**Терминологический диктант по физической культуре 8 класс**

1. Соотнесите стрелкой понятие с его определением

|  |
| --- |
| двигательные возможности, которые человек проявляет в процессе двигательной деятельности |
| уровень владения двигательным действием, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия (оно выполняется автоматически). Характеризуется большой скоростью выполнения, стабильностью результата, устойчивостью к сбивающим воздействиям и высокой прочностью запоминания |
| движения или двигательные действия, специально используемые для физического совершенствования человека |
| уровень владения двигательным действием, который характеризуется необходимостью осуществления сознательного контроля за компонентами действия. Отличается небольшой скоростью выполнения двигательного действия, нестабильностью результата, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания |
| способность человека выполнять физические упражнения без снижения их качества |

|  |
| --- |
| Двигательный навык |
| Двигательное умение |
| Физическая работоспособность |
| Физические способности |
| Физические упражнения |

1. Дайте определение

Опорно-двигательный аппарат -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Шеренга -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Движение -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Осанка – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Продолжите ответ (термин)

Часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развития физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Определённая мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, характеризующаяся объёмом и интенсивностью называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Контрольные упражнения, с помощью которых оценивается уровень физического состояния организма называются \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Терминологический диктант по физической культуре 9 класс**

1. Соотнесите понятие с его определением (стрелкой)

|  |
| --- |
| двигательные возможности, которые человек проявляет в процессе двигательной деятельности |
| уровень владения двигательным действием, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия (оно выполняется автоматически). Характеризуется большой скоростью выполнения, стабильностью результата, устойчивостью к сбивающим воздействиям и высокой прочностью запоминания |
| движения или двигательные действия, специально используемые для физического совершенствования человека |
| уровень владения двигательным действием, который характеризуется необходимостью осуществления сознательного контроля за компонентами действия. Отличается небольшой скоростью выполнения двигательного действия, нестабильностью результата, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания |
| способность человека выполнять физические упражнения без снижения их качества |
| временное снижение работоспособности вследствие получения физической и психической нагрузки, не позволяющей выполнять физическую деятельность с прежней эффективностью |

|  |
| --- |
| Двигательный навык |
| Утомление |
| Двигательное умение |
| Физическая работоспособность |
| Физические способности |
| Физические упражнения |

1. Запишите понятие

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– способность человека совершать движения с определённой скоростью, обусловленная способностью мышц преодолевать сопротивление с большим ускорением, и определяется скоростью движения

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– способность человека длительное время выполнять работу без снижения её эффективности

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– способность преодолевать внешнее сопротивление преимущественно за счёт мышечной деятельности или противодействовать внешним силам

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– контрольные упражнения, с помощью которых оценивается уровень физического состояния организма

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой движения в суставах, обусловленная функциональными свойствами опорно-двигательного аппарата

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– повреждение мягких тканей без нарушения целостности кожного покрова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– изменение положения тела или его частей в пространстве (бывают врождёнными (непроизвольными) и приобретёнными (произвольными)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– это экономичный и наиболее рациональный способ решения двигательной задачи (выполнения физического упражнения)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– определённая мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, характеризующаяся объёмом и интенсивностью

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развития физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики

**Терминологический диктант по физической культуре 11 класс**

1. Соотнесите понятие с его определением (стрелкой)

|  |
| --- |
| двигательные возможности, которые человек проявляет в процессе двигательной деятельности |
| уровень владения двигательным действием, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия (оно выполняется автоматически). Характеризуется большой скоростью выполнения, стабильностью результата, устойчивостью к сбивающим воздействиям и высокой прочностью запоминания |
| движения или двигательные действия, специально используемые для физического совершенствования человека |
| уровень владения двигательным действием, который характеризуется необходимостью осуществления сознательного контроля за компонентами действия. Отличается небольшой скоростью выполнения двигательного действия, нестабильностью результата, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и малой прочностью запоминания |
| способность человека выполнять физические упражнения без снижения их качества |
| временное снижение работоспособности вследствие получения физической и психической нагрузки, не позволяющей выполнять физическую деятельность с прежней эффективностью |

|  |
| --- |
| Двигательный навык |
| Утомление |
| Двигательное умение |
| Физическая работоспособность |
| Физические способности |
| Физические упражнения |

