

**Компетентносто –  
ориентированные тесты  
по физической культуре  
по разделу гимнастика  
5 класс**

Удре Светлана Вячеславовна - учитель первой  
квалификационной категории МБОУ СОШ №3  
г. Гороховца



**Инструкция к проведению теста:**  
***Внимательно прочитайте вопрос,  
выберите правильный ответ и отметьте  
его крестиком в таблице.***

**Как с греческого переводится  
слово «гимнастика»?**

- а) гибкий
- б) упражняю
- в) преодолевающий

а	б	в



**Внимательно прочитайте вопрос,  
выберите правильный ответ и отметьте  
его крестиком в таблице.**

**Каким видом спорта занимается  
ученица?**



- а) спортивная гимнастика**
- б) акробатика**
- в) художественная гимнастика**

а	б	в



**Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.**

## **Для воспитания гибкости используется...**

- а) движения, выполняемые с большой амплитудой
- б) пружинящие движения
- в) маховые движения с отягощением и без него

а	б	в



**Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.**

## Строевые упражнения служат...

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

а	б	в

**Выберите правильный ответ и вставьте его в отведенном месте.**

## **Основные наименования строя**

**Фронт**    **Фланг**    **Глубина строя**    **Интервал**    **Ширина строя**    **Дистанция**

- **правая или левая оконечность строя.**

- сторона строя, в которую

занимающиеся

обращены лицом, имея правый фланг

слева.

- **расстояние между занимающимися по фронту.**

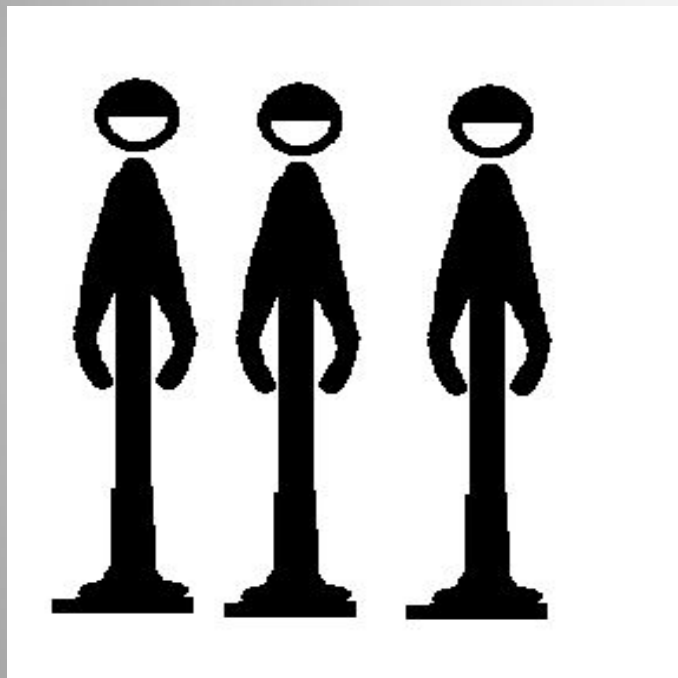
- расстояние между занимающимися, стоящими в затылок друг другу.

- **расстояние между флангами.**

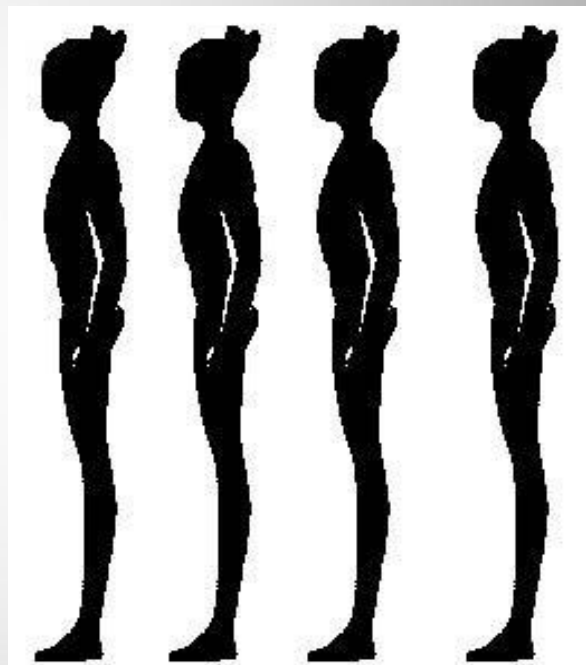
- **расстояние от первой шеренги до последней или от впереди стоящего**

