Итоговая контрольная работа 5 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Итоговая контрольная работа 5 класс Вариант11.Самые главные спортивные состязания а) Президентские состязанияб) Олимпийские игры  2. Девиз олимпийских игр          а) главное не победа, а участие          б) быстрее, выше, сильнее      3.  Страна зимних Олимпийских игр в 2014 г.:          а) Россия          б) Англия     4. Чтобы идти быстрее надо  увеличить:              а) длину шагов             б) частоту шагов      5. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частотысердечных сокращений до 130 – 150 ударов в минуту оценивается как               а) средняя               б)  большая     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. Как называется олимпийская дисциплина, в которой конькобежцы двигаются по кругу?        А) шорт-трек        б) лонг-трек   8. Устройство, позволяющее точно определить порядок прихода спортсменов на финиш?            А) секундомер            б) фотофиниш9. Что стремится установить спортсмен?             А) результат              б) рекорд10. Физкультминутка это…?а) способ преодоления утомления;б) возможность прервать урок;в)время для общения с одноклассниками; | Итоговая контрольная работа 5 класс Вариант21. Как называется вид спорта, в котором спортсмен спускается лёжа на плоских санях, по специальной трассе?             а) санный спорт             б) бобслей 2. Личная гигиена включает в себя: а) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе;б) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику. 3. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе: а) «согнув ноги»; б) «перешагивание»;  4. Смысл занятий физической культурой для школьников:а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;б) времяпровождение; 5. Приемы закаливания (что здесь лишнее)?а) солнечные ванны; б) горячие ванны;в) воздушные ванны; г) водные процедуры.6.Первой ступенью закаливания организма является закаливание….а) водойб) солнцемв) воздухомг)холодом7. Девиз олимпийских игр          а) главное не победа, а участие          б) быстрее, выше, сильнее 8. Бег на короткие дистанции это:А) 200м и 400мБ) 30 и 60мВ) 800 и 1000м9. Расшифруйте слово ЗОЖ10. Чтобы идти быстрее надо  увеличить:              а) длину шагов             б) частоту шагов |