**КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  ОБУЧАЮЩИХСЯ  8 КЛАССА.**

*Инструкция по выполнению тестового задания.*

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу даны четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа.

      Исправления, подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Вариант 1.**

**1.Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

а ) Рим;

б ) Китай;

в ) Греция;

г ) Египет.

**2.** **Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом…**

а) амфитеатр

б)  гимнасий

в) стадиодром

г) ипподром

**3.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

а) они имели мировую известность;

б) в них принимали участие атлеты со всего мира;

в)  в период проведения игр прекращались войны;

г)  они отличались миролюбивым характером соревнований.

**4.Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

а ) 5 лет;

б ) 4 года;

в ) 2 года;

г ) 3 года.

**5.Под определением осанки понимается…**

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;  
б) силуэт человека.;  
в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

**6)Как проверить правильность своей осанки?**

а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;

б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);

в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком

г) наклониться вперед, коснуться ног кончиками пальцев рук

**7.Как выглядит человек с правильной осанкой?**

а) голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут, правая и левая стороны тела симметричны;

б) голова опущена вперед, плечи сведены вперед, спина сутулая, грудная клетка запавшая, живот выпячен

в) голова запрокинута назад, выпуклость изгиба позвоночника обращена кпереди.

г**)**все перечисленное

**8.Каким должно быть расстояние от монитора компьютера до глаз обучающегося?**

а) 50-70см

б) 20-30см

в) 40-60см

г) 60-80см

**9. ЗОЖ предполагает:**

а ) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б ) регулярное обращение к врачу;

в ) физическую и интеллектуальную активность;

г ) рациональное питание и закаливание.

**10.Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б ) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в ) все перечисленное.

г ) постоянные занятия физической культурой

**11. Укажите, в каком из комплексов утренней зарядки последовательность выполнения упражнений представлена наиболее правильно:**

1. подтягивание

2.ходьба с движением рук

3. упражнения для туловища

4. упражнения для рук и плечевого пояса

5. упражнения для ног

6.силовые упражнения

7. прыжки

8. бег

9. дыхательные упражнения

а) 1,2,5,7,3,4.8,9,6;

б) 8,9,1,3,5.4,6,7,2;

в) 2,8,9,4,3,6,4,5,7;

г) 1,2,4,3,5,6,7,8,9.

**12.К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

а) самочувствие, аппетит, работоспособность;

б) ЧСС, ЖЕЛ, масса тела;

в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.

**13. При выполнении пробы с приседаниями (20 раз за 20 с), нормальное восстановление ЧСС до исходной величины через:**

а) 3 минуты;

б) 5 минут;

в) 10 минут

**14. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:**

а) легкая;

б) значительная;

в) очень большая

**15. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?**

а) через рот и нос попеременно;

б) только через рот;

в) через рот и нос одновременно;

г) только через нос.

**16.Какую первую помощь необходимо оказать при растяжении мышц.**

А) наложить холодный компресс и тугую повязку, ограничить движения

Б ) понюхать нашатырный спирт и обездвижить конечность

В) обеспечить покой ,зафиксировать с помощью линейки

Г ) обработать перекисью водорода, а затем смазать зелёнкой

**17.Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся:**

а) переоценивают свои возможности;

б) следуют указаниям учителя;

в)  владеют навыками выполнения движений;

г)  не умеют владеть своими эмоциями.

**18. Напишите правила безопасности на занятиях в спортивном зале**

**19 Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему от солнечного и теплового удара?**

а) обернуть тело мокрым полотенцем;

б ) перенести в тень, расстегнуть одежду, приподнять голову;