1. Запишите понятие

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ –система физических упражнений с использованием степ-платформы с изменяемой высотой

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_–система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – вся система оздоровительной физической культуры, направленная на физическое совершенствование человека, включающая здоровый образ жизни

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_– одно из крупнейших комплексных спортивных соревнований, проводимых в разных странах и на разных континентах один раз в четыре года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – документ, в котором изложены цели и задачи олимпийского движения, правила проведения и программа Олимпийских игр, права и обязанности членов МОК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ – совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами, в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта

1. Дайте определение

Физическая подготовленность – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Физическая нагрузка – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Осанка - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Терминологический диктант по физической культуре 1 класс**

1. **Что такое «физическая культура»? Выбери правильный ответ и обведи его.**

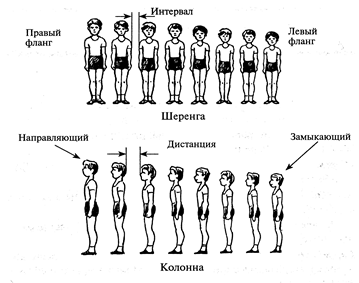
А) спорт;

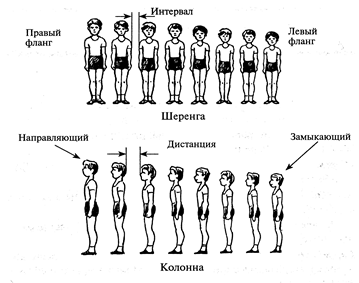
Б) здоровье;

В) занятия физическими упражнениями, знания о своём организме, личной гигиене, закаливании, режиме дня, правильном питании;

Г) игра.

1. **Как называется способ построения ребят? Соедини картинку и термин стрелкой.**

**колонна**

**шеренга**  

1. **Выбери и запиши правильные ответы:**

А) Длина

Б) Интервал

В) Дистанция

Расстояние между ребятами в шеренге -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
Расстояние между ребятами в колонне - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Подумай и запиши, каким видом спорта занимаются:**

Гимнасты - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Футболисты-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Хоккеисты -\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Лыжники-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Выбери и обведи правильный ответ.**

Олимпийские игры проходят раз в 4 года и называются:

А) Спартакиада

Б) Туриада

В) Олимпиада

1. 6. **Напиши, как называются эти снаряды.**

**Г**

**А Б В**

А) \_\_\_\_\_\_\_

Б)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Г\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Подумай и напиши:**

Как называется привычное положение тела, когда человек сидит, стоит, двигается .\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Выбери и обведи правильный ответ.**

Постепенное понижение температуры воды при обливании и купании, принятие воздушных и солнечных ванн, хождение босиком. Всё это относится к …..

А) личная гигиена

Б) утренняя гимнастика

В) закаливание

Г) режим дня

9. **Как называется упражнение, которое выполняет ученик. Напиши.**

****

Ответ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Терминологический диктант по физической культуре**

**4 класс**

**Тест состоит** из 3 частей .: часть А, часть В, часть С. Часть А– задания на умение выбрать правильный ответ. Часть — В- это задание открытого типа на соответствие. Часть С – это задание повышенной трудности, где необходимо написать словами ответ.

**Структура тестов.**

Контрольные тесты составлены по отдельным темам по разделу знания о физической культуре, история Олимпийских игр, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры.

**Часть А.**

**А1. Что включает в себя физическая культура? Выбери один правильный ответ.**

1. Занятия физическими упражнениями.  
2. Знания о своем организме.  
3. Умение применять знания в жизни.  
4. Все вышеназванное.

**А2. Что понимается под закаливанием. Выбери один правильный ответ.**

1. Посещение бани, сауны.

2. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды.

3. Купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время.

4. Укрепление здоровья.

**А3. Бег на дальние дистанции относится к… Выбери один правильный ответ.**

1. Легкой атлетике.

2. Спортивным играм.

3. Спринту.

4. Бобслею.

**А4. Что такое быстрота? Выбери один правильный ответ.**

1. Способность переносить физическую нагрузку длительное время.

2. Способность с помощью мышц производить активные действия.

3. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

**А5. В каких профессиях может понадобиться умение лазать? Выбери один правильный ответ.**

1. Пожарный.

2. Врач.

