**Контрольная работа по физической культуре 5 класс с ответами**

**Вариант 1**

**1. В легкую атлетику входит:**

+ равновесие

- прыжки на скакалке

- марафон

- катание на лыжах

**2. Какого количества очков во время одного попадания мяча в корзину в игре «баскетбол» не бывает?**

- трех

- одного

- двух

+ четырех

**3. Из предложенных вариантов выберите тот, в котором отображена классификация коротких дистанций:**

- 10, 20, 50, 100 м

- 25, 35, 45, 65 м

+ 100, 200,400 м

- 50, 100, 350, 400 м

**4. Какой промежуток времени должен соблюдаться между физкультурой и приемом пищи?**

- 2-3 часа

+ 30-45 минут

- 1-2 часа

- 30-60 минут

**5. Какой прибор используется для измерения длины тела?**



**6. Какой вид прыжков предусмотрен школьной программой 5 класса?**

- с поджатыми ногами

- с согнутыми ногами

- с прямыми ногами

+ «ноги врозь»

**7. Что такое спринтерский бег?**

+ бег на короткие расстояния

- бег на длинные расстояния

- бег на средние расстояния

- бег перебежками

**8. Что такое выносливость?**

- умение выполнять за небольшой временной промежуток много движений

+ умение длительный период времени выдерживать физическую нагрузку

- умение активно заниматься тренировками, максимально задействовав мышцы

- нет правильного ответа

**9. Какие двигательные маневры используются в баскетболе?**

- скачки

- бег

- прыжки

+ ведения

**10. Сколько метров составляет «разбег» в прыжках с согнутыми ногами?**

- 1-2 м

- 2,5-3 м

+ 10-15 м

- 6-8 м

**11. Какой из видов спорта оказывает значительный эффект на выработку силы?**

- бобслей

+ тяжелая атлетика

- бадминтон

- бокс

**12. Кто выступил учредителем возрождения спортивной олимпиады?**

- Шарль де Голь

+ Пьер де Кубертен

- Ли Хи Бом

- Вандерлей Кордейру

**13. До какого счета длится игра «волейбол»?**

+ 25

- 10

- 30

- 20

**14. Родом из какой страны выходит баскетбол?**

- Австралии

- Мексики

+ Америки

- Португалии

**15. Прыжки в длину осуществляются в следующей последовательности:**

- старт, отталкивание, размах, финиш

+ разбег, толчок, полет, приземление

- забег, полет, разбег, замедление

- старт, толчок, забег, финиш

**Вариант 2**

**1. Какое количество игроков из каждой команды допускается на площадку во время игры в баскетбол?**

+ пять

- десять

- восемь

- шесть

**2. Какое максимальное количество попыток имеет каждый участник соревнований во время прыжков в длину?**

- 4

+ 3

- 2

- 1

**3. Как можно охарактеризовать марафонский бег?**

+ бег на длинные расстояния

- бег на средние расстояния

- бег с перебежками

- бег на короткие расстояния

**4. Строевые упражнения – это:**

- групповая работа, направленная на формирование и контроль дисциплинированности и организованности

+ упражнения двигательного характера, выполняемые совместно всеми учениками класса, отдельными группами участников либо индивидуально некоторыми школьниками

- совокупность специальных упражнений акробатики и гимнастики, взаимосвязанных композиционным законом

- все ответы верные

**5. Кто был удостоен звания первого чемпиона Олимпиады по легкой атлетике?**

- Ономастос

- Зевс

- Спиридон Луис

+ Кореб из Элиды

**6. Метание разрешается начинать:**

- в любое время по желанию

+ получив разрешение учителя

- собрав весь инвентарь

- после сбора всей команды

**7. Из предложенных вариантов выберите тот, в котором указаны виды упражнений легкой атлетики:**

- фигурное катание, прыжки на скакалке

+ спринт, метание, прыжки

- подъем по канату, марафон

- катание на лыжах, бег

**8. Гиподинамия – состояние, возникающее следствие:**

+ снижения двигательной деятельности

- избытка питания

- недостатка витаминно-минерального комплекса в организме

- усиления двигательной реакции

**9. Наиболее важными критериями, позволяющими человеку бегать, принято считать:**

- гибкость туловища

- натренированность мышц

+ правильное положение стопы, равномерное дыхание

- определенную позу тела

**10. Основной причиной неправильной осанки является:**

- постоянное нахождение тела в определенной позиции

- подъем тяжестей

- слабая физическая подготовка

+ слабость мышц

**11. Из перечня вариантов выберите тот, в котором указано правильные размеры волейбольного поля:**

- 4х5 м

+ 9х18 м

- 10х15 м

- 8х12 м

**12. Выберите правильное толкование термина «осанка»:**

- положение позвоночника, при котором человек чувствует себя комфортно

+ привычная позиция человека в состоянии покоя и при ходьбе

- пружинные свойства стоп и позвоночного столба

- изгибы позвоночника

**13. Выберите из списка тот вид спорта, который способствует развитию выносливости:**

- челночный бег

- бег на короткие расстояния

+ бег на длинные расстояния

- барьерный бег

**14. Какой прием запрещен в игре «баскетбол»?**

- ведение мяча руками

- заброс мяча под кольцом

+ заброс мяча в корзину ногой

- кидание мяча в кольцо

**15. Бег на длинные расстояния позволяет развить у спортсменов такое качество как:**

+ выносливость

- ловкость

- моторику

- быстроту