**Итоговая контрольная работа по физической культуре для учащихся 6 класса**

**Кодификатор**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Задания** | **Оценка за количество верных ответов** | | | |
|  | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |
| Тест 20 вопросов | 20-18 | 17-15 | 14-12 | 11 и менее |

1.  Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

1. У горы Олимп;
2. в Олимпии;
3. в Афинах.

2. Где зажигается факел олимпийского огня современных Игр?

1. На олимпийском стадионе в Афинах под эгидой МОК;
2. на олимпийском стадионе города-организатора Игр под эгидой МОК;
3. у храма Зевса в Олимпии под эгидой МОК.

3. Что означали состязания в «долиходроме» на Играх в Древней Греции?

1. Бег «на скорость (быстроту)»;
2. бег «на выдержку (выносливость)»;
3. бег в военных доспехах.

4. В каком году впервые Россия приняла участие в Олимпийских играх?

1. В 1900 г. в Париже;
2. в 1908 г. в Лондоне;
3. в 1924 г. в Париже.

5. Укажите, какой город принимал летние Олимпийские игры в 2008 г.

1. Ванкувер;
2. Санкт-Петербург;
3. Пекин.

6. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

1. в 1944 г.;
2. в 1976 г.;
3. в 1980 г.

7. Физическая подготовленность характеризуется:

1. высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям и различным заболеваниям;
2. уровнем развития физических качеств;
3. хорошим развитием систем дыхания и кровообращения.

8. Здоровый образ жизни - это…

1. способ жизнедеятельности человека, направленный на развитие физических качеств людей;
2. способ жизнедеятельности человека, направленный на поддержание высокой работоспособности людей;
3. способ жизнедеятельности человека, направленный на  сохранение и улучшение здоровья людей.

9. Что понимается под закаливанием?

1. Использование солнца, воздуха и воды;
2. приспособление организма к воздействиям внешней среды;
3. сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

10. С чего следует начинать закаливающие процедуры?

1. С обливания водой, имеющей температуру тела;
2. с обливания прохладной водой;
3. с обливания холодной водой.

11. Что называется осанкой?

1. Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
2. пружинные характеристики позвоночника и стоп;
3. привычная поза человека в вертикальном положении.

12. Правильной можно считать осанку, если, стоя у стены, регистрируют касание:

1. затылком, ягодицам, пятками;
2. затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
3. лопатками, ягодицами, пятками.

13. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью…

1. силовых упражнений;
2. упражнений «на гибкость»;
3. упражнений «на выносливость».

14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…

1. подводящих упражнений;
2. основы техники упражнения;
3. ведущего звена техники.

15. Что такое двигательный навык?

1. Способность правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания;
2. способность выполнять двигательное действие автоматически;
3. способность выполнять двигательное действие при активизации внимания.

16. Что является основой физического воспитания?

1. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
2. использование гигиенических факторов и естественных сил природы;
3. обеспечение общего уровня физической подготовленности.

17. Для определения  быстроты используют тест:

1. 6-минутный бег;
2. челночный бег;
3. бег 30 м.

18. Чем характеризуется утомление?

1. Отказом от работы;
2. временным снижением работоспособности организма;
3. повышенной ЧСС.

19. Для определения ловкости используют тест:

1. 6-минутный бег;
2. челночный бег;
3. бег 30 м.

20. Какая группа видов спорта составляет программу современного пятиборья?

1. Стрельба, плавание, шоссейная гонка, фехтование, кросс;
2. фехтование, кросс, плавание, стрельба, верховая езда;
3. кросс, плавание, верховая езда, стрельба, метание.

**Ответы. Теоретические задания по физической культуре**

1. – б,

2. – в,

3. – б,

4. – б,

5. – в,

6. – в,

7. – б,

8. – в,

9. – б,

10. – б,

11. – в,

12. – б,

13. – а,

14. – в,

15. – б,

16. – а,

17. – в,

18. – б,

19. – б,

20. – б.