**Контрольная работа 8-9 класс**

1. **Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**  
   А) физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.  
   Б) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;  
   В) отсутствуют наследственные хронические заболевания;  
   Г) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
2. **Двигательные умения – это…**

А) это такая степень владения двигательным действием, при котором управление движениями происходит при активной роли мышления;

Б) способность неавтоматизированно управлять движениями;

В) действие отличающееся малой прочностью запоминания;

Г) верно все перечисленное.

1. **Двигательный навык** **— это**

А) такая степень владения двигательным действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания).

Б) верны все высказывания;

В) автоматизированный способ управления движениями;

Г) высшая степень владения двигательными действиями.

4. **Личная гигиена включает…**

А) Гигиену тела, сна, питания, одежды и обуви, разумное чередование труда и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек;

Б) Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды.

В) Водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**5. Что такое закаливание?**

а) переохлаждение или перегрев организма

б) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

в) выполнение утренней гигиенической гимнастики

г) одно из основных средств, повышающих сопротивляемость организма не только к простудным, но и к различным другим заболеваниям.

**6. Перечисли, какие средства используются для закаливания**

**7. Каковы требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями?**

**8. Зачем подросткам проводить физкультминутки?**

**9. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что…**

а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

б) обеспечивает ритмичность работы организма.

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

**10. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является…**

а). закаливание организма.

б). рациональное питание.

в). двигательный режим.

**11. Способы выполнения двигательных действий, с помо­щью которых двигательная задача решается с относи­тельно большей эффективностью, принято называть...**

А) Формой физического упражнения.

Б) Двигательными навыками.

В) Техникой физических упражнений.

**12. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...**

А) Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей

Б) Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

В) Совершенствовании природных, физических свойств людей

Г) Создании специфических духовных ценностей

**13. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?**

А) Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества

Б) Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития

В) Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса

Г) Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений

**14. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?**

А) Физическая подготовка

Б) Физическое совершенствование

В) Физическое развитие

Г) Физическое упражнение

**15. Двигательные действия представляют собой...**

А) Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания

Б) Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи

В) Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры

Г) Систему произвольных (приобретенных) и непроизвольных (врождённых) движений.

**16. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?**

А) 80 – 84 уд/мин

Б) 78 – 82 уд/мин

В) 86 – 90 уд/мин

Г) 66 – 72 уд/мин

**17. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется ...**

А) Два этапа

Б) Три этапа

В) Четыре этапа

Г) От двух до четырех в зависимости от целевых задач.

**18. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики?**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса

а. 1,2,3,4,5,6,7.

б. 6,7,1,4,5,3.

в. 3,5,7,1,3,2,4.

г. 6,4,5,1,7,3,2

**19. Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека…**

А) 180 – 200 уд/мин

Б) 170 – 180 уд/мин

В) 140 – 160 уд/мин

Г) 120 – 140 уд/мин

**20. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящихся на площадке):**

а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

**21. В каком году образована Международная любительская федерация баскетбола (ФИБА)?**

А) 1904 г б) 1900 г

В) 1930 г. г) 1932 г

**22. Первый чемпионат России по баскетболу был проведен в…**

а. 1898 г б. 1900 г

в. 1932 г. г. 1914 г.

**23. Масса футбольного мяча составляет…**

а. От 396 до 453 г б. От 310 до 396 г

в. От 453 до 515 г г. От 567 до 650 г

**24. Автором создания игры в баскетбол считается…**

а. Елмери Бери

б. Вильям Морган

в. Джеймс Нейсмит

г. Анатолий Эйнгорн