

Демонстрационная версия промежуточной аттестации по итогам года

Промежуточная аттестация по итогам года за 2017-2018 учебный год

физическая культура СМГ 5-8 класс

Назначение работы - оценить уровень освоения программы по физической культуре в СМГ за 2017-2018 учебный год, обучающихся 5-8 классов.

Характеристика структуры и содержания итоговой работы

Итоговая работа предназначена для определения физических компетентностей учащихся 5-8 классов на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Итоговая работа состоит из тестового задания в закрытой, открытой форме и задание с графическим изображением, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий

1. Что такое выносливость?

- а) способность переносить физическую нагрузку длительное время
- б). способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- в) способность с помощью мышц производить активные действия
- г) способность человека совершать движение с максимальной скоростью

2. Что такое ЧСС?

- а) чрезвычайная служба спасения
- б) число, суммы слагаемого
- в) частота сердечных сокращений

3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания- Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Риме.

4. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определенным позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

5. Орган дыхания человека:

- а) рот;
- б) кожа;
- в) трахея;
- г) кишечник.

6. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

7. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

- а) опорная нога не была оторвана от пола;
- б) опорная нога была оторвана от пола;

в) не важно отрывалась ли опорная нога.

8. Гимнастика – это:

- а) упражнения на брусьях;
- б) прыжок через козла;
- в) кувырки.

9. Назовите количество человек в баскетбольной команде

(находящиеся на площадке):

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

10. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

11. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года;
- д) один раз в пять лет

12. Что НЕ является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

13. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения в баскетболе?

- а) 0;
- б) 1;
- в) 2;
- г) 3.

14. За сколько часов перед физической нагрузкой можно кушать?

- а) за 3 часа
- б) за 2 часа
- в) за час

15. Какое физическое качество называется силой?

- а) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений
- б) способность хорошо и много прыгать.
- в) способность метко метать мячи.

16. В какие цвета окрашены олимпийские кольца...

17. Перечисли спортивный инвентарь для занятий гимнастикой...

18. Что такое ОРУ? (расшифровать)

19. Сколько попыток дается при прыжке в длину с места?

20. Введение мяча в игру в волейболе называется.....