**Контрольно-измерительные материалы**

**по физической культуре 8 класс**

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Олимпийские знания», «Техника безопасности», «Общие знания по теории и методике физической культуры»

**Цель тестирования:**

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

**Задачи тестирования:**

Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 8 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Тесты состоят из 4 блоков. 1 блок 8 вопросов.2 блоке 8 вопросов. 3 блок 4 вопроса. В каждом блоке по 4 варианта ответов.

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

**Кодификатор**

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию.

**1 Блок**

**Здоровый образ жизни.**

**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.

**2 Блок**
**Олимпийские знания.**

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**
а) «Быстрее, выше, сильнее»;
б) «Будь всегда первым»;
в) «Спорт, здоровье, радость»

**2. Тренеров в Древней Греции называли...**

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

**3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом…**
а) амфитеатр
б) стадиодром
в) палестра

**4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**
а) по свистку
б) по выстрелу стартового пистолета.
в) по звонку
г) по сигналу трубы.

**5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

а) Солт-Лейт-Сити (США)
б) Саппоро (Япония)
в) Сочи (Россия)
г) Инсбрук (Австрия)
**6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве**?

а) 23;
б) 34;
в) 45;
г) 56.

**7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?**

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

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

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

**3 Блок**

**Техника безопасности.**

**1. Вход в спортивный зал**

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

**2. Главная причина травматизма**

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

**3. 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

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

а) более интенсивной
б) более лёгкой
в) обычной

**5. При групповом старте на короткие дистанции**

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

**6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**

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

**4 Блок**

**Общие знания по теории и методике физической культуры.**

**1 . Физическая культура – это:**

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

**2. 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.

**3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**:
Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует _____

**4. Родиной баскетбола является….**

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

**Ключи:**

1. **Здоровый образ жизни.**
   1-г
   2-а
   3-в
   4-г
   5-г
   6-в
   7-а
   8-г

2. **Олимпийские знания.**
   1-а
   2-а
   3-в
   4-г
   5-в
   6-б
   7-в
   8-а
3. **Техника безопасности.**
   1-б
   2-б
   3-б
   4-а
   5-б
   6-а
4. **Общие знания по теории и методике физической культуры.**
   1–в

2–а
3-гибкость
4-б