

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Проверочная работа №1 «Здоровье и здоровый образ жизни»

1. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?

- (1) здоровье
- (2) закаливание
- (3) физическое развитие

2. Какие слагаемые входят в здоровый образ жизни?

- (1) рациональное питание;
- (2) закаливание организма и оптимальный двигательный режим;
- (3) игра в компьютерные игры.

3. От чего зависит состояние осанки человека?

- (1) от питания
- (2) от положения тела при различной работе
- (3) от состояния погоды

4. Какими показателями определяется физическое развитие человека?

- (1) рост
- (2) гибкость
- (3) вес

5. Какие могут возникнуть последствия у курильщиков во время занятий физическими упражнениями?

- (1) нарушается координация движений
- (2) нарушается дыхание
- (3) закупорка сосудов

6. Какие приёмы относятся к закаливанию?

- (1) обтирание
- (2) катание на коньках
- (3) обливание

7. Какие качества развиваются в подвижных играх?

- (1) решительность
- (2) экономность
- (3) дисциплинированность

8. Что относится к спортивному инвентарю?

- (1) шведская стенка, канат, волан;
- (2) велосипед, волан, коньки;
- (3) перекладина, канат, шведская стенка;

9. Какой снаряд для занятия спортом самый лёгкий?

- (1) теннисный шарик
- (2) волан для бадминтона
- (3) теннисный мяч

10. Что объединяет занятия фигурным катанием на коньках и на роликах?

- (1) коньки
- (2) экипировка
- (3) занятия на льду

11. В каком случае в баскетболе судья назначит штрафные броски?

- (1) при потере мяча игроком;
- (2) при попадании мяча в зрителей;
- (3) если нападающий выполнял бросок по кольцу, а защитник мешал ему, задел руку;

12. Какие снаряды не используются в художественной гимнастике?

- (1) лента

(2) гантели

(3) булава

13. Какое правило необходимо соблюдать после выполнения беговых упражнений?

(1) сесть на скамью;

(2) использовать упражнения с отягощением;

(3) продолжить ходьбу.

14. В каких игровых видах спорта количество игроков на площадке составляет пять человек?

(1) баскетбол

(2) волейбол

(3) мини-футбол

15. Какой термин относится к футболу?

(1) фол

(2) пенальти

(3) фальстарт

16. Родина олимпийских игр

(1) Америка

(2) Греция

(3) Италия

17. Сколько колец на олимпийской эмблеме

(1) 3

(2) 5

(3) 4

18. Девиз Олимпийских игр:

1. «Спорт, спорт, спорт!»

2. «О спорт! Ты - мир!»

3. «Быстрее! Выше! Сильнее!»

19. Кто является автором девиза «Быстрее, выше, сильнее!»?

(1) П. Кубертен

(2) П. Лесгафт

(3) царь Соломон

20. В каком российском городе в 2014 проводилась зимняя Олимпиада?

(1) Москва

(2) Санкт – Петербург

(3) Сочи

Проверочная работа №2 Раздел "Лёгкая атлетика"

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

а) гимнастику

б) легкую атлетику

в) тяжелую атлетику

2. Длина дистанции марафонского бега равна

а) 32 км 180 м

б) 40 км 190 м

в) 42 км 195 м

3. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является

а) сильное выталкивание ногами

б) разноименная работа рук

в) быстрое выпрямление туловища

4. Что называется разминкой?

а) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений

б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений

в) подготовка организма к предстоящей работе

5. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

а) наклоном головы

б) постановкой стопы на дорожку

в) углом отталкивания ног от дорожки

6. К вертикальным прыжкам относится

а) опорный прыжок, прыжок с места, десятерный прыжок

б) фосбери-флоп, прыжок с шестом

в) пятерный прыжок, прыжок с места, прыжок с шестом

7. К видам легкой атлетики относится

а) гимнастика, тяжелая атлетика, могул

б) шорт-трек, прыжки, метание, опорный прыжок

в) бег, прыжки, метания

8. Бамбуковый шест в прыжках использовался, примерно, до

а) 1945 года

б) 1975 года

в) 1930 года

9. Виды легкой атлетики делятся на

а) классические и неклассические

б) командные и одиночные

в) не делятся

10. Для подготовки к старту спортсменам дается не более

а) 2 минут

б) 5 минут

в) 7 минут

Итоговая проверочная работа №3

1. Гимнастика бывает:

Выберите один ответ:

Спортивной

Художественной

Спортивной, художественной и ритмической

Правильного ответа нет.

2. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?

Выберите один ответ:

полезно, постоянно, прекрасно;

повторимо, постепенно, правильно;

постоянно, постепенно, последовательно;

просто, переносимо, понемногу.

3. Стойка на лопатках выполняется из положения:

Выберите один ответ:

стоя

сидя

упора присев
лёжа на спине

4. Исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции, называется...

Выберите один ответ:

присед
старт
стойка
подготовка

5. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

Выберите один ответ:

спортивным снаряжением
правильного ответа нет
инвентарём
туристическим снаряжением

6. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

Выберите один ответ:

три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
две команды – «Становись!» и «Марш!»;
две команды – «Внимание!», «Марш!»
две команды – «На старт!» и «Марш!».

7. Способность человека уравнивать свое тело за счет напряжения мышц называется...

Выберите один ответ:

быстрота
гибкость
выносливость
равновесие

8. Сколько основных игроков входят в состав команды по пионерболу?

Выберите один ответ:

Шесть
Семь
Пять
Один

9. Окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию, называется...

Выберите один ответ:

разбег
финиширование
старт
приземление

10. Что ещё кроме спортивных соревнований включала программа древних Олимпийских игр?

Выберите один ответ:

Чтение своих произведений поэтами и писателями
Подбадривание соревнующихся
Встреча победителей