



**Тест по теме «Синтаксис» 5 класс**

**1.** Укажите неверное утверждение.

а) Синтаксис — раздел науки о языке, в ко­тором изучаются словосочетания, предложения, текст и правила их построения.  
б) От зависимого слова к главному в словосочетании можно задать вопрос.  
в) Словосочетание состоит из двух частей: главной и зависимой.  
г) Ошибки в расстановке знаков препинания называются пунктуационными.

**2.** Определите, в каком варианте представлено не словосо­четание.  
Перед щенком на пне сидит большая стрекоза.

а) на пне сидит   
б) перед щенком сидит  
в) сидит стрекоза   
г) большая стрекоза

**3.** Укажите словосочетание.

а) нашел и отдал  
б) земля бела  
в) ранней весной  
г) мы решили

**4.** Отметьте словосочетание с главным словом существи­тельным.

а) произносить громко  
б) совсем неудачно  
в) двигался к реке   
г) ветки сирени

**5.** Укажите словосочетание с главным словом глаголом.

а) тренировался на стадионе   
б) издатель книг   
в) пение соловья  
г) шелест листьев

**6.** Укажите неверное утверждение.

а) Подлежащее и сказуемое — грамматиче­ская основа предложения.   
б) По цели высказывания предложения быва­ют повествовательными, побудительными, вопро­сительными.  
в) В конце побудительных и повествователь­ных предложений нельзя ставить восклицатель­ный знак.  
г) По наличию или отсутствию второстепен­ных членов можно различить распространённое и нераспространённое предложения.

**7.** Найдите повествовательное предложение.

а) Памяти павших будьте достойны!  
б) Кто желает выступить на празднике?  
в) Закружилась листва золотая.  
г) Хорошо ли вы отдохнули на каникулах?

**8.** Укажите предложение с одним главным членом.

а) Прекрасное утро.  
б) Уходит зима.  
в) Берега живописные.  
г) Дождь — мелкие брызги.

**9.** Отметьте вариант, в котором неверно выделена грамматическая основа.

а) У ставшие **путники видели** вокруг только пустыню.  
б) Вещь **мы изготовили** из простого материала.  
в) **Дом озарил** резкий свет молнии.  
г) **Учёный** теперь **находился** в лаборатории.

**10.** Укажите предложение, в котором есть определение.

а) Ветер раскачивает деревья.  
б) Ночь заглядывает в окна.  
в) Вдали блеснул огонёк.  
г) Светлый луч солнца пробежал по стволам деревьев.

**11.** Отметьте предложение, в котором есть дополнение.

а) В лесу прижилась ласковая осень.  
б) С грустью падали высохшие листья на землю.  
в) Пряный аромат растений радовал людей.  
г) При ветре леса шумят океанским гулом.

**12.** Укажите предложение, в котором есть обстоятельство места.

а) В сентябре идут сильные дожди.  
б) Золотая осень наряжает землю.  
в) В кронах деревьев заснули птицы.  
г) Передайте от меня привет родным местам.

**13.** Найдите нераспространённое предложение.

а) Прохлада освежает и бодрит.  
б) Почти рассвело.  
в) Снова замерло всё до рассвета.  
г) Пепельные тучки.

**14.** Укажите, в каком предложении надо поставить тире между подлежащим и сказуемым.

а) Изумительны летние вечера.  
б) Небо высоко и прозрачно.  
в) Он человек без совести.  
г) Врач благородная профессия.

**15.** Отметьте предложение, в котором есть обращение. Знаки препинания не расставлены.

а) Ты не забывай писать родителям.  
б) Я люблю тебя Россия.  
в) Дети участвуют в озеленении пришкольного участка.  
г) Территории эти пострадали от лесных по­жаров.

**16.** Укажите, в каком предложении союз и связывает одно­родные члены. Знаки препинания не расставлены.

а) Всю ночь шёл снег и к утру земля была белая.  
б) Гуляешь по осеннему лесу и наслаждаешься его красотой.  
в) Промелькнула короткая осень и нам взгруст­нулось.  
г) Закружила зима в воздухе белыми хлопья­ми и зашумели метели.

**17.** Найдите предложение с прямой речью. Знаки препина­ния не расставлены.

а) Всем хорошим во мне я обязан книгам говорил М. Горький.  
б) Он поделился своими размышлениями о творчестве.  
в) Писатель рассказал нам о том как создавал произведение.  
г) Поведай ты мне эту легенду.

