

# ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ВЕРСИЯ

## по физической культуре

### для проведения промежуточной аттестации

8 класс

Промежуточная аттестация по физической культуре в 1-11 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости МБУО школы - интерната № 3 города Поронайска.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 1-11 классов на момент окончания учебного года.

Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов.

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность. Форму зачета определяет учитель физической культуры.

Условия выполнения видов испытаний нормативов.

Практическая часть.

1. Бег на 30м., 60м., 1000, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

5. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (далее – отжимания), тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.



**5. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?**

- а. Показатели силы, быстроты, выносливости
- б. Показатели веса, роста, жизненной ёмкости легких и других антропометрических данных
- в. Показатели спортивных результатов

**6. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?**

- а. Активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом
- б. Активную деятельность, направленную на укрепление и сохранение здоровья
- в. Активный интерес к физическим упражнениям и спортивным состязаниям

**7. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории**

- а. Биологических
- б. Мотивов
- в. Привычек
- г. Убеждений

**8. Предметом обучения в физическом воспитании являются**

- а. Физкультурные занятия
- б. Физические упражнения
- в. Способы решения двигательных задач
- г. Двигательные действия

**9. Под техникой двигательных действий понимают:**

- А. способ целесообразного решения двигательных задач
- Б. способ организации движений при выполнении упражнений
- В. Рациональную организацию двигательных действий

**10. Что такое двигательный навык?**

- А. Способность правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
- Б. способность выполнять двигательное действие автоматически
- В. Способность выполнять двигательное действие при активизации внимания.

**11. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- А. способность организма человека, позволяющая быстро реагировать на сигналы
- Б. способность организма человека выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени
- В. Способность человека быстро набирать скорость

**12. Чем характеризуется физическая нагрузка?**

- А. количеством повторных движений
- Б. величиной воздействия упражнений на организм
- В. самочувствием человека

**13. Дайте характеристику утомлению. Это...**

- А. Общее недомогание, повышение ЧСС;
- Б. временное снижение работоспособности организма;
- В. слабость, головокружение, усталость

**14. К функциональным показателям, характеризующим особенности физического развития человека, относятся:**

- А. уровень развития общей выносливости,; результаты прыжка в длину с места, челночного бега, наклона вперед;
- Б. частота сердечных сокращений; сила основных мышечных групп;
- В. объём грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бёдер.

**15. Для определения ловкости используют тест:**

А. 6-мин. Бег

Б. челночный бег

В. бег 30 м

**16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями:**

А. на координацию

В. выносливость

Б. быстроту

Г. Гибкость

**17. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов, называется...**

**18. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...**

а. биологических.

б. мотивов.

в. привычек.

г. убеждений.

**19. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является ...**

а. биологический возраст.

в. скелетный и зубной возраст.

б. календарный возраст.

г. сенситивный период.

**20. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует...**

- а. скорость кровотока в работающих мышцах.
- б. уровень потребления кислорода организмом.
- в. скорость перемещения звеньев тела.
- г. количество затраченного на работу гликогена.

**21. Ольга Данилова, Галина Кулакова, Лариса Лазутина, Раиса Сметанина, Вячеслав Веденин, Владимир Смирнов, Евгений Дементьев - Чемпионы Олимпийских игр в...**

- а. ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ.
- б. биатлоне.
- в. гимнастике.
- г. плавании.

### **КЛЮЧ к теоретическому тестированию учащихся**

- 1.б
- 2.в.
- 3.в
- 4.а
- 5.б
- 6.б
- 7. в
- 8. г
- 9. в
- 10.б
- 11.б
- 12.б
- 13.б
- 14.б
- 15.б
- 16.г
- 17. травма
- 18. в
- 19.а
- 20.б
- 21.а