в) положить смоченную в воде косынку на голову и область сердца

г) давать много пить

**Отметить все правильные ответы.**

**20. Обведите номера командных видов спорта**

**1)         Баскетбол**

**2)         Волейбол**

**3)         Гимнастика**

**4)         Футбол**

**5)         Легкая атлетика**

**Вариант 2.**

**1. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

**а) они имели мировую популярность;**

**б) в них принимали участие атлеты со всего мира;**

**в)  в период проведения игр прекращались войны;**

**г)  они отличались миролюбивым характером соревнований.**

**2. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

**а ) 5 лет;**

**б ) 4 года;**

**в ) 2 года;**

**г ) 8 лет**

**3.Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

**а ) Рим;**

**б ) Россия**

**в ) Греция;**

**г ) Египет**

**4.  Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом…**

**а) амфитеатр**

**б)  гимнасий**

**в) стадиодром**

**г) ипподром**

**5.  Как проверить правильность своей осанки?**

**а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;**

**б) принять основную стойку (положение по команде «Смирно!»);**

**в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком**

**г) наклониться вперед, коснуться ног кончиками пальцев рук**

**6.  Определение  осанки понимается…**

**а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;**

**б) силуэт человека.;**

**в) привычка к определённым позам;**

**г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение**

**7.  Выберите  определение правильной осанки?**

**а) голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут, правая и левая стороны тела симметричны;**

**б) голова опущена вперед, плечи сведены вперед, спина сутулая, грудная клетка запавшая, живот выпячен**

**в) голова запрокинута назад, выпуклость изгиба позвоночника обращена кпереди.**

**г)все перечисленное**

**8.  Каким должно быть расстояние от монитора компьютера до глаз обучающегося?**

**а) 50-70см**

**б) 25-35см**

**в) 40-60см**

**г) 60-80см**

**9 .Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

**а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;**

**б ) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;**

**в ) все перечисленное.**

**г ) постоянные занятия физической культурой**

**10. Дайте определение (ЗОЖ)  которое предполагает:**

**а ) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;**

**б ) регулярное обращение к врачу;**

**в ) физическую и интеллектуальную активность;**

**г ) рациональное питание и закаливание.**

**11. Укажите, в каком из комплексов утренней зарядки последовательность выполнения упражнений представлена наиболее правильно:**

**1. подтягивание**

**2.ходьба с движением рук**

**3. упражнения для туловища**

**4. упражнения для рук и плечевого пояса**

**5. упражнения для ног**

**6.силовые упражнения**

**7. прыжки**

**8. бег**

**9. дыхательные упражнения**

**а) 1,2,5,7,3,4.8,9,6;**

**б) 8,9,1,3,5.4,6,7,2;**

**в) 2,8,9,4,3,6,4,5,7;**

**г) 1,2,4,3,5,6,7,8,9.**

**12. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:**

**а) легкая;**

**б) значительная;**

**в) очень большая**

**13. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

**а) самочувствие, аппетит, работоспособность;**

**б) ЧСС, ЖЕЛ, масса тела;**

**в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.**

**14. При выполнении пробы с приседаниями (20 раз за 20 с), нормальное восстановление ЧСС до исходной величины через:**

**а) 3 минуты;**

**б) 5 минут;**

**в) 10 минут**

**15. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?**

**а) через рот и нос попеременно;**

**б) только через рот;**

**в) через рот и нос одновременно;**

**г) только через нос.**

**16. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если обучающиеся:**

**а) переоценивают свои возможности;**

**б) следуют указаниям учителя;**

**в)  владеют навыками выполнения движений;**

**г)  не умеют владеть своими эмоциями.**

**17 .Какую первую помощь необходимо оказать при растяжении мышц.**

**а) наложить холодный компресс и тугую повязку, ограничить движения**

**б ) понюхать нашатырный спирт и обездвижить конечность**

**в) обеспечить покой ,зафиксировать с помощью линейки**

**г ) обработать перекисью водорода, а затем смазать зелёнкой**

**19. Какую первую помощь необходимо оказать пострадавшему от солнечного и теплового удара?**

**а) обернуть тело мокрым полотенцем;**

**б ) перенести в тень, расстегнуть одежду, приподнять голову;**

**в) положить смоченную в воде косынку на голову и область сердца**

**г) давать много пить**

**Отметить все правильные ответы**

**20. Определите лично-зачетный вид спорта**

**1)         Баскетбол**

**2)         Волейбол**

**3)         Гимнастика**

**4)         Футбол**

**5)         Легкая атлетика**

**Критерии оценки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 90%-100% | 18-20 б | 5 |
| 70%-89% | 15-17 б | 4 |
| 40%-69% | 12-14 б | 3 |
| Менее 40% | 0-11 б | 2 |