**Домашний комплекс ОФП (общая физическая подготовка).**

**Цели и задачи:** совершенствовать технику выполнения базовых упражнений ОФП (общая физическая подготовка); развивать физическое качество силу посредством упражнений с собственным весом; формировать приёмы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

**Место занятий:** квартира.

**Инвентарь:** гимнастический коврик; плед; ковёр и.т.д.

**Время выполнения комплекса:** в любое удобное время с 10.00 до 13.00 и с 16.00 до 20.00. не менее трёх раз в неделю

**Продолжительность выполнения комплекса:** 30 - 40 минут.

**Отдых между выполнением упражнений (серий или сетов) 20 - 30 секунд.**

**Отдых между выполнением планок 10 20 секунд.**

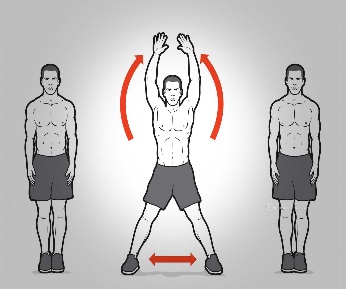
**Источник информации по технике выполнения упражнений:** интернет – ресурсы по теме фитнеса

**ВАЖНО! НЕ ЗАБЫВАЕМ О ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И САМОКОНТРОЛЕ! ОТДЫХ МЕЖДУ ВЫПОЛНЕНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ (СЕРИЙ ИЛИ СЕТОВ) 20-30 СЕКУНД ОБЯЗАТЕЛЕН! ДОЗИРОВКУ МОЖНО ПОДБИРАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО ПО САМОЧУВСТВИЮ!**

1. «Перекаты» с пяток на носки – 30 - 40 раз в среднем темпе;



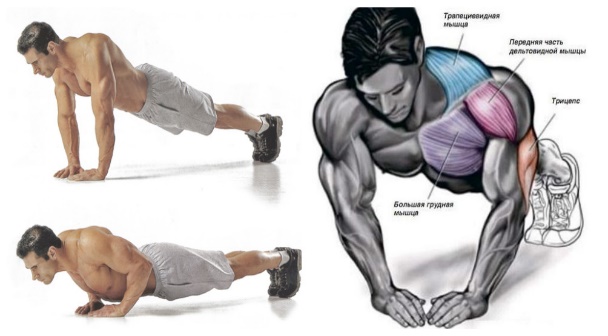
1. «Пружинистые» прыжки на месте на носках в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно (держим осанку; руки на поясе или согнуты в локтях) – от одной до двух минут (по самочувствию);
2. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой – 30 секунд;



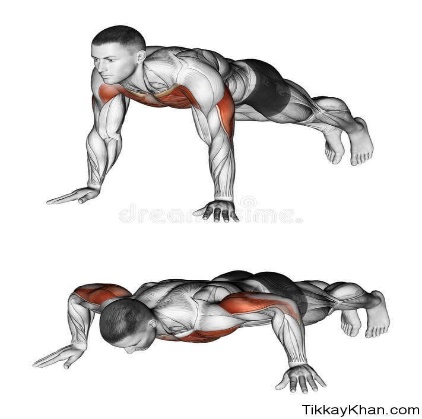
1. Разминка (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 4 минуты;
2. Отжимания с узкой или средней постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 10-20 раз;







1. Отжимания с широкой постановкой рук (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 10-20 раз;

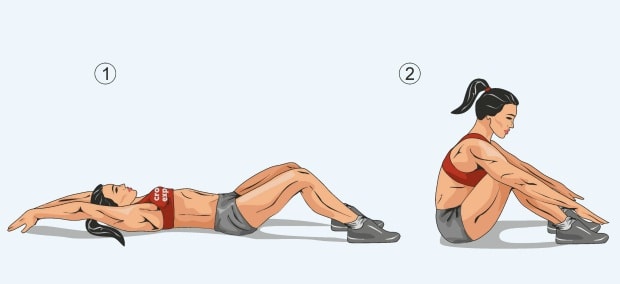


1. Обратные отжимания – 2-3 серии (сета) по 8-12 раз;





1. Подъем туловища – 2 серии (сета) по 20 - 25 раз;



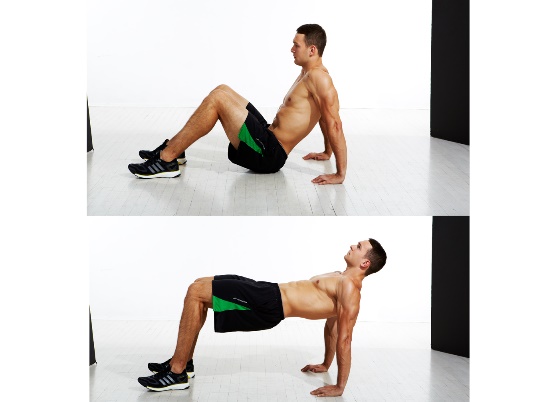
1. Кранчи (скручивания на пресс) – 2 серии (сета) по 20 – 25 раз;



