструкция по выполнению заданий

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Время выполнения задания – 15-20 минут.

Обязательно укажите в бланке ответов свою фамилию, имя, отчество и класс.

Желаем успеха!

Глава 1. Возрождение Олимпийских игр

1. Когда и какой император запретил проводить Олимпийские игры?

- а) Нерон в 200 г. н. э.;
- б) Феодосий II в 401 г. н. э.;
- в) Феодосий I в 394 г. н. э.
- г) Ромул Август 476г. н.э.

2. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Феодосий I;
- в) Алексей Бутовский;
- г) Вячеслав Срезневский.

3. В каком году был создан I Международный олимпийский комитет?

- а) 1794;
- б) 1894;
- в) 1884;
- г) 1982.

4. Как называется организация, возглавляющая олимпийское движение в мире?

- а) Международный олимпийский комитет;
- б) Олимпийский комитет России;
- в) Организация объединенных наций;
- г) Общество с ограниченной ответственностью.

5. В каком городе проходил I-й Международный олимпийский конгресс?

- а) Париж
- б) Афины;

- в) Москва;
- г) Сочи.

6. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в:

- а) положении об Олимпийской солидарности;
- б) Олимпийской клятве;
- в) Олимпийской Хартии;
- г) официальных разъяснениях МОК.

7. Что представляет собой олимпийский символ?

- а) пять переплетённых колец;
- б) олимпийский мишка;
- в) лучик и льдинка;
- г) дружба всех спортсменов.

8. Олимпийский символ представляет собой пять переплетённых колец, расположенных слева на право в следующем порядке...?

- а) вверху - синее, черное, красное, внизу – желтое и зеленое;
- б) вверху - красное, синее, черное, внизу - желтое и зеленое;
- в) вверху – зеленое, черное, красное, внизу - синее и желтое;
- г) вверху – синее, черное, красное, внизу - зеленое и желтое.

9. Завершите предложение. Олимпийский девиз: «Быстрее, выше.....»

10. Кому принадлежат слова олимпийского девиза: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС»?

- а) Пьер Де Кубертену;
- б) Анри Дидону;
- в) Анри де Байе-Латур;
- г) Ян Амос Коменский.

11. Какого цвета полотнище Олимпийского флага?

- а) белого;
- б) голубого;
- в) желтого;
- г) красного.

12. Во время открытия Олимпийских игр один из выдающихся спортсменов страны-хозяйки произносит речь от имени всех участников Игр. Что это за речь?

- а) олимпийская клятва;
- б) олимпийский девиз;
- в) ода спорту;
- г) законы Олимпиады.

13. На каких играх современности впервые зажгли олимпийский огонь?

- а) на IX Олимпийских играх в Амстердаме в 1928 году;
- б) на XI Олимпийских играх в Берлине в 1936 году;
- в) на XVII Олимпийских играх в Лиллехаммере в 1994 году;
- г) на XX Олимпийских играх в Мюнхене 1972 года.

14. Где зажигается факел Олимпийского огня?

- а) в Афинах;
- б) в Олимпии;
- в) в Москве;
- г) в Греции.

15. Первый Россиянин – член Международного Олимпийского Комитета?

- а) Срезневский Вячеслав Измайлович;
- б) Тягачёв Леонид Васильевич;
- в) Романов Николай Николаевич;
- г) Бутовский Алексей Дмитриевич.

16. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?

- а) 1908;
- б) 1911;
- в) 1915;
- г) 1921.

17. Завершите предложение. Афинский воин Филипидис, пробежал на стадион и крикнул: «..... ! ».

18. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- а) Н. Орлов;
- б) А. Петров;
- в) Н. Панин – Коломенкин;
- г) А. Бутовский.

Глава 2. Физическая подготовка

1. Завершите предложение. Под физической подготовкой понимают

2. Результатом физической подготовки является:

- а) количество разученных упражнений;
- б) физическая подготовленность;

- в) физическое совершенство;
- г) физический уровень занимающегося.

3. Под физической подготовленностью понимают?

- а) уровень развития физических качеств, приобретаемый в процессе физической подготовки;
- б) процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков состоящий из общей физической подготовки;
- в) процесс, направленный на укрепление здоровья и повышения двигательных возможностей;
- г) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.

4. Завершите предложение. Физическая подготовка начинается с развития?

5. Под силой как физическим качеством понимают...

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений;
- г) способность терпеть и проявлять силу воли при выполнении физических упражнений.

6. Под выносливостью как физическим качеством понимают...

- а) способность терпеть и проявлять силу воли при выполнении физических упражнений;
- б) способность длительное время выполнять работу различной степени нагрузки;
- в) физиологическое состояние, возникающее вследствие напряжённой или длительной деятельности;
- г) способность длительно выполнять движения с большой амплитудой.

7. Под быстротой как физическим качеством понимают...

- а) способность быстро бегать;
- б) способность совершать двигательные действия за минимально короткое время;
- в) движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
- г) способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

8. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б) способность выполнять движения с наибольшей амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки.

