**Тестирование**

**в рамках промежуточной аттестации по физической культуре**

**в восьмом классе (практическая часть)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **160** | **175** | **185** | **145** | **160** | **180** |
| **Бег 60 м. (сек)** | **9.6** | **9.2** | **8.2** | **10.6** | **10.4** | **9.6** |
| **Подъём туловища в сед (кол-во раз за 1 мин)** | **35** | **40** | **48** | **20** | **30** | **35** |
| **Наклон туловища вперёд (см)** | **4.0** | **6.0** | **10.0** | **6.0** | **8.0** | **14.0** |
| **Отжимание, в упоре лёжа (кол-во раз)** | **\_** | **\_** | **\_** | **8** | **10** | **15** |
| **Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)** | **6-7** | **8-10** | **11** | **-** | **-** | **-** |

**Тестирование в рамках промежуточной аттестации по физической культуре (теоретическая часть) в 8 классе \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1.Экстренное торможение на лыжах:**

а) плугом;

б) на параллельных лыжах;

в) лечь на бок или сесть (падением).

**2. Что такое гиподинамия:**

а) вид спорта;

б) малоподвижный образ жизни;

в) акробатическое упражнение?

**3. Советский футболист. Герой Социалистического Труда, лучший вратарь всех времен**

а) Филимонов;

б) Яшин

в) Дасаев,

**4. Самый распространенный лыжный ход:**

а) попеременный четырехшажный;

б) одновременный бесшажный;

в) попеременный двухшажный.

**5. Что такое адаптация:**

а) приспособление организма к окружающей среде;

б) один из видов болезни;

в) прибор для определения силы рук?

**6. Правильная осанка формируется:**

а) сама по себе;

б) под влиянием физических упражнений;

в) с помощью рационального питания

**7. Работа мышц благотворно действует:**

а) только на сами мышцы;

б) на весь организм;

в) только на сердце.

**8. Способ плавания:**

а) бодибилдинг;

б) гольф;

в) баттерфляй.

**9. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой**:

а) армрестлинг;

б) биатлон;

в) бобслей?

**10. Что означает быть быстрым:**

а) быстро обучаться новым движениям;

б) проявлять способность связок максимально растягиваться;

в) совершать действия в минимальный отрезок времени

**11. Циклический вид спорта:**

а) фехтование;

б) конькобежный спорт;

в) гандбол.

**12. Ациклический вид движения:**

а) ходьба;

б) бег;

в) метание.

**13. Назовите начальный этап закаливания водой:**

а) обтирание;

б) обливание;

в) плавание

**14. При обгоне лыжника подают сигнал:**

а) свистком;

б) голосом;

в) касанием лыжной палкой.

**15.Измерить длину тела можно с помощью:**

а) секундомера;

б) ростомера;

в) динамометра.

**16. Вид спорта, известный как "королева спорта":**

а) легкая атлетика;

б) стрельба из лука;

в) художественная гимнастика

**17. Где нельзя измерить пульс:**

а) в области шеи;

б) на запястье;

в) около пупка.

**18. Что относится к основным показателям физического развития:**

а) жизненная емкость легких, рост и вес;

б) рациональное питание и сон;

в) частота сердечных сокращений (ЧСС)?

**19. Что такое закаливание:**

а) переохлаждение или перегрев организма;

б) повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям;

в) выполнение утренней гигиенической гимнастики?

**20. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика:**

а) переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности;

б) повышению аппетита;

в) снижению росто-весовых показателей?

**21. Какой вид спорта позволяет эффективнее развивать быстроту реакции:**

а) баскетбол;

б) шахматы;

в) парашютный спорт:

**22. Количество упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики:**

а) 1-3;

б)6-8;

в)10-15.

**23. Где больше проявляется физическое качество "сила":**

а) лазание по канату;

б) бег на короткие дистанции;

в) синхронное плавание?

**24. Главная опора человека при движениях:**

а) мышцы;

б) внутренние органы; .

в) скелет

**25. Физкультминутки продолжаются в течение:**

а) 1-2 мин.;

б) 3-4 мин.;

в) 5-6 мин,

**26. Ходьба представляет собой движение:**

а) циклическое;

б) ациклическое;

в) обычное

**27. В каком виде спорта больше проявляется гибкость:**

а) фехтование;

б)волейбол;

в) художественная гимнастика.

**28. Что такое фристайл:**

а) горнолыжное многоборье;

б) скоростной спуск;

в) прыжки с трамплина?

**29. Девиз Олимпийских игр:**

а) "Олимпийцы - среди нас";

б) "Быстрее, выше, сильнее'";

в) "О спорт! Ты - мир!"

**30. Ловким считается тот, кто:**

а) совершает определенное действие в минимальный отрезок времени;

б) быстро обучается новым движениям;

в)проявляет гибкость позвоночного столба

**31. Для воспитания гибкости используются...**

**а.** движения рывкового характера.

**б.** движения, выполняемые с большой амплитудой.

**в.** пружинящие движения.

**г.** маховые движения с отягощением и без него.

**32. Выносливость человека не зависит от...**

**а.** прочности звеньев опорно-двигательного аппарата.

**б.** силы воли.

**в.** силы мышц.

**г.** возможностей систем дыхания и кровообращения.

**33. Поддержание достигнутого уровня выносливости достигается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращении до...**

**а.** 120 ударов в минуту.

**б.** 140 ударов в минуту.

**в.** 160 ударов в минуту.

**г.** 160 и более ударов в минут.

**34. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?**

*1. Дыхательные упражнения.*

*2. Упражнения ни укрепление мышц и повышение гибкости.*

*3. Потягивания.*

*4. Бег с переходом ни ходьбу.*

*5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов.*

*6. Прыжки.*

*7. Поочередное напряжение и расслабление мышц.*

*8. Бег в спокойном темпе.*

**а.** 3,7, 5, 8, 1,2, 6, 4,1.

**б.** 1, 3, 5, 2, 6, 8, 7, 4.

**в.** 7, 5, 8, 6, 2, 3,2, 1,4.

**г.** 1,2. 3,4, 5, 6, 7, 8.

**35. В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в основной части урока, посвященного общей физической подготовке?**

*1. Сила.*

*2. Быстрота.*

*3. Гибкость.*

*4. Выносливость.*

**а.** 1,2, 3,4.

**б.** 2,3,1,4.

**в.** 4,3,2,1.

**г.** 3,2, 4, 1.

**36. Осанкой называется...**

**а.** силуэт человека.

**б.** привычная поза человека в вертикальном положении.

**в.** качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

**г.** пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**37. Под закаливанием понимается...**

**а.** приспособление организма к воздействиям внешней среды.

**б.** использование солнца, воздуха и воды.

**в.** сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой.

**г.** купание в холодной воде и хождение босиком.

**38. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором...**

**а.** его органы и системы работают эффективно и экономно.

**б.** он быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок.

**в.** легко переносятся неблагоприятные климатические условия.

**г.** наблюдается все вышеперечисленное.

**39. Правильное дыхание характеризуется...**

**а.** более продолжительным вдохом.

**б.** более продолжительным выдохом.

**в.** равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**г.** вдохом через нос и выдохом ртом.

**40. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

**а.** позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**б.** обеспечивает ритмичность работы организма.

**в.** позволяет правильно планировать дела в течение дня.

**г.** изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.