

## Тест по физической культуре для учащихся 5 класса.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по предмету «Физическая культура», раздел «Гимнастика». На выполнение заданий дается 25 минут.

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;
- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подбранное слово вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов.

Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

### 1. Гимнастика это:

- а) система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие;
- б) олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания;
- в) комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов.

### 2. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:



- а) стойка на лопатках;
- б) мост из положения лежа на спине;
- в) кувырок.

### 3. Какой из снарядов не относится к гимнастическим:

- а) булава;

б) брусья;

в) диск.

**4. При выполнении подтягивания, упражнение считается выполненным если:**

а) подбородок окажется ниже перекладины;

б) плечи находятся выше перекладины;

в) подбородок окажется над перекладиной.

**5. Какие из упражнений относятся к видам гимнастики:**

б) подтягивание в висе;

в) бег;

г) кувырки;

д) метание мячей.

**6. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:**



а) кувырок вперед;

б) акробатическая комбинация из нескольких упражнений;

в) стойка на лопатках.

**7. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?**

а) страховкой;

б) вниманием;

в) объяснением.

**8. Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях можно только:**

а) с одноклассником;

б) с учителем;

в) одному.

**9. .... - спортивный тренажёр кольцевидной формы, используется как один из спортивных снарядов в упражнениях по художественной гимнастике.**

**10. Ритмическая гимнастика – это:**

а) гимнастика для сохранения и укрепления здоровья, поддержания на высоком уровне физической и умственной работоспособности, общественной активности;

б) один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках;

в) разновидность оздоровительной гимнастики, важным элементом является музыкальное сопровождение.