**Демоверсия годовой контрольной работы**

**по физкультуре для учащихся 5 класса.**

**Часть 1**

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.

2) В рационе питания было больше жиров и сладких блюд

3) Регулярно заниматься физическими упражнениями

4) Как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

2. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

1) 5-10 мин. 2) 30-45 мин 3) 1-2 часа 4) 3-4часа

3. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

1. Бег, прыжки ( в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канту.
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

4. Сколько фаз в прыжках?

1. Четыре 2) Одна 3) Шесть 4) Две

5. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

1)шесть 2) семь 3)пять 4)один

6. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

1. Америке 2) Франции 3) Италии 4) России

7. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

1) бег 2) ведения 3) ходьба 4) прыжки

8. Какая страна считается родиной футбола?

1) Америка 2) Россия 3) Финляндия 4) Англия

9. В каком году и где прошла Олимпиада в России?

1. 2011 в Москве
2. 2014 в Сочи
3. 2012 в Саратове
4. 2013 в Санкт- Петербурге

10. Когда и где зародились Олимпийские игры?

1) 673г. до н.э в России

2) 776г до н.э. в Древней Греции

3) 367г до н.э. в Америке

4) 700г. до н.э. в Англии

11. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!
2. «Самый сильный и выносливый»
3. «Быстрее! Сильнее! Выше!
4. «Я - победитель»

12. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

1) Пьер де Кубертен

2) Николай Панин

3) Эдита Пьеха

4) Виктор Цой

13. Сколько существуют основных двигательных способностей?

1) 6 2) 5 3) 7 4) 8

14. С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?

1) слева 2) справа 3) сверху 4) снизу

15. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2) футбол

3) прыжки в высоту

4) баскетбол, волейбол

**Часть 2**

1. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Длину тела или рост можно измерить, встав спиной \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

и воспользовавшись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Осанка – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.
2. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ мин и только \_\_\_\_\_\_\_\_\_ раза в неделю, через день.
3. Опорно-двигательную систему составляют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

6. Кровеносная система состоит из \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.