

Итоговая контрольная работа по физической культуре 5 класс

Тест

1 - вариант

1. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

2. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла;
- г) кувырки.

3. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;
- г) ласты;
- д) шлем

4. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) котёнок Коби;
- г) зверёк Иззи.

5. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

6. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат;
- д) палатку

7. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;

- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

8. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

9.. Причиной нарушения осанки является:

- а) Слабость мышц.
- б) Отсутствие движений во время школьных уроков.
- в) Ношение сумки, портфеля на одном плече.

10. Главная опора человека при движении:

- а) мышцы
- б) внутренние органы
- в) скелет

2 вариант.

1. Самые главные спортивные состязания

- а) Президентские состязания
- б) Олимпийские игры

2. Девиз олимпийских игр

- а) главное не победа, а участие
- б) быстрее, выше, сильнее

3. Термин «Олимпиада» в античные времена означал:

- а) четырехлетний период
- б) олимпийские соревнования

4. Страна зимних Олимпийских игр в 2014 г.:

- а) Россия
- б) Англия

5. Чтобы идти быстрее надо увеличить:

- а) длину шагов
- б) частоту шагов

6 . Из каких двух дисциплин состоит биатлон

- а) прыжки на батуте и стрельба из винтовки
- б) бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки

7. Что стремится установить спортсмен?

- а) результат
- б) рекорд

8. В какой игре используется клюшка и шайба?

- а) хоккей
- б) футбол

9. Где нельзя измерить пульс?

- а) В области шеи.
- б) На запястье.
- в) Около пупка

10. Вид спорта, где больше проявляется гибкость:

- а) Хоккей
- б) Баскетбол
- в) Фигурное катание

Ответы 1 вариант:

1з	2з	3з	4з	5з	6з	7з	8з	9з	10з
в	г	б	б	в	б	а	в	в	в

Ответы 2 вариант:

1з	2з	3з	4з	5з	6з	7з	8з	9з	10з
б	б	а	а	б	б	б	а	в	в