Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Центр образования № 170

Колпинского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОБСУЖДЕНО  на МО учителей **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  ГБОУ Центра образования  № 170  Колпинского района  Санкт-Петербурга  протокол № от 2019 г. | ПРИНЯТО  Решением педагогического совета  ГБОУ Центра образования № 170  Колпинского района  Санкт-Петербурга  протокол № от 2019 г.  Председатель педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.В.Левшин | УТВЕРЖДАЮ  Директор ГБОУ  Центра образования  № 170  Колпинского района  Санкт-Петербурга  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.В.Левшин  Приказ № от .2019 г. |

Физическая культура

Промежуточная аттестация за 8 класс

Форма аттестации- итоговая контрольная работа

Аттестационная контрольная работа по физической культуре

за 8 класс

Вариант№1

**1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание…**

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

**2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.** а) 25-30, б) 40-45, в) 55-60, г) 70-75.

**3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…**

а) переоценивают свои возможности, б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений, г) не умеют владеть своими эмоциями.

**4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…** а) акробатика, б) «колесо», в) кувырок, г) сальто.

**5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:** а) признавали победителем, б) секли лавровым веником, в) объявляли героем, г) изгоняли со стадиона.

**6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…**

а) в конце подготовительной части занятия, б) в  начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия, г) в конце  основной части занятия.

**7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?**

а) высокий, б) средний, в) низкий, г) любой.

**8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

а) две попытки на каждой высоте, б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте, г) четыре попытки на каждой высоте.

**9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) кроль на спине, б) кроль на груди, в) баттерфляй (дельфин), г) брасс.

**10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?**

а) летающий мяч, б) прыгающий мяч, в) игра через сетку, г) парящий мяч.

**11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5, б) 10, в) 6, г) 7.

**12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?** а) головой, б) ногой, в) рукой, г) туловищем.

**13. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции, б) в Риме, в) в Олимпии г) во Франции.

**14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место, б) приложить тепло на ушибленное место,

в) наложить шину, г) обработать ушибленное место йодом.

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

а) футбол, б) волейбол, в) хоккей, г) баскетбол.

**16. Осанкой называется:** а) силуэт человека, б) привычная поза человека в вертикальном положении, в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие, г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?** а) только свободные греки мужчины, б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины, г) все желающие.

**18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега, б) скоростью бега, в) местом проведения занятий, г) работой рук.

**19. Гибкость не зависит от:** а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей, в) эластичности мышц и связок, г) температуры тела.

**20. Ценности Олимпийских игр.**

а) дружба,  совершенство, уважение; б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь; г) дружба, уважение, верность.

Вариант№2

**1.   Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека; Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств; Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

**2.   Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие; Б) физическое совершенство; В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**3.  Международный Олимпийский комитет был создан в:**

А)Олимпии; Б) Париже;        В) Люцерне;                Г)Лондоне.

**4.  Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:** А) координации движений; Б) техники движений; В) быстроты реакции; Г) скоростной силы.

**5. Солнечные ванны лучше всего принимать:** A) с 12 до 16 часов дня; Б) до 12 и после 16 часов дня; B) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности; Г) с 10 до 14 часов.

**6. К циклическим видам спорта относятся...:** A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол; B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание; Г) метание мяча, диска, молота.

**7.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.

**8.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

**9.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

**10. Сколько фаз в прыжках?** 1) Четыре 2) Одна 3) Шесть 4) Две

**11.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

1)шесть 2) семь 3)пять 4)один

**12.Где впервые зародилась игра в баскетбол?**

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

**13.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?**

1)бег 2)ведения 3) ходьба 4)прыжки

**14.Какая страна считается родиной футбола?**

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

**15. 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

**16.Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол 2)футбол 3) прыжки в высоту

4)баскетбол, волейбол

**17. С низкого старта бегают:** а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции; г) кроссы.

**18. В баскетболе запрещены:** а) игра руками; б) игра ногами; в) игра под кольцом; г) броски в кольцо

**19.сколько существуют основных двигательных способностей?**

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

**20. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?** 1) «Быстрее! Выше! Сильнее! 2) «Самый сильный и выносливый» 3) «Быстрее! Сильнее! Выше!

Соотношение баллов и отметки:

1 правильный ответ- 1 балл

Менее 12б-2

12б-3

16б-4

20б-5