Итоговая контрольная работа 6 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Итоговая контрольная работа 6 классВариант №11. 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 классВариант №21. 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. |