

"Демонстрационные версии контрольно-измерительных материалов по физической культуре в 8 классе"

Входная контрольная работа.

1 Блок. Здоровый образ жизни.

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

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

7. Осанкой называется...

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

2 Блок. Олимпийские знания.

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

2. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр
- б) стадион
- в) палестра

4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

- а) Ладожское озеро;
- б) Каспийское озеро-море;
- в) Байкал;
- г) Ильмень.

8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?

- а) Первое;
- б) Второе;
- в) Третье;
- г) Четвёртое.

3 Блок. Техника безопасности.

1. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

2. Главная причина травматизма

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу

4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

а) более интенсивной

б) более лёгкой

в) обычной

5. При групповом старте на короткие дистанции

а) бежать кратчайшим путём

б) бежать только по своей дорожке

в) бежать к учителю

6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

а) только с преподавателем

б) самостоятельно

в) со страховщиком

4 Блок. Общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Физическая культура – это:

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры

2. Освоение двигательного действия следует начинать с...

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б.) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует _____

4. Родиной баскетбола является....

а) Россия;

б) США;

г) Франция.

в) Англия;

5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

а) нападении;

б) защите;

в) противодействии.

6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...

Ключи к демо-версии:

1. Здоровый образ жизни.

- 1-г
- 2-а
- 3-в
- 4-г
- 5-г
- 6-в
- 7-а
- 8-г

2. **Олимпийские знания.**

- 1-а
- 2-а
- 3-в
- 4-г
- 5-в
- 6-б
- 7-в
- 8-а

3. **Техника безопасности.**

- 1-б
- 2-б
- 3-б
- 4-а
- 5-б
- 6-а

4. **Общие знания по теории и методике физической культуры.**

- 1-в
- 2-а
- 3-гибкость
- 4-б
- 5-б
- 6-замена

**Полугодовая контрольная работа
по предмету физическая культура для 8 класса**

1. Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?

- а) Олимпийские Игры имели мировую известность;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым характером.

2. Что такое адаптация?

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления;

3. Каким упражнением тестируется физическое качество гибкость:

- а) прыжок через скакалку, б) наклон вперёд из положения сидя,
- в) подтягивание, г) наклон в сторону

4. Каким упражнением можно протестировать физическое качество быстрота :

- а) бег 30 метров, б) прыжок в длину с места, в) бег 1000 метров, г) отжимание

5.Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?

- а) высокий рост;
- б) нарушение изгибов позвоночника;
- в) слабая мускулатура

6 Укажите, в какой последовательности предпочтительно выполнять комплекс разминки:

- 1.прыжки;
- 2.упражнения для мышц ног;
- 3.дыхательные упражнения;
- 4. упражнения для мышц рук и плеч;
- 5. упражнения для мышц туловища;
- 6. упражнения для головы и шеи

7 Какой старт используют на короткие дистанции в лёгкой атлетике:

- а) высокий
- б) низкий

8Количество игроков на площадке в баскетболе: а) 5, б) 6, в) 7, г) 8

9 Количество игроков на площадке в волейболе: а) 9, б) 6, в) 7, г) 10

10 Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) вверху - синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое
- б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- в) вверху – синее, черное, красное, внизу – желтое и зеленое.

11.Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...

- а) его органы и системы работают эффективно и экономно;
- б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок;
- в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- г) наблюдаются все вышеперечисленное.

12.Правильное дыхание характеризуется...

- а) более продолжительным вдохом;
- б) более продолжительным выдохом;
- в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;

13 Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) быстроты реакции;
- в) скоростной силы.

14 К циклическим видам спорта относятся...:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

ответы на тесты 8 класса

1 Б

2 А

3 Б

4 А

5 В

6 -6,4,5,2,1,3

7 Б

8 А

9 Б

10 В

11 Г

- 12 В
- 13 А
- 14 В

Итоговая контрольная работа. для 8классов по «Физической культуре»

Задания включают 20 вопросов, к каждому из которых предложено 3 варианта ответа. Вам нужно выбрать только один ответ, который Вы считаете правильным. Ответ выделить любым символом. Оценивается правильный ответ в 1 балл.

