ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**5 КЛАСС**

**Раздел 1.**

**1**.***Физические упражнения появились:***

а) в средние века;

б) в современном обществе;

в) в первобытном обществе.

**2.** ***Когда и где зародились Олимпийские игры?***

а) 673г. до н.э. в Древней России;

б) 776г до н.э. в Древней Греции;

в) 367г до н.э. в Северной Америке;

г) 700г. до н.э. в Англии.

**3. *Пентатлон – это:***

а) кулачный бой;

б) гонки на колесницах;

в) пятиборье.

**4. *Первый победитель Олимпийских игр:***

а) Леонидос с острова Родос;

б) Короибос из города Элиды

в) Милон из города Кротона.

**5. *Инициатива возрождения Игр и олимпийского движения принадлежала:***

а) В.И.Ленину;

б) Миклухо - Маклаю;

в) Пьеру де Кубертену;

г) В.В. Путину.

**6**. ***На IV Играх в Лондоне в 1908 году Николай Панин-Коломенкин стал первым российским олимпийским чемпионом:***

а) в плавании;

б) в лыжных гонках;

в) в фигурном катании;

г) в фехтовании.

**7. *Олимпийский девиз:***

а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

б) «Самый сильный и выносливый»;

в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»;

Г) «Я - победитель».

**8. *Осанка – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

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

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.***

**9. *Свой рост и вес я буду измерять:***

а) в одно и то же время суток;

б) когда захочу.

**10. *Совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в её деятельности, общении и отражающихся в типичных для неё способах поведения называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .***

**11. *Доступным средством контроля за работой сердечно – сосудистой системы является:***

а) динамометрия;

б) степ-тест;

в) измерение ЧСС;

г) измерение артериального давления;

д) спирометрия.

**12. *Слагаемые здорового образа жизни:***

а) фитнес, салоны красоты, диета, закаливание;

б) плавание, диета, чередование труда и отдыха;

в) рациональное питание, режим дня, гигиена, закаливание, физические упражнения.

**13.** ***При растяжении мышц необходимо:***

а) наложить горячий компресс, помазать зелёнкой, перевязать;

б) наложить холодный компресс и тугую повязку, ограничить движения;

в) наложить шину.

**14. *При носовом кровотечении надо:***

а) сморкаться, зажимать нос платком;

б) держать голову прямо, расстегнуть ворот, холодный компресс на переносицу;

в) наклониться вперёд, зажать нос платком.

**15. *При вывихе надо:***

а) обеспечить покой, зафиксировать с помощью шины, обратиться к врачу;

б) не обращать внимания и продолжить занятие;

в) самостоятельно вправить вывих.

**16. *Физическая культура и спорт.***

а) эти понятия не разделимы (это одно и то же);

б) это разные понятия, имеют различные цели и задачи.

**17.** ***Лёгкая атлетика включает в себя:***

а) ходьбу, опорные прыжки, лазание по канату, равномерный бег;

б) ходьбу, бег, прыжки, метания, многоборье;

в) гимнастику, метания, упражнения с мячом, прыжки в длину.

**18. *Чем бег отличается от ходьбы?***

**19. *Спринт – это:***

а) бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м);

б) бег на средние дистанции (200м, 400м, 800м);

в) кроссовый бег.

**20. *Стайер – это бегун:***

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции.

**20. *Положение тела занимающегося на снаряде (либо полу), при котором плечи находятся ниже точки хвата (опоры) называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .***

**21. *Положение тела занимающегося на снаряде (либо полу), при котором плечи находятся выше точки хвата (опоры) называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .***

**22. *Спортивная гимнастика включает в себя:***

а) вольные упражнения, опорный прыжок, прыжки через скакалку, упражнения на бревне, скамейке, брусьях, на перекладине, кольцах, коне с ручками;

б) вольные упражнения, опорный прыжок, упражнения на бревне, брусьях (разновысоких и параллельных), на перекладине, кольцах, коне с ручками;

в) упражнения танцевального характера с предметами (мячом, лентой, булавами, обручем, скакалкой);

г) строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.

**23. *К спортивным играм относятся:***

а) футбол, гандбол, борьба, велоспорт, плавание;

б) футбол, гандбол, баскетбол, бадминтон, волейбол;

в) баскетбол, гандбол, лапта, пионербол, перестрелка, волейбол.

**24**. ***Выдающаяся спортсменка из республики Коми Раиса Сметанина*** - ***олимпийская чемпионка:***

а) в плавании;

б) в баскетболе;

в) в лыжном двоеборье;

г) в лыжных гонках.

**25. *Брасс, кроль, баттерфляй – это:***

а) способы передвижения на лыжах;

б) способы плавания;

в) волейбольные приёмы.

**26***.* ***Какая страна считается родиной футбола?***

а) Америка;

б) Россия;

в) Финляндия;

г) Англия.

**27. *Гибкость – это* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**28. *Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.***

**29. *Плавание, лыжные гонки, велоспорт, кроссовый бег – развивают физическое качество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.***

**30. *К упражнениям скоростно-силовой направленности относятся:***

а) метание (диска, копья, мяча);

б) прыжок в длину с места;

в) прыжок в длину с разбега;

г) толкание ядра;

д) прыжок в высоту.

**31. *Быстрота (скоростные способности) – это* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**32. *Координационные способности (ловкость) можно развить:***

а) прыгая через короткую и длинную скакалку;

б) выполняя опорные прыжки, кувырки;

в) плавая, бегая на лыжах;

г) выполняя упражнения в жонглировании мячами, флажками, булавами;

д) выполняя ведение мяча руками (баскетбол), ногами (футбол).

**33. *Как ты оденешься и* *что возьмёшь с собой в пеший однодневный поход?***

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_