

## Контрольно-измерительные материалы за курс 5 класса

### 1. Практическая часть

№ задания	класс	контрольные упражнения	показатели					
		учащиеся	мальчики			девочки		
		оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	5	Бег 30 метров	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
2	5	Бег 60 метров	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
3	5	Бег 1000 метров	4,29	5,10	6,20	5,0	5,42	7,0
4	5	Метание малого мяча	33	26	24	22	18	16
5	5	Прыжок в длину с места	180	160	150	165	145	135
6	5	Челночный бег 4х9 метров	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
7	5	Подтягивание	7	4	2	17	11	9
8	5	Отжимание	28	18	13	14	9	7
9	5	Наклон вперед из положения стоя (гибкость)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
10	5	Подъем туловища из положения лежа на спине	46	36	32	40	30	28
11	5	Бег на лыжах 2 км.	12,30	13,50	14,10	13,30	14,40	15,0

### 2. Теоретическая часть.

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России; б) в Англии; в) в Греции;
- г) в Италии.

2. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы; б) фигурное катание; в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

3. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли

в) выступить на Олимпийских играх

г) ускорить полное пробуждение организма

4. Первые лыжи появились:

а) в песках Африки; б) у охотников северных стран; в) у погонщиков слонов в Индии;

г) у собирателей кокосов.

5. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

а) каждый день

б) после каждой тренировки

в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

6. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

а) горячей водой.

б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

7. Физкультминутка это...?

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

8. Перед началом урока по физической культуре необходимо

а) Вымыть руки

б) Надеть спортивную форму

в) Выполнить разминку

г) Плотнo поесть

9. Как часто проводятся Олимпийские игры?

а) один раз в год

- б) один раз в два года
- в) один раз в четыре года
- г) один раз в десять лет

10. В каком городе зародились Олимпийские игры?

- а) Рим
- б) Спарта
- в) Карфаген
- г) Афины

11. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

12. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

- а) на работу всех групп мышц
- б) на работу мышц рук и плечевого пояса
- в) на работу мышц ног
- г) на работу мышц туловища

13. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) Развитие физических качеств людей.
- б) Поддержание высокой работоспособности людей.
- в) Сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) Подготовку к профессиональной деятельности.

14. Какие упражнения развивают силу?

- а) занятия с гантелями,
- б) игра в шахматы,
- в) прыжки.

15. Гибкость — это способность человека?

- а) хорошо растягиваться,
- б) выполнять двигательные действия с большей амплитудой,
- в) быстро реагировать при двигательном действии.