ТЕСТЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 – 7 классов.

Составил:учитель по физической культуре
Хаустов Р.В.

Тесты по легкой атлетике.

Ф.И._____ класс _____

1.Что не относится к легкой атлетике?

- Ходьба
- бег
- равновесие
- прыжки
- метание

2.Когда можно производить метание?

- с разрешения учителя
- после сбора инвентаря
- по желанию

3.Что относится к важным умениям, необходимых для бега?

- правильное дыхание
- постановка стопы
- положение тела

4.Где выполняют беговые упражнения?

- на неровной, рыхлой поверхности
- на ровной дорожке
- на скользком, мокром грунте

5.Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?

- Прыжок «согнув ноги»
- Прыжок «ноги врозь»
- Прыжок «поджав ноги»

6.На занятиях по легкой атлетике:

- заниматься в школьной форме
- бежать против движения
- играть в футбол
- быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

7.В какой последовательности происходит прыжок в длину?

- толчок, полет, приземление, разбег;
- полет, приземление, разбег, толчок;
- разбег, толчок, полет, приземление;
- разбег, приземление, толчок, полет.

8.Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

- 2 – 3м
- 10 – 15м
- 15 – 20м
- 5 - 10м

9.На каких дистанциях применяется низкий старт:

- на коротких
- на длинных
- на средних

10.Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

- выносливость
- гибкость
- сила
- быстрота

Ответы на тесты по легкой атлетике

Что не относится к легкой атлетике?

- Ходьба
- бег
- прыжки
- метание

Когда можно производить метание?

- с разрешения учителя

Что относится к важным умениям, необходимых для бега?

- правильное дыхание
- постановка стопы

Где выполняют беговые упражнения?

- на ровной дорожке

Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?

- Прыжок «согнув ноги»

На занятиях по легкой атлетике:

- быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

В какой последовательности происходит прыжок в длину

- разбег, толчок, полет, приземление;

Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»

- 10 – 15м

На каких дистанциях применяется низкий старт:

- на коротких

Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:

- выносливость

Тесты по физической культуре и здоровью

Ф.И._____ класс _____

Пульс в покое составляет:

- 100 – 120 ударов в минуту
- 60 – 90 ударов в минуту
- 90 – 110 ударов в минуту

Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

- вести здоровый образ жизни
- читать подходящую литературу
- уважать старших

Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

- режим дня
- закаливание
- занятие физкультурой
- не соблюдение правил личной гигиены

Что такое осанка?

- это прямая спина
- это привычная поза человека
- это заболевание позвоночника

Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

- чистить их два раза в день
- есть много сладкого
- посещать кабинет зубного врача
- отказаться от фруктов и овощей

Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?

- гибкость
- быстроты
- выносливость
- ловкость

С чего необходимо начинать закаливание?

- обливание холодной водой
- обтирание
- сон при открытой форточке
- купание в холодной воде

Что необходимо делать приушибе?

- положить холодный компресс
- ничего не делать
- наложить тугую повязку

В каких продуктах содержатся белки?

- рыба
- молоко
- хлеб
- масло

Быстрота это –

- способность выполнять движения с большой амплитудой
- это умение быстро и точно выполнять сложные по координации движения
- способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени

Ответы на тесты по физической культуре и здоровью

Пульс в покое составляет:

- 60 – 90 ударов в минуту

Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?

- вести здоровый образ жизни

Что не относится к составляющим здорового образа жизни?

- режим дня
- закаливание
- занятие физкультурой

Что такое осанка?

- это привычная поза человека

Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?

- есть много сладкого

Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?

- быстроты
- выносливость
- ловкость

С чего необходимо начинать закаливание?

- обтирание

Что необходимо делать приушибе?

- положить холодный компресс

В каких продуктах содержатся белки?

- рыба
- молоко

Быстрота это –

- способность выполнять движения в кратчайший промежуток времени

Используемая литература:

1. Петров Т.В., Ю.А. Копылов «Физическая культура 5 – 7 классы» М.: Издательский центр «Вентана – Граф»2015г
2. Лях В.И. «Физическая культура 1- 4 классы» М.:»Просвещение» 2011г