1. Где проходили первые Олимпийские игры современности

- а) в Греции
- в) в СССР
- с) в Корее

2. Выберите правильный состав талисманов Олимпийских игр в Сочи 2014 г.:

- а) дед мороз, снежинка, дельфин
- в) леопард, зайка, белый мишка
- с) белый мишка дельфин, леопард

3. О каком общественном деятеле идет речь: «Заслуга этого человека состоит в том, что он возродил в современном мире традиции Древней Эллады, где атлеты соревновались за право считаться самым сильным, самым быстрым, самым ловким»

- а) Жаке Рогге
- в) Томасе Бахе
- с) Пьере де Кубертене

4. Первым олимпийским чемпионом России стал

- а) фигурист Николай Панин-Коломенкин
- в) гимнастка Ольга Корбут
- с) борец Николай Орлов

5. Осанка - это

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- в) умение человека держать свое тело в различных положениях, привычная поза непринужденно стоящего человека
- с) силуэт человека

6. Где проходят соревнования по легкой атлетике:

- а) на стадионах и в закрытых помещениях
- в) в аквапарках и батуных парках
- с) на открытой воде

7. При прыжках в длину, при равенстве результатов, преимущество получает:

- а) участник, который младше всех остальных
- в) участник взявший высоту с наименьшим количеством попыток
- с) участник взявший высоту с наибольшим количеством попыток

8. Самоконтролем называют ...

- а) регулярное наблюдение спортсменом за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.
- в) контроль состояния здоровья, физического развития, осуществляемый врачом
- с) единую систему охраны здоровья и всестороннего развития физкультурника и спортсмена

9. Баскетбольная площадка представляет собой:

- а) прямоугольник длиной 28 м. и шириной 15 м.
- в) квадрат длиной 28м. и шириной 28м.

с) прямоугольник длиной 20 м. и шириной 15м.

10. Под гибкостью как физическим качеством понимается

- а) Эластичность мышц и связок
- в) Комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- с) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

11. Стритбол – это разновидность

- а) баскетбола
- в) футбола
- с) гандбола

12. При воспитании ловкости предъявляются повышенные требования к следующим способностям

- а) силовым
- в) координационным
- с) скоростным

13. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:



- а) стойка на лопатках
- в) мост из положения лежа на спине
- с) кувырок

14. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в...

- а) США
- в) Германии
- с) Канаде

15. Что называют атрофией мышц

- а) увеличение общей мышечной массы организма
- в) уменьшение общей мышечной массы организма
- с) повышение выносливости организма

16. «Старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование» - это фазы дистанции

- а) спринтерского бега
- в) конькового хода
- с) бега по пересеченной местности

17. Назовите технику метания, изображенную на картинке



- а) метание на дальность с места
- в) метание с разбега
- с) метание с разбега в 3-6 шагов
- а) коньковый ход
- в) одновременный одношажный ход
- с) торможение плугом

18. Назовите вид спорта, о котором идет речь: «Спортивная игра с мячом двух команд, по 6 чел. в каждой. Проводится на ровной площадке 18*9метров....Мяч должен иметь окружность 640-660 мм. и весить 260- 280гр.»

- а) волейбол
- в) баскетбол
- с) гандбол

19. Как называется данный элемент в волейболе:



- а) верхняя прямая передача мяча
- в) отбивание мяча кулаком у сетки
- с) нижняя прямая подача мяча

Ответы

- 1. а
- 2. в
- 3. с
- 4. а
- 5. в
- 6. а
- 7. в
- 8. а
- 9. а
- 10. с
- 11. а
- 12. в
- 13. в
- 14. а
- 15. в
- 16. а
- 17. а
- 18. а
- 19. в