9. Завершите предложение. Для воспитания быстроты используются...

10. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является...

- а) максимальная активность систем энергообеспечения;
- б) большая продолжительность;
- в) максимальная интенсивность
- г) измеренная интенсивность.

11. Какие физические качества определяются при выполнении «контрольного упражнения» челночный бег 3х10 м?

- а) скоростные;
- б) координационные;
- в) выносливость;
- г) скоростно-силовые.

12. Завершите предложение. Для того чтобы стать физически гармонично развитым человеком, необходимо развивать все физические?

13. Под координацией движений понимают?

- а) способность, которая позволяет человеку быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от внезапно изменившихся условий;
- б) пружинящие упражнения;
- в) повышение уровня функциональных возможностей организма;
- г) способность, позволяющая точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями.

14. Завершите предложение. Мышцы нуждаются в постоянной?

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ К ЧАСТИ II ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Глава 1. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

1. При несоблюдении, каких требований по правилам безопасности на занятиях физической культурой, можно получить травму?

- а) неправильная подготовка мест занятий;
- б) использование неисправного инвентаря;
- в) занятия в спортивной форме;
- г) несоблюдение гигиенических правил.

Отметьте все правильные позиции.

2. Кто в спортивном зале отвечает за безопасность?

- а) учитель физической культуры;
- б) ученики;
- в) директор;
- г) все выше перечисленные.

3. В спортивном зале в присутствии и с разрешения учителя можно:

- а) заходить в спортивный зал;
- б) заниматься на спортивных снарядах;
- в) брать и заниматься с инвентарём;
- г) занимать в спортивной форме и обуви.

Отметьте все правильные позиции.

4. Площадки в местах массового отдыха, во дворе, парке необходимо:

- а) очистить от посторонних предметов (камни, консервные банки, осколки битого стекла и т.д.);
- б) размещать на расстоянии 5-6 метров от крупных объектов, деревьев и кустарников;
- в) располагать вдали от проезжих дорог, мест стоянок автомашин, выгула домашних животных;
- г) засыпать слоем мелкого песка и разровнять.

Отметьте все правильные позиции.

5. Завершите предложение. Причиной травм могут быть ...

6. Завершите предложение. Во время самостоятельных занятий во дворе, парке нельзя в качестве спортивного оборудования использовать...

7. Во время занятий физическими упражнениями, часто причиной травм и ушибов является одежда занимающихся, чтобы избежать этого нужно:

- а) подбирать одежду и обувь по росту и размеру, чтобы она не сковывала движения и в то же время не сильно свободными;
- б) следить во время занятий за опрятностью внешнего вида, не допускать болтающихся частей одежды, растёгнутых пуговицы и развязанных шнурков;
- в) заниматься физическими упражнениями в любой удобной для занятий одежде;
- г) регулярно проверять одежду и обувь, не допускать повреждений в тканях одежды, шнурках и подошве обуви.

Отметьте все правильные позиции.

8. Для того, чтобы предохранить организм от чрезмерного утомления и избежания травм необходимо:

- а) соблюдать режим питания, принимать пищу за 1,5-2 часа до занятия физическими упражнениями;
- б) во время занятий регулярно проводить наблюдения за самочувствием и показателями пульса;
- в) проводить разминку в начале занятия, которая должна состоять из комплекса общеразвивающих упражнений;
- г) заниматься до появления признаков усталости и болевых ощущений.

Отметьте все правильные позиции.

Глава 2. Оценка эффективности занятий физической подготовкой.

1. Какие основные разделы содержит план занятия по общей физической подготовке?

- а) «Задачи занятия»;
- б) «Самонаблюдения во время занятия»;
- в) «Содержание занятия»;
- г) «Самочувствие во время занятия».

Отметьте все правильные позиции.

2. Завершите предложение. Задачи занятия должны быть сформулированы кратко и характеризовать ...

3. Из каких граф таблицы, состоит содержание занятия :

- а) режим нагрузки;
- б) подробное описание физических упражнений, используемых на данном занятии;
- в) режим предполагаемой нагрузки для каждого из включенных в план физических упражнений;
- г) дозировка предполагаемой нагрузки для каждого из включенных в план физических упражнений.

Отметьте все правильные позиции.

4. Задание на соответствие. Установите соответствие основных частей урока и их характеристики:

1.Основная часть урока	а) Разминка, включающая в себя комплексы общеразвивающих упражнений.
2.Подготовительная часть урока	б) Описание упражнений для восстановления организма.
3.Заключительная часть урока	в) Записываются упражнения, с помощью которых будут решаться задачи занятия.

5. Перечислите показатели при самонаблюдении во время занятия физической подготовкой.

Глава 3 Оценка физической подготовленности.

1. Как часто рекомендованно проверять уровень развития своих физических качеств?

- а) два раза в четверть;
- б) раз в четверть;
- в) в начале и в конце учебного года;
- г) в начале каждого полугодия.