**Внимательно прочитайте вопрос, впишите в таблицу правильный ответ и соответствующую ему букву.**

**Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу называется..., определи строй на рисунке**



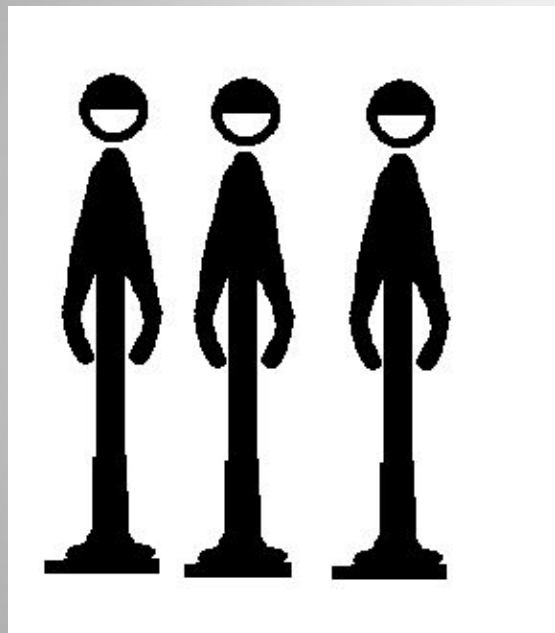
**а)**



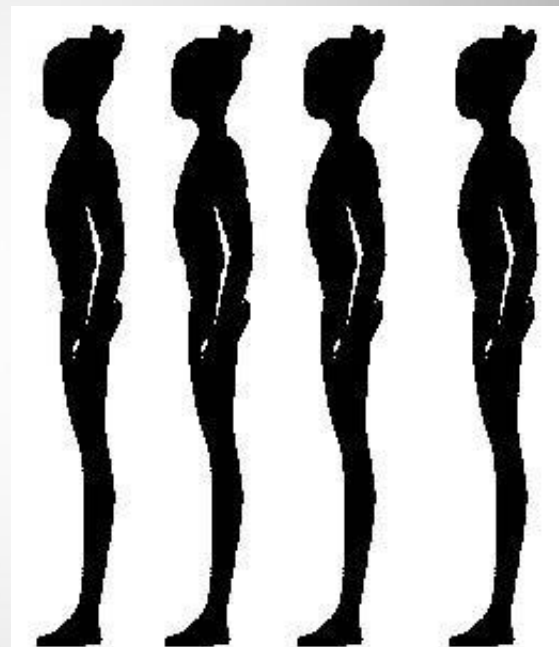
**б)**


**Внимательно прочитайте вопрос, впишите в таблицу правильный ответ и соответствующую ему букву.**

Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется ..., определи строй на рисунке



а)

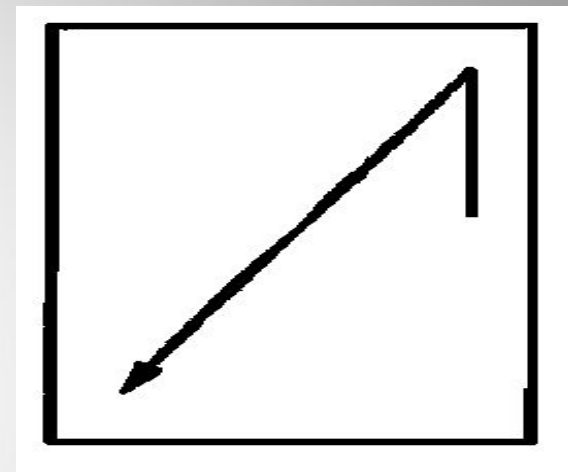
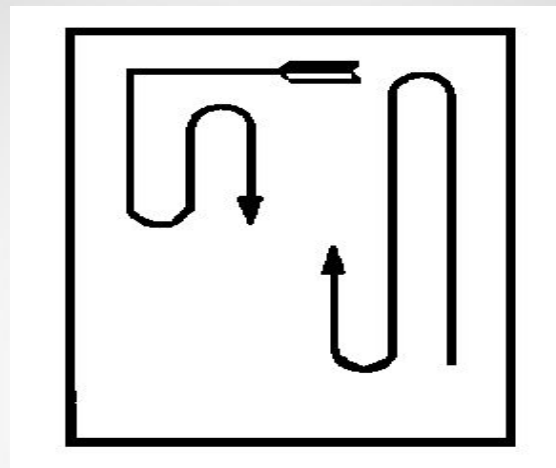
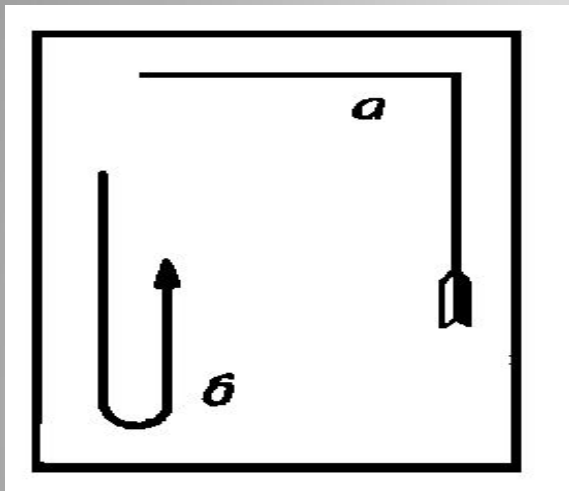


