

**Демонстрационный вариант контрольной работы по физкультуре в  
рамках промежуточной аттестации за 5 класс**

**Практическая часть**

№	Испытания	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1	Подтягивание	3	4	7	-	-	-
2	Отжимание	-	-	-	7	8	14
3	Прыжок в длину с места	150	160	175	140	145	165
4	Бег 60 метров	11	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
5	Бег 1500 метров	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00

**Тестовая часть****1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?**

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

**2. Что называется осанкой человека?**

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

**3. Одной из главных причин нарушения осанки является?**

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

**4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?**

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

**5. Личная гигиена включает в себя?**

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

## **6. Почему так важно соблюдать режим дня?**

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

## **7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?**

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

## **8. Для чего нужен дневник самоконтроля?**

- а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.
- б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.
- в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

## **9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?**

- а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

## **10. Какое физическое качество называется силой?**

- а) способность хорошо и много прыгать.
- б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.
- в) способность метко метать мячи.

## **11. Бег на короткие дистанции – это?**

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

## **12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?**

- а) «ножницы».
- б) «перешагивание».
- в) «согнув ноги».

### **13. Что называется гибкостью?**

- а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.
- б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.
- в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

### **14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

- а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
- б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.
- в) проводить одновременно метание и играть в игры.

### **15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам