**Контрольная работа 8 класс**

**Вриант 1**

**1. К Олимпийским видам спорта не относится:**

- биатлон

+ айскреш

- художественная гимнастика

- кёрлинг

**2. Позиция на снаряде, предусматривающая нахождение уровня хвата выше плеч, называется:**

- крюк

- зацеп

- упор

+ вис

**3. Как называется футбольный клуб г. Тула, получивший в 2014 году победу за второе место в своем дивизионе?**

+ Арсенал

- Авангард

- Химки

- Ворскла

**4. Какой город считается местом зарождения Олимпийские игр?**

- Барселона

- Люксембург

+ Афины

- Лондон

**5. Какой стиль спортивного плавания наиболее быстрый?**

- вольный

+ кроль

- брасс

- баттерфляй

**6. Из предложенных вариантов ответов выберите тот, который относится к следующим элементам техники исполнения: разгон – отталкивание – лёт – приземление**

- челночный бег

+ прыжок с разбега в длину

- метание диска

- прыжок с места в длину

**7. В начале урока физической культуры следует:**

- плотно подкрепиться

- переодеться в спортивную одежду

- приготовить спортинвентарь

+ сделать разминку

**8. Какое из упражнений не имеет отношения к спортивной гимнастике?**

- отжимание на перекладине

- вольные упражнения на гимнастическом мате

+ прыжок с разбега в длину

- прыжок с дополнительной опорой

**9. Рассмотрите внимательно рисунок. Какой цифрой обозначено поле для футбольной игры?**



1

2

3

+ 4

**тест 10. Сколько человек от каждой команды допускается к выходу на игровое поле в волейболе?**

- четыре

- пять

+ шесть

- семь

**11. Упражнения, целью которых является профилактика и коррекция нарушений осанки, – это … :**

- «березка» и «велосипед»

- «лодочка»

- прыжки на скакалке

+ упражнения с задействованием гимнастической палки

**12. Что является главной составляющей подготовки любого спортсмена?**

- индивидуальная разминка

+ комплексная тренировка

- здоровый сон, полноценное питание

- допинг

**13. Оптимальный комплекс утренней гимнастической тренировки выполняется в следующей последовательности:**

+ упражнения для разминки шейных мышц, упражнения для мышц плечевого пояса и верхних конечностей, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц нижних конечностей, прыжки, дыхательная гимнастика

- прыжки, упражнения для мышц живота, позвоночника, шеи, упражнения на активизацию дыхания, упражнения для разработки ног и рук, упражнения для головы и шеи

- последовательность упражнений не имеет значения, для утренней гимнастики подходят любые упражнения, главное, чтобы разминка была не менее 10 минут

- упражнения для рук, нижних конечностей, плечевого пояса, дыхательная гимнастика, прыжки, пробежка, упражнения для мышц живота

**14. Умение выполнять тренировки с максимальной частотой – это …**

- выносливость

- гибкость

+ скорость

- ловкость

**15. Первая летняя спортивная олимпиада в Москве состоялась в … году.**

- 1985

- 1946

- 1992

+ 1980

**16. Какое название имеет русская спортивная игра, атрибутами которой являются мяч и бита?**

- бейсбол

+ лапта

- поло

- регби

**17. Правильное выполнение низкого старта – это позиция …**

- стоя

- лежа

- сидя

+ с упором на руки и колено

**Вариант 2**

**1. Во время метания снаряда, с какой стороны от спортсмена должны находиться зрители и другие участники команды?**

+ слева сзади

- с любой стороны

- спереди

- сзади

**2. Что такое физическая культура?**

- школьный предмет, направленный на воспитание физических качеств, силы и здоровья

+ часть культуры общества и человека, направленная на укрепление организма

- комплекс упражнений для развития физических способностей

- обучение гигиеническим качествам и силовым упражнениям

**3. С чего начинается игра «волейбол»?**

+ со свистка судьи

- с гонга

- с крика болельщиков

- с момента готовности команд

**4. Проворство, скорость в спорте определяется:**

- бегом на дистанцию 1 км

+ бегом на краткие дистанции в 30 и 60 м

- результатом марафонского бега

- прыжком в длину с разбега

**5. Гиподинамия возникает в результате:**

- нехватки дыхания

- недостачи витаминов в организме

+ снижения двигательной активности

- низкого артериального давления

**6. Марафон – это бег на дистанцию …**

- 5 км

- 25 км

- 18 км 200 м

+ 42 км 195 м

**7. Вид соревнований, который комбинирует в себе стрельбу по мишеням из винтовки и лыжную гонку, называется …**

+ биатлон

- арчитлон

- скиатлон

- дуатлон

**8. Выберите вариант с правильной расстановкой последовательности ранга соревнований с учетом важности мероприятия:**

***а) региональные***

***б) ведомственные***

***в) российские***

***г) краевые***

***д) районные***

***е) международные***

***ж) городские***

***з) внутренние***

- д, б, ж, а, з, в, е, г

+ з, б, д, ж, г, а, в, е

- а, б, в, г, д, е, ж, з

- в, ж, г, е, з, а, б, д

**10. Правильная техника измерения длины прыжка с места определяется:**

- линейкой от кончика носка вначале прыжка до кончика носка конечного прыжка

+ метром от кончика носка начального прыжка до пятки выполненного прыжка

- шагомером от точки носка начального прыжка до пятки конечного прыжка

- в сантиметрах «на глаз», ориентируясь на установленные флажки, обозначающие определенное расстояние

**11. Выберите ответ, в котором цифрами обозначены виды спорта летней Олимпиады**



+ 1, 2, 4

- 2, 3, 6

- 1, 4, 5

- 2, 3, 6

**12. Право проводить очередную спортивную олимпиаду имеет:**

- любой город, определенный путем жеребьевки

- регион одной из стран «большой семерки»

- страна, имеющая наибольшее количество спортсменов - победителей олимпиад

+ страна победитель

**13. Во время волейбольной игры правильным перемещением игроков на подачу из зоны в зону будет:**

- нет установленных правил

+ по часовой стрелке

- в произвольном порядке

- против часовой стрелки

**14. Физические упражнения – это …**

+ двигательные техники, которые дозируются при выполнении конкретных задач в меру изменения нагрузки

- специально разработанные техники для подготовки спортсменов к олимпиаде

- комплекс упражнений, выполняемых по установленным правилам

- силовой комплекс спортивных техник для коррекции нарушений осанки

**15. Сколько игроков должно быть от каждой команды в момент игры в баскетбол?**

- восемь

- семь

- шесть

+ пять

**16. Как называется гимнастический снаряд, с помощью которого выполняется опорный прыжок?**

+ козел

- мат

- брусья

- планка

**17. Умение длительный период времени в одинаковом темпе выполнять определенное действие, - это …**

- быстрота

+ выносливость

- хватка

- сила