

Итоговая контрольная работа 5 класс

1) Назовите, кому принадлежала инициатива возрождения олимпийского Движения?

- а) Уинстону Черчиллю;
- б) Шарлю Пьеро;
- в) Пьеру де Кубертену.

2) **Согласитесь ли вы с утверждением:** «физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей»? (**ОТВЕТ ЗАПИСЫВАЕТСЯ СЛОВАМИ «ДА» ИЛИ «НЕТ»**)

3) Переведите на русский язык девиз Олимпийских игр с латинского: «**CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!**».

4) Назовите родной вид спорта Алины Кабаевой?

- а) аэробика;
- б) художественная гимнастика;
- в) спортивная гимнастика.

5) Укажите, на какой промежуток времени нужно накладывать холодный компресс на место ушиба?

- а) 10-15 мин;
- б) 15-20 мин;
- в) 20-30 мин.

6) Укажите средство для первичной обработки порезов и ссадин.

- а) нашатырный спирт;
- б) перекись водорода;
- в) раствор серной кислоты.

7) Укажите, в каком направлении проводится бег на стадионе?

- а) в произвольном направлении;
- б) по часовой стрелке;
- в) против часовой стрелки.

8) Назовите продолжительности партии в волейболе:

- а) 30 мин;
- б) до 15 очков;
- в) до 25 очков.

9) Назовите удар в футболе, выполняемый после нарушения правил защитником.

10) Различают пять основных физических качеств. Назовите четыре из них.

11) Дайте определение термина «осанка».

12) Перечислите цвета, которыми изображен символ Олимпийских игр – Пять колец.

13) **Согласитесь ли вы с утверждением:** «сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий»? (**ОТВЕТ ЗАПИСЫВАЕТСЯ СЛОВАМИ «ДА» ИЛИ «НЕТ»**)

14) Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

15) **Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...**

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

16) **Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

17) **Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

18) **Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

19) **Результатом физической подготовки является:**

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

20) **Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

21) **Солнечные ванны лучше всего принимать:**

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

22) **К циклическим видам спорта относятся...:**

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота