Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-

лицей №1 имени М.В.Ломоносова г.Орла

**Демонстрационный вариант аттестационной работы**

**по физической культуре в 8 классе**

**Инструкция по выполнению работы**

Время выполнения аттестационной работы - 45 минут.

Работа состоит из 15 заданий.

Постарайтесь выполнить как можно больше заданий, чтобы набрать наибольшее количество баллов.

Оценивание аттестационной работы.

1-6 баллов - «2» (неудовлетворительно)

7-9 баллов - «3» (удовлетворительно)

10-12 баллов - «4» (хорошо)

13-15 баллов - «5» (отлично)

**Желаем успеха!**

Промежуточная аттестация по предмету «Физическая культура»

ДЕМОВЕРСИЯ

**1.Что входило в программу пентатлона на Олимпийских играх древности**

|  |  |
| --- | --- |
| а) бег, кулачный бой, классическая борьба  б) метание диска, кулачный бой | в) бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьба.  г) бег, прыжки в длину, метание копья. |

**2. Олимпийский принцип был определен в 1896 году основателем современных Игр (отметьте его имя)**

|  |  |
| --- | --- |
| а) Ги де Мопасса́н  б) Пьер де Фреди́, де Куберте́н | в) Годфруа де Блоне  г) Хуа́н Анто́нио Самара́нч |

**3. Где проводились летние олимпийские игры 1980 года?**

|  |  |
| --- | --- |
| а) Париж  б) Москва | в) Сочи  г) Лондон |

**4. Совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности, складывающихся и проявляющихся в деятельности и общении, обусловливая типичные для нее способы поведения – это…**

|  |  |
| --- | --- |
| а) самосознание;  б) самовоспитание; | в) характер;  г) темперамент. |

**5. Перечисли объективные показатели самоконтроля:**

а) антропометрические измерения, результаты функциональных проб тестов.

б) ЧСС, рост, масса тела, жизненный объем легких.

в) окраска кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движения, внимание.

г) все перечисленное.

**6. Первая помощь при растяжениях заключается в том, чтобы**

|  |  |
| --- | --- |
| а) наложить жгут выше места травмы;  б) смазать место травмы йодом; | в) наложить тугую повязку на поврежденное место  г) обеспечить неподвижность кости в месте травмы. |

**7. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование деятельность (в том числе учебная), прием пищи – это**

|  |  |
| --- | --- |
| а) здоровый образ жизни;  б) режим дня; | в) тренировка;  г) утренняя зарядка. |

**8. Труд этой группы характеризуется однообразной рабочей позой с ограниченной двигательной активностью и однообразием при выполнении рабочих операций в положении сидя без каких-либо физических нагрузок. Такой характер труда вызывает умственно-эмоциональное утомление: вялость, рассеянность и невнимательность.**

|  |  |
| --- | --- |
| а) педагогические работники;  б) специалисты по обработке металла; | в) работники нефтяной и газодобывающей промышленности;  г) работники экономических специальностей. |

**9. Родоначальник этой игры американец Уильям Г. Морган в 1895 году начал пропагандировать игру в "летающий мяч". Назовите современное название этой игры.**

|  |  |
| --- | --- |
| а) гандбол;  б) баскетбол; | в) футбол;  г) волейбол. |

**10. ГТО – это**

|  |  |
| --- | --- |
| а) легкоатлетические соревнования;  б) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс; | в) двоеборье;  г) пятиборье. |

**11. По какой беговой дорожке стадиона должен осуществляться разминочный бег:**

|  |  |
| --- | --- |
| а) разминочный бег осуществляется по внутренней дорожке;  б) разминочный бег осуществляется по внешней дорожке;  в) не имеет значения. |  |

**12. Какой термин относится к баскетболу?**

а) фол;

б) угловой;

в) пенальти;

г) офсайд.

**13. Артур Конан Дойль всю жизнь был физически активен, но успешнее всего у него получалось**

|  |  |
| --- | --- |
| а) играть в крикет;  б) боксировать; | в) играть в хоккей;  г) играть в футбол; |

|  |  |
| --- | --- |
| **14. Олимпийская чемпионка в метании молота, уроженка города Смоленска**  а) Латынина; в) Вяльбе;  б) Кузенкова; г) Сметанина. |  |

**15. Подача в волейболе может выполняться:**

а) только одной кистью руки;

б) одной кистью или любой частью руки;

в) любой частью руки или ноги.

**Правильные ответы по итоговому тестированию**

**по физической культуре 8 класс**

ДЕМОВЕРСИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 - в | 6 - в | 11 - б |
| 2 – б | 7 - б | 12 - а |
| 3 – б | 8 - г | 13 - а |
| 4 - в | 9 - г | 14 - б |
| 5 - а | 10 - б | 15 - б |