

**Демонстрация итоговой контрольной работы по физической культуре в
7-8 классах в форме тестирования на 2018-2019 учебный год**

Инструкция по заполнению тестовых заданий.

Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трех предложенных вариантов. В вопросах с 31-го по 38-й вы должны написать одно слово, определение которого прочитали. 39-й и 40-й вопросы необходимо раскрыть полностью.

Критерии начисления баллов за правильные ответы:

1-30 вопросы – по 1 баллу.

31 – 38 – по 2 балла.

39 – 40 – от 3 до 5 баллов.

Всего можно набрать 56 баллов.

Итоговая оценка:

«5» - 42 балла (75%)

«4» - 28 баллов (50%)

«3» - 14 баллов (25%)

Вопросы.

- 1. Что подразумевается под терминалом «физическая культура»?**
 - а) вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры.

- 2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**
 - а) 1976 г., Монреаль;
 - б) 1980 г., Москва;
 - в) 1984 г., Лос-Анжелес.

- 3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**
 - а) на личность в целом;
 - б) на сердечно-сосудистую систему;
 - в) на продолжительность жизни.

4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
5. Что такое закаливание?
- а) Укрепление здоровья;
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
 - б) звание почётного гражданина;
 - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
- а) Оглядываться назад;
 - б) задерживать дыхание;
 - в) переходить на соседнюю дорожку.
8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
 - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
 - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
9. Каковы причины нарушения осанки?
- а) Неправильная организация питания;
 - б) слабая мускулатура тела;
 - в) увеличение роста человека.
10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?
- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
 - б) в период проведения игр прекращались войны;
 - в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
- а) Прыжки со скакалкой;

- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

- а) Летящий мяч;

- б) мяч в воздухе;
 - в) парящий мяч.
20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?
- а) Джеймс Нейсмит;
 - б) Майкл Джордан;
 - в) Билл Рассел.
21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:
- 1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?
- а) 1,2,3;
 - б) 3,2,1;
 - в) 2,1,3.
22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется
- а) городу;
 - б) региону;
 - в) стране.
23. Международный Олимпийский комитет является
- а) международной неправительственной организацией;
 - б) генеральной ассоциацией международных федераций;
 - в) международным объединением физкультурного движения.
24. Основной формой подготовки спортсменов является
- а) утренняя гимнастика;
 - б) тренировка;
 - в) самостоятельные занятия.
25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как
- а) авитаминоз;
 - б) гипервитаминоз;
 - в) переутомление.
26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...
- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.
- а) 1,2,3,4;
 - б) 2,3,1,4;
 - в) 3,2,4,1.
27. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего ...
- а) чистый;
 - б) правильный;
 - в) здоровый.

28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Ведомственные.
 - 2) Внутренние.
 - 3) Городские.
 - 4) Краевые.
 - 5) Международные.
 - 6) Районные.
 - 7) Региональные.
 - 8) Российские.
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
 - б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
 - в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые называются

- а) физическими способностями;
- б) физическими качествами;
- в) спортивными движениями.

31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как

32. Бег по пересечённой местности обозначается как

33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной

34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется

35. Самым быстрым способом плавания является

36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению

38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется

39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.

40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

Пояснительная записка.

Предлагаемые вопросы тестирования составлены в соответствии с обязательным минимумом содержания базового общего образования, программой по физической культуре для учащихся 9-х классов. При составлении тестов использовались материалы муниципального и регионального этапов Олимпиады по физической культуре.

Все учащиеся выполняют тест одновременно. На выполнение всех заданий отводится 40 минут.

Ответы на 1 вариант

1. в	20. а
2. б	21. б
3. а	22. а
4. а	23. а
5. б	24. б
6. а	25. а
7. в	26. б
8. а	27. в
9. б	28. а
10. б	29. а
11. в	30. а
12. б	31. замена
13. а	32. кросс
14. б	33. классификация
15. б	34. молот
16. в	35. кроль
17. а	36. допинг
18. в	37. роста
19. а	38. здоровье