**Контрольная работа по физической культуре 6 класс с ответами**

Вариант 1

**1. Предназначение динамометра - измерение:**

- быстроты

- роста

- длины дистанции

+ силы кисти

**2. Какие из физических качеств развивает гимнастика?**

+ силу, ловкость

- выносливость

- усидчивость

- стройность

**3. Какая норма частотности пульса взрослого человека, не занимающегося тренировками, в спокойном состоянии?**

- 150-170 уд/мин

- 170-200 уд/мин

+ 60-90 уд/мин

- 90-150 уд/мин

**4. Как называется личностное развитие человеческого организма на протяжении всего жизненного цикла?**

+ онтогенез

- фитогенез

- гетерогенез

- генезис

**5. Выберите вариант рисунка, на котором изображен мяч для игры в волейбол?**



**6. Вид вращательного перемещения в гимнастике через голову, при котором происходит последовательное касание частями тела опорной поверхности, называется …**

- акробатика

- березка

+ кувырок

- прыжок

**7. Бег на длительные расстояния способствует развитию:**

- силы

- быстроты реакции

- гибкости

+ выносливости

**8. Начальную ступень в процессе закаливания организма занимает закалка…**

+ воздухом

- холодом

- водой

- солнцем

**9. Как называется специальная обувь для бега?**

- бутсы

+ шиповки

- сникерсы

- чешки

**тест 10. Из предложенных вариантов выберите дословный перевод с английского слова «волейбол»:**

+ летающий мяч

- забивающий мяч

- бегающий мяч

- прыгающий мяч

**11. В чем различие между бегом на длинные расстояния и кроссовым бегом?**

- скорости

- технике

+ месте проведения занятий

- дистанции

**12. В какой игре допускается выход на площадку двух команд по 5 игроков?**

- теннис

+ баскетбол

- футбол

- регби

**13. Самбо – это …**

+ самооборона

- один из видов китайского боевого искусства

- китайский бокс

- разновидность спорта, основанная на болевых, удушающих приемах

**14. Самым бесшумным в спортивном плавании является приём:**

- треджен

- овер-арм

+ брасс

- кроль на спине,

**15. При несчастном случае, когда пострадавший получил ушиб части тела о любую твёрдую поверхность, первоочередной задачей оказания доврачебной медицинской помощи является:**

+ охлаждение места ушиба

- фиксация поврежденного места шиной

- обработка ушиба антисептиком

- наложение жгута

**16. В какой спортивной игре необходимо забивать мяч в ворота?**

- самбо

+ футбол

- регби

- волейбол

**17. Какой вид спорта изображен на рисунке?**



- аэробика

+ гимнастика

- самбо

- гандбол

**18. Гиподинамия – это …**

- недостача витаминов в человеческом организме

- избыток питания

+ спад двигательной деятельности

- пониженное артериальное давление

**19. Бег на длинные дистанции по местности с естественными преградами называется:**

- барьерный

- спринт

+ кросс

- типль-чез

**тест-20. Какой частью тела во время игры «футбол» игроки не могут останавливать мяч?**

- коленом

+ рукой

- туловищем

- головой

**Вариант 2**

**1. Что не влияет на гибкость?**

- эластичность связок

- температура тела

- анатомические особенности строения суставов

+ рост

**2. В каком городе был сформирован национальный Олимпийский комитет?**

- Рим

+ Париж

- Брюссель

- Люцерн

**3. С помощью чего можно держать форму в тонусе, улучшать состояние здоровья?**

+ здорового образа жизни

- активного досуга (просмотра фильмов, чтения книг)

- крепкого сна

- усиленного питания

**4. Конечным результатом физподготовки является …**

- спортивное развитие

- подготовка в мастера спорта

+ физическая подготовленность

- умение точно и качественно выполнять физические упражнения

**5. Как называется вид спорта, в котором главной целью является забрасывание руками в ворота наибольшего количества мячей?**

- регби

+ гандбол

- хоккей

- футбол

**6. С помощью какого прибора спортсменам рекомендуется хотя бы раз в месяц контролировать вес своего тела?**

- динамометра

+ весов

- кантер

- силомер

- динамометр

**7. Что обозначает термин «гимнастика» в переводе с греческого языка?**

- ловкость

- гибкость

+ упражняю

- преодолеваю препятствия

**8. Как называется разновидность упражнений с сочетанием силы и быстроты?**

+ скоростно-силовые

- общеразвивающие

- групповые

- силовые

**9. Какой спортивная игра изображена на картинке?**



- теннис

- хоккей

- бейсбол

+ футбол

**10. Интеллектуальную деятельность необходимо прерывать физкультурными разминками спустя каждые … минут.**

- 30-40

- 25-30

+ 40-45

- 15-20

11**. С освоения чего начинается разучивание сложных двигательных манёвров?**

+ комплекса подводящих упражнений

- исходной позиции

- проверки теоретических знаний

основ техники исполнения

**12. Кто является родоначальником отечественной структуры физвоспитания?**

- Алексей Еременко

- Пьер де Кубертен

+ Петр Лесгафт

- Михаил Ломоносов

**13. Что делали судьи Эллады с теми атлетами, которые во время олимпийских состязаний нанесли смертельное ранение сопернику?**

+ изгоняли со стадиона

- объявляли победителем

- били лавром

- считали героем

**14. Среди предложенных вариантов ответов выберите тот, который относится к разновидностям прыжков в высоту:**

- перепрыгивание

+ перешагивание

- перемахивание

- перебежка

**15. Какое значение имеет термин «Олимпийская хартия»?**

- документ, в котором содержится детальная информация о месте проведения Олимпийских игр

- содержательная программа проведения Олимпийских игр

- сборник правил для каждого отдельного вида олимпийских соревнований

+ регламент структуры, действий, процессов Олимпийского движения

**16. Кого допускали к участию в Олимпийских Играх в Древней Греции?**

+ лишь свободных мужчин греков

- всех желающих без ограничений

- всех мужчин греков

- и женщин, и мужчин греков

**17. Какое время суток является наиболее благоприятным и безопасным для принятия солнечных ванн?**

- первая половина дня до 12 часов дня

+ с утра до 12 часов дня и после 16 часов дня до вечера

- любое время при условии соблюдении рекомендованных МОЗ мер предосторожности

- вторая половина дня с 14 до 20 часов

**18. Основа опорно-двигательной системы человека – это …**

+ мышцы и кости

- скелет

- кровеносная система

- головной мозг и внутренние органы

**19. Выберите среди предложенных вариантов параметры физической подготовленности:**

- пульс, частота дыхания

+ быстрота, сила, выносливость

- масса тела, рост

- ловкость, сила, гибкость

**20. Сколько минут длиться одна четверть в игре «баскетбол»?**

- 30

+ 10

- 25

- 15