б)




**Выберите правильный ответ и вставьте его в отведенном месте.**

**Назовите способы передвижения**



**а) обход**

**б) противоход**

**Змейка**

**Диагональ**

- движение, совершаемое в косом направлении по линии, соединяющей противоположные углы зала.

- движение занимающихся вдоль границ зал. .

- движение, противоположное по направлению, совершаемому до него, с интервалом в 1 шаг.

- ряд противоходов, выполняемых захождением то одним, то другим плечом.

**Выберите правильный ответ и вставьте его в отведенном месте.**

**Дайте определения строевым приемам**

**Размыкание**

**Разведение**

**Смыкание**

**Сведение**

- деление колонны большего порядка на две колонны меньшего порядка.

- перестроение, противоположное разведению.

- способ увеличения интервала и дистанции строя.

- прием уплотнения разомкнутого строя.

**Выберите правильный ответ и  
вставьте его в отведенном месте.  
Разновидности строевых команд**

**Разойдись!**

**Вольно!**

**Становись!**

**Смирно!**

**Отставить!**

1. Команда  . По этой команде занимающийся встает в указанный строй, принимая строевую стойку.
2. Команда  . По этой команде принимается основная стойка.
3. Команда  . По этой команде принимается предшествующее ей положение.
4. Команда  . По этой команде занимающийся, не сходя с места, ослабляет одну ногу в колене и встает свободно.
5. Команда  . Занимающиеся произвольно покидают строй.



**Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.**

**Какое физическое качество преимущественно развивается средствами гимнастики?**

- а) гибкость;
- б) выносливость;
- в) координация.

а	б	в



**Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.**

**Упражнения, содействующие развитию гибкости, целесообразно выполнять:**

- а) в подготовительной части занятия;
- б) в основной части занятия;
- в) в заключительной части занятия.

а	б	в

**Внимательно прочитайте вопрос,  
выберите правильный ответ и отметьте  
его крестиком в таблице.**

**Что относится к гимнастическому  
инвентарю?**

- а) гимнастическая скамейка
- б) гимнастическая скакалка
- в) шведская стенка

а	б	в

**Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.**

**Назовите гимнастическое оборудование**

а) баскетбольный мяч

б) гантели

в) перекладина

а	б	в

**Внимательно прочитайте вопрос, впишите в таблицу правильный ответ и соответствующую ему букву.**

**Способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения называется...**



а)



б)

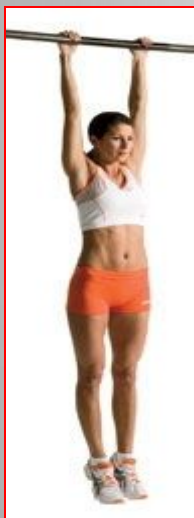


в)




