

**Промежуточная аттестация по физической культуре
8 класс**

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.

9. Как звучит девиз Олимпийских игр?

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

10. Тренеров в Древней Греции называли...

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

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

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

12. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

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

13. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

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

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

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

15. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

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

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

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

17. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

18. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

19. 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

20. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

21. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

22. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

23. Физическая культура – это:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

24. 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.

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

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

26. Родиной баскетбола является....

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

27. 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.

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