

Контрольные упражнения 6 класс

Оценки	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Упражнения						
Бег 30 м, с	5,3 и меньше	5,4-6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3—5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,4 и меньше	8,0-8,9	9,0 и больше	8,0 и меньше	8,1-8,5	8,6 и больше
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8—10,9	11,0 и больше
Бег 300 м, мин. с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00-1,14	1,15 и больше
Бег 1000 м, мин. с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31—6,30	6,31 и больше
Бег 1500 м, мин. с	8,15 и меньше	8,16—8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41-8,15	8,10 и больше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	22—16	15 и меньше	38 и больше	35-23	21 и меньше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178—140	139 и меньше	184 и больше	183-145	144 и меньше
Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	115 и больше	114—96	95 и меньше	105 и больше	99-85	84 и меньше
Подтягивание, количество раз	-	-	-	7	4	3
Подтягивание на низкой перекладине, количество раз	17 и больше	16-10	9 и меньше	23 и больше	22-12	11и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16-11	10 и меньше	23 и больше	22-13	12 и меньше
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, кол- во раз	14	9	7	28	18	13
Бег на лыжах, 2 км	14,30 и меньше	14,31 — 15,29	15,30 и больше	14,00 и меньше	15,01 — 14,59	15,00 и больше

## **2. Теоритический часть**

### **Раздел 1. Здоровье и здоровый образ жизни**

**1. Закончи определение. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...**

- 1) преодоление трудностей;
- 2) профилактику заболеваний;
- 3) сохранение и улучшение здоровья;
- 4) физическое совершенствование.

**2. Сколько часов необходимо спать в твоём возрасте для нормального физического развития и функционирования организма?**

- 1) 8 часов
- 2) 9,5–10 часов
- 3) 11–12 часов
- 4) 12–13 часов

**3. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?**

- 1) полезно, постоянно, прекрасно;
- 2) постоянно, постепенно, переносимо;
- 3) повторимо, постепенно, правильно;
- 4) просто, переносимо, понемногу.

**4. Запиши числа, соответствующие положению частей тела, если у человека правильная осанка. Стоя у стены, регистрируется касание...**

- (1) затылком, (3) лопатками, (5) ягодицами, (7) пятками,
- (2) плечами, (4) поясницей, (6) бедрами

### **Раздел 2. Спортивный теоретик**

**5. Что такое лыжероллеры?**

- 1) спортивный снаряд для тренировок лыжников в бесснежное время года;
- 2) летний вид спорта;
- 3) спортивное оборудование;
- 4) короткие лыжи на роликах.

**6. Какой снаряд для занятия спортом самый лёгкий?**

- 1) теннисный шарик
- 2) волан для бадминтона
- 3) теннисный мяч
- 4) волейбольный мяч

**7. Для измерения каких показателей физического развития используется сантиметровая лента?**

- (1) массы тела      (3) ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких)
- (2) длины тела      (4) окружности грудной клетки

**8. Прочитай текст. Какой игровой вид спорта представлен в тексте?**

Командная спортивная игра, в которой две команды по шесть человек  
Ведут игру на площадке размером 18х9м. Игроки одной команды  
стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперника  
так, чтобы те не могли возвратить его обратно.

(1) волейбол (2) гандбол (3) баскетбол (4) бадминтон

**9. В каких видах спорта на соревнованиях используется спортивное  
оборудование перекладина?**

(1) художественная гимнастика (3) полиатлон  
(2) спортивная гимнастика (4) спортивная акробатика

### **Раздел 3. Спортивный практик**

**10. Что в первую очередь необходимо сделать, если человек тонет  
недалеко от берега?**

1) снять одежду;  
2) освободиться от посторонних предметов;  
3) позвать врача;  
4) подать спасательное средство.

**11. Какое правило необходимо соблюдать после выполнения беговых  
упражнений?**

1) сесть на скамью;  
2) лечь;  
3) использовать упражнения с отягощением;  
4) продолжить ходьбу.

**12. Как называется элемент игры в баскетбол, при котором игрок одной  
из команд овладел мячом после неудачного броска?**

(1) схватка (2) подбор (3) фол (4) аут

**13. Продолжительность одной четверти в баскетболе:**

(1) 10 (2) 20 (3) 30 (4) 25

**14. Выполни комплексное задание. Запиши числа в бланк ответа,  
соответствующие правильным вариантам по каждому вопросу.**

Твой пульс в состоянии покоя составил 80 ударов в минуту. После  
выполнения 20 приседаний пульс повысился до 180 ударов в минуту и  
восстановился только спустя 6 минут.

Какое у тебя восстановление после физической нагрузки?

1) хорошее;  
2) удовлетворительное;  
3) неудовлетворительное.

Какие могут быть рекомендации?

4) обратиться к врачу;  
5) чередовать физическую нагрузку с отдыхом;  
6) увеличить физическую нагрузку на занятиях.

#### **Раздел 4. Из истории спорта, олимпийского движения**

##### **15. Запиши правильную последовательность церемонии закрытия Олимпийских зимних игр в Сочи.**

- 1) передача флага мэру города будущей олимпиады;
- 2) подъём трёх флагов стран;
- 3) выход спортсменов;
- 4) гаснет огонь.