Итоговая контрольная работа 6 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Итоговая контрольная работа 6 класс  Вариант №1  1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:  а) на пологих склонах в основной стойке с палками;  б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;  в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;  г) на пологих склонах в основной стойке без палок.  2. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…  а) водой; б) солнцем; в) воздухом; г) холодом.  3. Бег на короткие дистанции – это:  а) 200 и 400 м; б) 30 и 60 м; в) 800 и 1000 м; г) 1500 и 2000 м.  4. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:  а) «согнув ноги»; б) «перекидной»;  в) «перешагивание»; г) «прогнувшись».  5.Олимпийский девиз – это:  а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше,быстрее»;  в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».  6. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:  а) физическим развитием; б) физическими упражнениями;  в) физическим трудом; г) физическим воспитанием.  7. Строевые упражнения – это:  а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;  в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.  8. Акробатика – это:  а) прыжок через козла; б) повороты, перестроения;  в) кувырки, перестроения; г) упражнения с гантелями.  9. На уроках физкультуры нужно иметь:  а) джинсы; б) спортивную форму; в) чешки; г) полотенце.   1. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:а) 10; б) 5; в) 12; г) 8. | Итоговая контрольная работа 6 класс  Вариант №2  1. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:  а) 50-60 ударов в минуту; б) 100-110 ударов в минуту;  в) 70-80 ударов в минуту; г) 90-100 ударов в минуту.  2. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:  а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.  3. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:  а) на равнине и в гору; б) в гору и под уклон;  в) под уклон и на равнине; г) с крутой горы и под уклон.  4. Бег на длинные дистанции – это:  а) 800 и 1000 метров; б)1500 и 2000 метров;  в) 100 и 200 метров; г) 300 и 400 метров.  5. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:  а) «перекидной»; б) «волна»; в) «флоп»; г) «перешагивание».  6. Где прошли зимние Олимпийские игры в 2014 году?  а) в Москве; б) в Санкт-Петербурге; в) в Сочи; г) в Киеве.  7. Что относится к гимнастике?  а) ворота; б) перекладина; в) шиповки; г) ласты.  8. Осанкой называется:  а) силуэт человека; б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;  в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;  г) привычная поза человека в вертикальном положении.  9. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?  а) техникой бега; б) скоростью бега; в) местом проведения занятий;  г) работой рук.  10. Приемы закаливания (что здесь лишнее)?  а) солнечные ванны; б) горячие ванны;  в) воздушные ванны; г) водные процедуры. |