**Внимательно прочитайте вопрос, впишите в таблицу правильный ответ и соответствующую ему букву.**

**Положение тела, при котором плечи располагаются выше точек опоры называется...**



**а)**



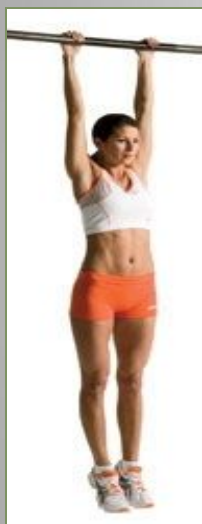
**б)**



**в)**


**Внимательно прочитайте вопрос, впишите в таблицу правильный ответ и соответствующую ему букву.**

**Положение тела, при котором плечи проходятся ниже точки опоры называется...**



**а)**



**б)**



**в)**




**Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.**



**ИИЯ**

**Определите ошибку при выполнении подтягивание в висе.**

- а) хват сверху на ширине плеч;**
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;**

**в)**

а	б	в

**Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.**

**Какое упражнение выполняет учащийся?**

- а) подтягивание
- б) лазание по канату
- в) перелазание



а	б	в

**Расположи в правильной последовательности выполнения упражнений. В столбце ответов поставь соответствующие цифры.**

**В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней физической гимнастики?**

	Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости.
	Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения.
	Подтягивания
	Бег с переходом на ходьбу.
	Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
	Прыжки.
	Поочередное напряжение и расслабление мышц.
	Бег в спокойном темпе.

**Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.**

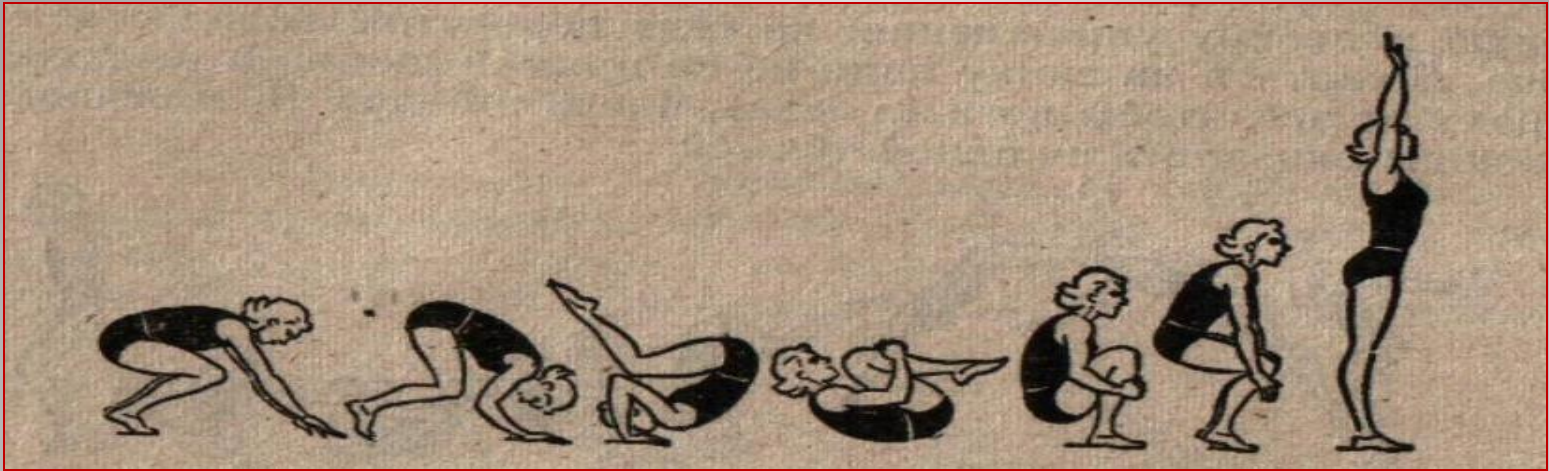
**Какое положение изображено на рисунке?**



- а) группировка
- б) перекат на спине
- в) перекат назад

а	б	в

**Внимательно прочитайте вопрос, выберите  
правильный ответ и отметьте его крестиком в  
таблице.**

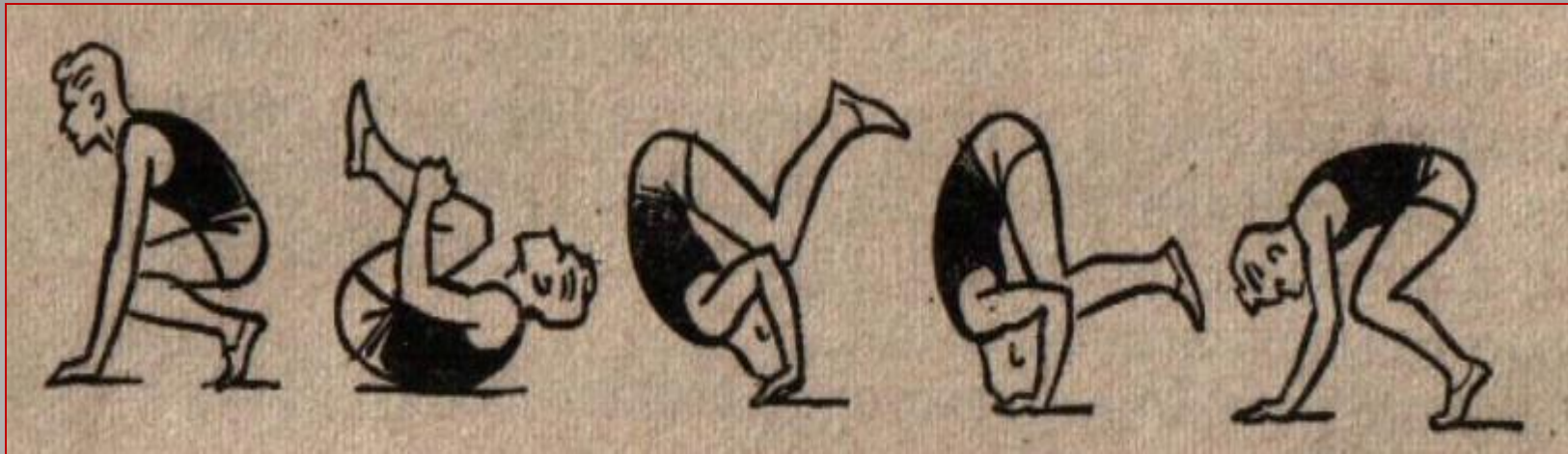


**Определите ошибку при выполнении кувырка  
вперед в группировке.**

- а) Энергичное отталкивание ногами.
- б) Опора головой о мат.
- в) Прижимание к груди согнутых ног.

а	б	в

**Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.**



**Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке:**

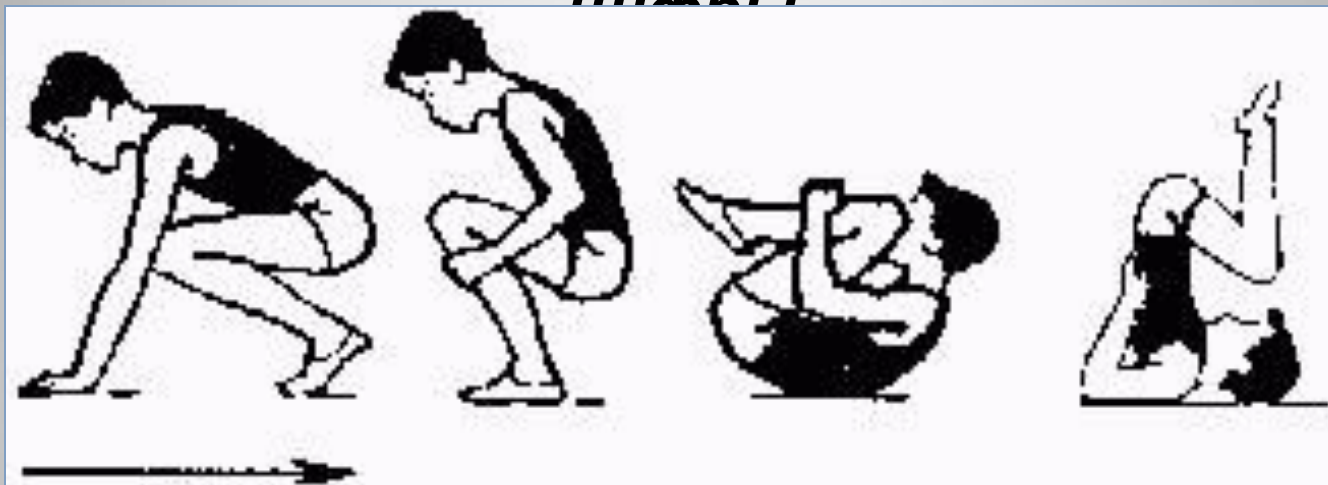
- а) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
- б) раннее разгибание ног;
- в) опора кулаками о мат.