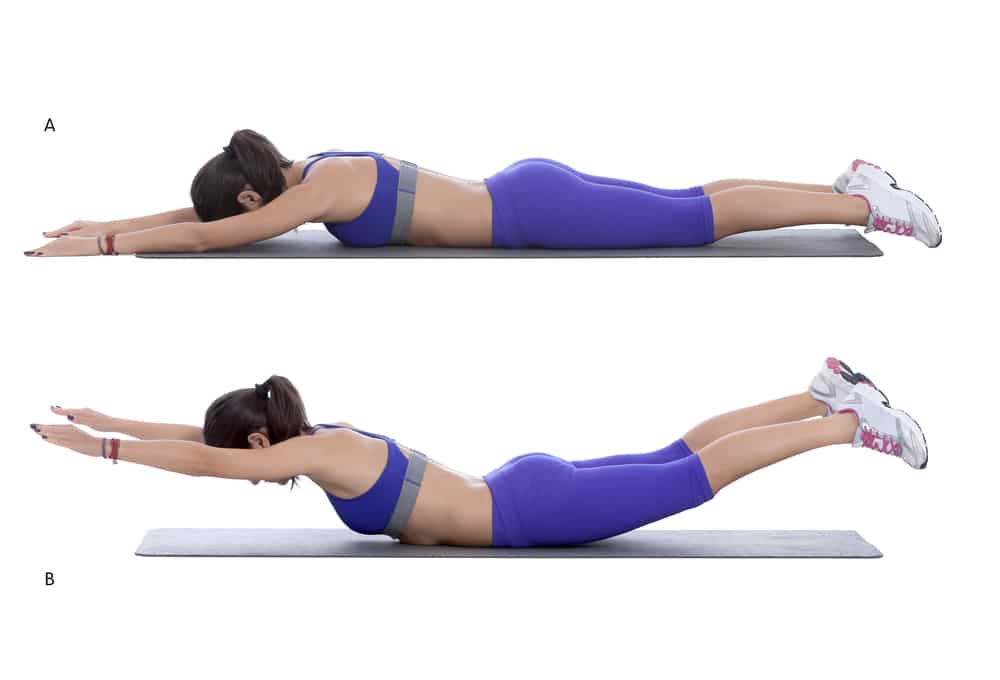


1. Подъём таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги – 2 серии (сета) по 10 -20 раз;





1. Гиперэкстензия на полу («лодочка») – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;





1. Приседания – 2 серии (сета) по 20 - 30 раз;



1. Приседания в широкой стойке – 2 серии (сета) по 15 – 20 раз;



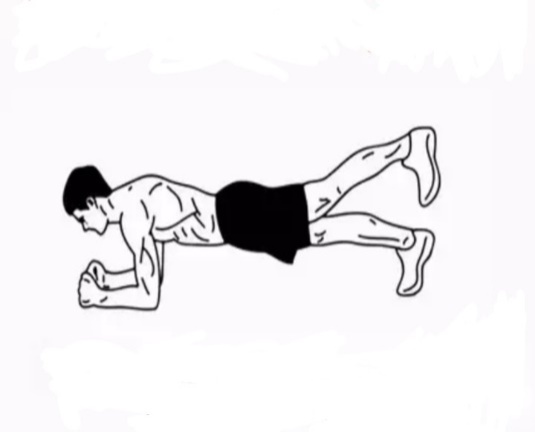
1. Приседания в выпаде - 2 серии (сета) по 6 - 10 раз на каждую ногу;



1. Высокая планка – 20-30 секунд;



1. Низкая планка с вытянутой вверх прямой ногой – 5 - 10 секунд на каждую ногу с отдыхом 5 секунд;



1. Низкая планка с вытянутой рукой вперёд – 5 - 10 секунд на каждую руку с отдыхом 5 секунд;



1. Обратная планка – 10 секунд;



1. Высокая боковая планка –5 - 10 секунд на каждую сторону;



1. Низкая боковая планка – 5 - 10 секунд на каждую сторону;



1. Стойка на носках руки вверх – 20 – 30 секунд



1. «Заминка». Медленный бег на месте – 1 минута;
2. Упражнения на гибкость (растяжка) – 2-3 минуты

Любые упражнения по выбору и обязательно наклон туловища вперёд из положения сидя – 2 серии по 20 раз, выполнять медленно и плавно

