

*Физическая культура 6 класс*

<b>Контрольное упражнение</b>	<b>Мальчики оценка «5»</b>	<b>Мальчики оценка «4»</b>	<b>Мальчики оценка «3»</b>	<b>Девочки оценка «5»</b>	<b>Девочки оценка «4»</b>	<b>Девочки оценка «3»</b>
<b>Челночный бег 3*10</b>	10,0	10,5	11,3	10,3	10,7	11,5
<b>Прыжки в длину</b>	175	165	145	165	155	140
<b>Отжимания от пола</b>	20	15	10	14	11	8
<b>Подтягивание на перекладине</b>	8	6	4	-	-	-
<b>Прыжки на скакалке (20 сек.)</b>	46	44	25	48	46	44
<b>Подъём туловища (1 мин)</b>	40	35	25	35	30	20

**Тест по физической культуре**  
**6 класс**

**1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

а) в V в. до н.э.; б) в 776 г. до н.э.; в) в I в. н.э.; г) в 394 г. н.э.

**2. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

а) жителей Олимпии; б) участников Олимпийских игр;  
в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

**3. Первые Олимпийские игры современности проводились:**

а) в 1894 г.; б) в 1896 г.; в) в 1900 г.; г) в 1904 г.

**4. Основателем современных Олимпийских игр является:**

а) Деметриус Викелас; б) А.Д. Бутовский;  
в) Пьер де Кубертен; г) Жан-Жак Руссо.

**5. Девиз Олимпийских игр:**

а) «Спорт, спорт, спорт!»; б) «О спорт! Ты – мир!»;  
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»; г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**6. Олимпийская хартия представляет собой:**

а) положение об Олимпийских играх;  
б) программу Олимпийских игр;  
в) свод законов об Олимпийском движении;  
г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:**

а) в 1948 г.; б) в 1952 г.;  
в) в 1956 г.; г) в 1960 г.

**8. Основателем отечественной системы физического воспитания является:**

а) М.В. Ломоносов; б) К.Д. Ушинский;  
в) П.Ф. Лесгафт; г) Н.А. Семашко.

**9. Одним из основных средств физического воспитания является:**

а) физическая нагрузка; б) физические упражнения;  
в) физическая тренировка г) урок физической культуры.

**10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**11. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:**

- а) генезис; б) гистогенез;
- в) онтогенез; г) филогенез.

**13. К показателям физического развития относятся:**

- а) сила и гибкость; б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес; г) ловкость и прыгучесть.

**14. Гиподинамия – это следствие:**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

**15. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

- а) авитаминоз; б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

**16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.

**17. Динамометр служит для измерения показателей:**

- а) роста; б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли; г) силы кисти.

**18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

- а) общеразвивающими; б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми; г) групповыми.

**19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

- а) исходного положения; б) основ техники;
- в) подводящих упражнений; г) подготовительных упражнений.

**20. С низкого старта бегают:**

- а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции; г) кроссы.

**21. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость; б) ловкость;
- в) быстроту; г) выносливость.

**22. Бег по пересеченной местности называется:**

- а) стипль-чез; б) марш-бросок;
- в) кросс; г) конкур.

**23. Туфли для бега называются:**

- а) кеды; б) пуанты; в) чешки; г) шиповки.

**24. Один из способов прыжка в высоту называется:**

- а) перешагивание; б) перекачивание;
- в) переступание; г) перемахивание.

**25. Размеры волейбольной площадки составляют:**

- а) 6x9 м; б) 9x12 м; в) 8x16 м; г) 9x18 м.