а	б	в



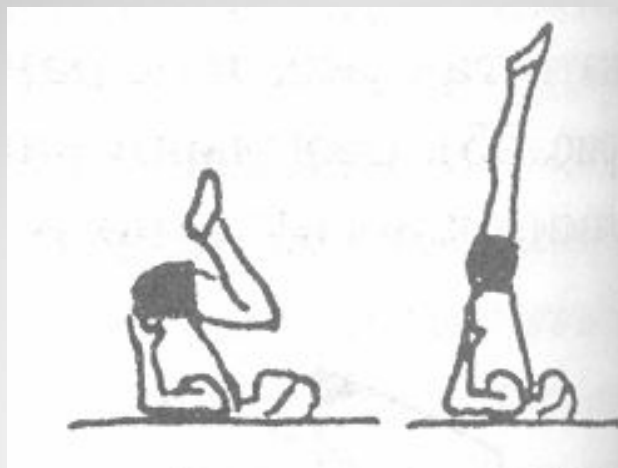
**Расположи в правильной последовательности выполнения упражнения стойка на лопатках согнув ноги.**

**В столбце ответов поставь соответствующие цифры.**



- Выпрямив ноги в стойку на лопатках согнувшись, согнуть ноги в коленных суставах, перейти в стойку на лопатках, согнув ноги;
- перекат назад в стойку на лопатках, согнувшись, руки согнуты в упоре за спиной;
- И.П. – упор присев
- Сгибая ноги в коленях, перекатом вперед перейти в упор присев.

**Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.**



**Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?**

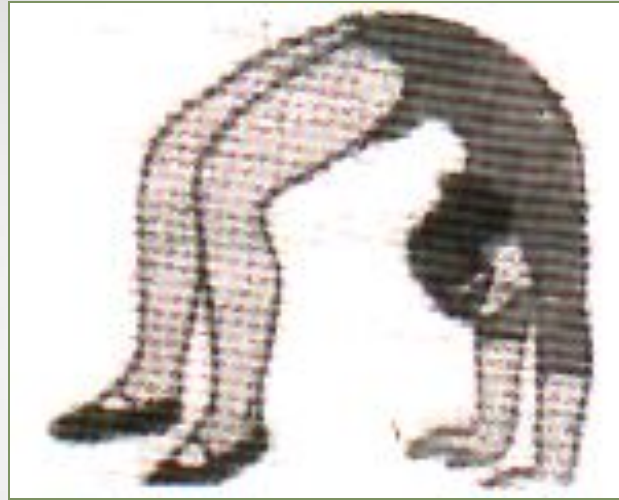
- а) Перекат с «откидыванием» плеч и головы назад.
- б) Локти широко расставлены.
- в) Туповишие в вертикальном положении, носки оттянуты.

а	б	в



**Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.**

**Как называется акробатическое упражнение?**

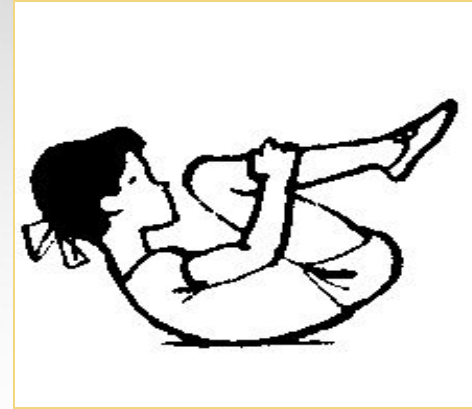
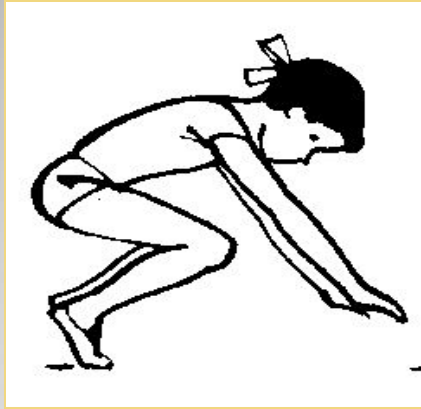


- а) прогиб**
- б) мост**
- в) полумост**

а	б	в



**Внимательно прочитайте вопрос, выберите правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.**



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

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

а	б	в



**правильный ответ и отметьте его крестиком в таблице.**



**Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?**

- а) отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика;
- б) отталкивание обеими руками от тела козла;
- в) отталкивание одной ногой от гимнастического мостика;

а	б	в



**Спасибо за внимание.**



**Творческих Вам успехов !**