3. Повар.

**А6. Виды торможения лыжника. Выбери один правильный ответ.**

1. Плугом.

2. Палками.

3. Лопатой.

4. Носом.

**А7. Выбери физические качества человека.**

1. Доброта, терпение, жадность.

2. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

3. Скромность, аккуратность, верность.

**А8**. **Людям какой профессии необходима сила? Выбери один правильный ответ.**

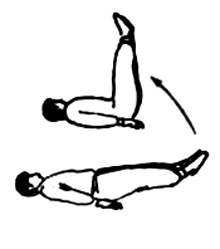
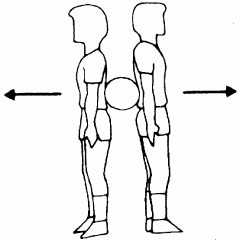
1. Продавец.

2. Строитель.

3. Водитель.

**Часть В.**

**В1. Выбери физическое упражнение из представленных, выполняя которое развивается гибкость. Обведи правильный ответ в круг.**

**1.****2.** **3.** **4.**

**В2. Найди на рисунке и запиши цифру, соответствующую рисунку:**

**1.Талисман \_\_\_**

**2. Флаг \_\_\_**

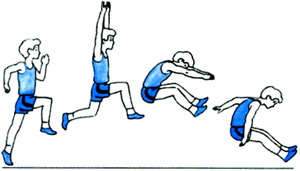
**3. Олимпийскую эмблему \_\_\_**

**4. Огонь \_\_\_**

**5. Символ \_\_\_**

1. 2. 3.  4. 5.

**В3: Как называется упражнение на рисунке? Обведи правильный ответ в круг.**



1. Прыжок вверх.

2. Прыжок вперед, руки вверх.

3. Прыжок в высоту.

4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Часть С.**

**С1. Экипировка лыжника. Перечисли.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Терминологический диктант по физической культуре 7 класс**

**1) Вставь в таблицу правильный вариант ответа (букву)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Гибкость | А. это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий |
| 1. Ловкость | Б. это способность совершать двигательные действия в минимальные для данных условий отрезок времени |
| 1. Выносливость | В. это комплекс определенных психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво |
| 4. Быстрота | Г. это способность выполнять движения с большой амплитудой |
| 1. Сила | Д. это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |

**2) Соедини стрелками: термин и его определение.**

|  |
| --- |
| А.это сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности |

|  |
| --- |
| 1.Здоровье |

|  |
| --- |
| Б.это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков |

|  |
| --- |
| В.это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность, прием пищи |

|  |
| --- |
| 2.Режим дня |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| 3.Самовоспитание |

**3) Выбери и впиши правильный вариант ответа**

1.Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы – это ………….. .

2.Физический процесс восприятия человеком величины, формы, и цвета предметов, их взаимного расположения и расстояния между ними, обеспечивающий ему возможность ориентироваться в окружающем мире – это …………. .

3.Совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в ее деятельности, общении и отражающихся в типичных для нее способах поведения – это ……………

4.Правильное соотношение по энергоемкости и калорийности принимаемых продуктов питания с нормой пищи – это ……………….

5.Комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы (солнца, воздуха и воды) – это …………….

6. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (в том числе учебная), прием пищи – это …………..

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| осанка | здоровье | Вредные привычки | закаливание | характер |
| рациональное питание | самовоспитание | зрение | режим дня | Личная гигиена |

**4) Дайте определение:**

Физическая культура – это……………………………………………………………………

Самоконтроль – это…………………………………………………………………………..

**Требования к оцениванию контрольного тестирования**

Соотнесение правильных ответов (соответствие термина, его изображению; соответствие определения, его понятию) – 1 балл

Задания с требованием продолжить ответ, или дать определение термину – 2 балла

Задания, связанные с перечислениями (каждый правильно перечисленный элемент – 0,25б)

**Критерии выставления отметок по результатам контрольной работы:**

Отметка Кол-во правильных ответов % Кол-во правильных ответов баллы

5 90-100 19-21

4 75-89 16-18

3 50-74 11-15

2 Менее 50 10 и менее

P.S Терминологические диктанты для 1 и 4 классов переработаны из взятой за основу разработки Травкиной Е.В., для 7 класса, разработки Петровой А.Н.