

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
_____Елисеева Н.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 23
_____Бабаев А.М.
Приказ № 10 от 10.05.2019 г.

Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической культуре
8 класс

Теоретико-методическое задание

8 класс

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся правильные, так и не правильные, а также частично соответствующие. Вы выбираете правильный ответ, или где указаны все возможные правильные ответы.

Также представлены задания в открытой форме, при выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подбранное слово Вами вписывается.

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читаете вопросы и варианты ответов.

Будьте внимательны, делая записи в ответах, исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем удачи!

**Система оценивания итоговой контрольной работы по физической культуре
в 8 классе**

Номер задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	Итого		
Балл	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	33

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

УКАЖИТЕ ВСЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В
ПРЕДЛОЖЕННЫХ ВАРИАНТАХ.

Фамилия, Имя, Отчество _____

Школа № _____ Класс _____

1. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1956;
- б) 1968;
- в) 1964;
- г) 1952.

2. С какого года баскетбол включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1936;
- б) 1924;
- в) 1932;
- г) 1944;

3. Сколько зимних олимпийских видов спорта?

- а) 7 ;
- б) 14;
- в) 5;
- г) 11.

4. Летние Олимпийские игры 2020 года пройдут?

- а) Испании;
- б) Японии;
- в) Бразилии;
- г) США.

5. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) Высокими результатами в спортивной деятельности;
- б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
- в) Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта;
- г) Эффективностью и экономичность двигательных действий.

6. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) Двигательным умением;
- б) Техническим мастерством;
- в) Двигательной одаренностью;
- г) Двигательным навыком.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- а) Подвижностью в суставах;
- б) Специальной гибкостью;
- в) Активной гибкостью;
- г) Динамической гибкостью.

9. Укажите основное специфическое средство физического воспитания:

- а) Личный пример учителя;
- б) Естественные силы природы, гигиенические факторы;
- в) Физические упражнения;
- г) Рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание.

10. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а) 6- ти минутный бег;
- б) Бег на 100 метров;
- в) Лыжная гонка на 3 километров;
- г) Плавание 800 метров.

11. Адаптация - это?

- а) Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- б) Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) Процесс восстановления;
- г) Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

12. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- а) Высокий рост;
- б) Уменьшение межпозвоночных дисков;
- в) Слабая мускулатура;
- г) Нарушение естественных изгибов позвоночника.

13. Вес мяча в баскетболе должен быть ...

- а) Не более 670 г.
- б) Не более 650 г.
- в) Не более 560 г.

г) Не более 500 г.

14. Физическое развитие это ...

а) Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;

б) Процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;

в) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

г) Процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

15. К анаэробным упражнениям относятся ... ?

а) Спринт;

б) Волейбол;

в) Лыжные гонки;

г) Плавание;

16. Укажите виды спорта, по которым соревнования проводятся только среди женщин.

а) Керлинг;

б) Художественная гимнастика;

в) Синхронное плавание;

г) Бобслей.

17. Отличительным признаком физической культуры не является?

а) Знания, принципы, правила и методика использования упражнения;

б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;

в) Обеспечение безопасности жизнедеятельности;

г) Положительные изменения в физическом состоянии человека.

18. Основным средством физического воспитания школьника является

а) Солнечная радиация;

б) Личная гимнастика;

в) Закаливание;

г) Физические упражнения.

19. Какой раздел комплексной программы по физкультурному воспитанию для общеобразовательных школ не является типовой?

а) Уроки физической культуры;

б) Внеклассная работа;

в) Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;

г) Содержание и организация педагогической практики.

20. Для оценки физического развития человека используются:

а) Показатели антропометрических измерений;

- б) Показатели уровня развития физических качеств;
- в) Показатели сформированности двигательных умений;
- г) Показатели функциональных систем.

21. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять

- а) В подготовительной части урока;
- б) В начале основной части урока;
- в) В конце основной части урока;
- г) В заключительной части урока.

22. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежутки времени называется

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно- силовыми способностями.

23. Укажите виды спорта, по которым проводятся соревнования только среди мужчин.

- а) Биатлон;
- б) Регби;
- в) Прыжки на лыжах с трамплина;
- г) Водное поло.

24. Укажите командные виды спорта(выделите все).

- а) Триатлон;
- б) Баскетбол;
- в) Шахматы;
- г) Керлинг;
- д) Толкание ядра.

25. В спорте выделяют (выделите все):

- а) Инвалидный спорт;
- б) Массовый спорт;
- в) Спорт высших достижений;
- г) Детский юношеский спорт.

26. Какие виды спорта (укажите все) включены в программу Летних Олимпийских игр 2016г. ?

- а) Регби – 7;
- б) Совтбол;
- в) Гольф;
- г) Каратэ.

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ,
ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

27. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется
28. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется
29. Научная область, изучающая закономерности, методы и принципы формирования, сохранения, укрепление и восстановление здоровья человека называется
30. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется
31. Состояние организма, возникающие при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности называется
32. Альпинизм, парашютный спорт, фристайл, сноубординг, относятся к видам спорта.
33. Специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции называется

ОТВЕТЫ

Теоретико-методическое задание (8 классы)

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1.	в	17	в
2.	а	18	г
3.	а	19	г
4.	б	20	а
5.	в	21	б
6.	г	22	б
7.	б	23	б, в
8.	в	24	б, г
9.	в	25	б, в
10.	б	26	а, в
11.	а	27	Балансирование
12.	в	28	Аут
13.	б	29	Валеология
14.	г	30	Самоконтроль
15.	а	31	Утомление
16.	б,в	32	Экстремальные
		33	Либеро