2. Уровень развития такого физического качества, как быстрота можно проверить с помощью контрольных упражнений:

- а) прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- б) бег 60 метров с низкого старта;
- в) челночный бег 3 × 10 метров;
- г) быстрое передвижение на лыжах.

Отметьте все правильные позиции.

3. Уровень развития такого физического качества, как выносливость, можно проверить с помощью контрольных упражнений:

- а) бег 100 метров;
- б) бег 1000 метров;
- в) передвижение на лыжах 3 км
- г) бег 2000 метров.

Отметьте все правильные позиции.

4. Уровень развития такого физического качества, как сила, можно проверить с помощью контрольных упражнений:

- а) подтягивания из виса;
- б) поднятие туловища из положения лёжа на спине, руки за головой;
- в) прыжок в длину с места;
- г) прыжки через скакалку.

Отметьте все правильные позиции.

5. Уровень развития координации движений, можно проверить с помощью контрольных упражнений:

- а) последовательное выполнение пяти кувырков;
- б) челночный бег 3 x 10 метров;
- в) бег 100 метров;
- г) прыжки через скакалку в максимальном темпе

Отметьте все правильные позиции.

6. Задание на соответствие. Установите соответствие между контрольным упражнением и описанием техники выполнения:

1. Бег 60 метров	а) С помощью рулетки отмерить расстояние в 10 м. и с обоих его концов поставить небольшие стойки. Встать с левой стороны возле одной из стоек в положение высокого старта. По команде участник начинает оббегать стойки с левой стороны, после того как закончил последнюю третью десятиметровку, поравнявшись со стойкой, выключается секундамер.
2. Подтягивание из виса на руках	б) Бег выполняется по стадиону, беговая дорожка 250-400 метров. По ней надо пробежать дистанцию без остановок.

3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине	в) Принять положение высокого старта возле стартовой линии. С началом движения включить секундамер, а через 10 минут его выключить и перейти на ходьбу.
4. Прыжок в длину с места	г) Выполнить три прыжка с места. С помощью метровой ленты измерить расстояние от линии старта до точки приземления (пятки). Выбрать лучший результат из выполненных попыток.
5. Кроссовый бег	д) Лечь на спину. Руки в «замок» за головой. Ноги слегка согнуты в коленях и закрепить под опорой. Наклоны вперёд с касанием головой колен.
6. Бег 2000 метров	е) Прыжком хват руками за перекладину и, не раскачиваясь, выпрямить туловище. Подтягивание до уровня подбородка, тело не раскачивается.
7. Челночный бег 3 x 10 метров	ж) Выполняется бег с высокого или низкого старта, после команды «Марш!». Бежать быстро, по прямой, не переходя на соседнюю дорожку. После пересечения финишной линии снизить темп и перейти на шаг.

7. Из каких разделов состоит дневник самонаблюдения?

- а) режим дня;
- б) физическое развитие и физическая подготовленность;
- в) самостоятельные занятия физической культурой;
- г) режим работы.

Отметьте все правильные позиции.

**КЛЮЧИ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ К
ЧАСТИ I ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Ключ
Глава 1. Возрождение Олимпийских игр**

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	в	7	а	13	а
2	а	8	а	14	б
3	б	9	«сильнее!»	15	а
4	а	10	б	16	б
5	а	11	а	17	«Радуйтесь! Мы победили!»
6	в	12	а	18	в

**Ключ
Глава 2. Физическая подготовка**

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	Развитие физических качеств, для освоения различных видов деятельности	8	б
2	б	9	Двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью
3	а	10	В
4	сила	11	Б
5	в	12	Качества
6	б	13	г
7	б	14	Тренировке

**КЛЮЧИ К ТЕСТОВЫМ ЗАДАНИЯМ К
ЧАСТИ II ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ**

**Глава 1. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест
занятий физическими упражнениями.**

Номер вопроса	Вариант ответа	Номер вопроса	Вариант ответа
1	а,б,в	5	Неисправный спортивный инвентарь и оборудование
2	а	6	Деревья, мачты освещения, скамейки для отдыхающих
3	а,б,в,г	7	а,б,г
4	а,б,в	8	а,б,в

Глава 2. Оценка эффективности занятий физической подготовкой.

Номер вопроса	Вариант ответа
1	а,б,в
2	Основную направленность планируемого занятия
3	а,б,г
4	1-в, 2-а, 3-б
5	Показатели пульса, показатели самочувствия по признакам устомления

Глава 3 Оценка физической подготовленности.

Номер вопроса	Вариант ответа
1	а

2	а,б
3	б,в,г
4	а,б,в
5	а,б
6	1-ж,2-е,3-д,4-г,5-в,6-б,7-а
7	а,б,в

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс] – URL: <http://base.garant.ru/55170507/>
2. Физическая культура. 6-7 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев.-6-е изд. - М.: Просвещение, 2017 г.- 192 с.)
3. Физическая культура 1-11: Программы для общеобразовательных учреждений/ авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2012