

Ф.И.О. _____

КЛАСС _____

**Контрольная работа по физической культуре
для обучающихся 8 – классов.**

За каждый правильный ответ на вопрос обучающийся получает 1 балл. Ответ считается правильным, если данное задание выполнено полностью и без ошибок и исправлений. При количестве баллов от 17 – 20 - обучающийся получает оценку «5», от 14 – 16 - обучающийся получает оценку «4», от 11 – 13 - обучающийся получает оценку «3», 10 и менее правильных ответов - обучающийся получает оценку «2».

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?
 - а) гимнастику;
 - б) лёгкую атлетику;
 - в) тяжёлую атлетику;
 - г) художественная гимнастика.
2. Длина дистанции марафонского бега равна...
 - а) 32 км 180 м;
 - б) 40 км 190 м;
 - в) 42 км 195 м;
 - г) 20 км 195 м.
3. Какая дистанция не является стайерской?
 - а) 1500 м;
 - б) 5000 м;
 - в) 10000 м;
 - г) 100 м.
4. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?
 - а) ходьбу и бег;
 - б) опорные прыжки;
 - в) прыжки и метания;
 - г) многоборье.
5. Как можно измерить длину своего разбега при прыжках в длину с разбега?
 - а) метрами;
 - б) линейкой;
 - в) на глазок;
 - г) шагами.
6. Как наказывается бегун, допустивший фальстарт в беге на 100 м?
 - а) снимается с соревнований;
 - б) предупреждается;
 - в) ставится на 1 метр позади всех стартующих;
 - г) награждается медалью как: «самый неудержимый».
7. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему...
 - а) разрешается дополнительный бросок;
 - б) попытка и результат засчитываются;
 - в) попытка засчитывается, а результат – нет;
 - г) ни один из выше перечисленных вариантов.
8. При метании снаряд вышел за пределы сектора, то по правилам соревнований...
 - а) результат засчитывается;
 - б) разрешается дополнительная попытка;
 - в) попытка засчитывается, а результат – нет;
 - г) ни один из выше перечисленных вариантов.
9. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...
 - а) бег на короткие дистанции;
 - б) бег на средние дистанции;

- в) бег на длинные дистанции;
- г) все выше перечисленное.

10. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке, уроке) чаще всего приводит к...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) лучшему настрою;
- г) травмам.

11. Какая из дистанций является спринтерской?

- а) 100 м;
- б) 1500 м;
- в) 800 м;
- г) 3000 м.

12. Бег на средние и длинные дистанции начинается...

- а) с низкого старта;
- б) с высокого старта;
- в) с хода;
- г) с опорой на одну руку.

13. Укажите, какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- б) согнувшись;
- в) прогнувшись;
- г) ножницы.

14. Перечислите фазы (этапы) прыжка в длину с разбега:

15. Какие команды подает судья на старте при беге на среднии дистанции...

- а) Внимание! На старт! Марш!;
- б) На старт! Марш!;
- в) Приготовились! На старт! Внимание! Марш!;
- г) На старт! Внимание! Марш!.

16. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

- а) НБА;
- б) ФИФА;
- в) УЕФА;
- г) ИААФ.

17. Как называется обувь в которой бегают легкоатлеты...

- а) шиповки;
- б) туфли;
- в) бутсы;
- г) ласты.

18. Как по - другому называется бег на короткие дистанции:

19. Если два или более спортсменов на международных соревнованиях одновременно пересекли финишную линию, то победитель определяется...

- а) по мнению судьи;

- б) по фотофинишу;
- в) по решению тренеров;
- г) все становятся победителями.

20. Выберите из перечисленных спортсменов, только легкоатлетов...

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| а) Усейн Болт; | е) Софья Великая; |
| б) Елена Исинбаева; | ж) Сергей Бубка; |
| в) Владислав Третьяк; | з) Алина Кабаева; |
| г) Роберто Карлос; | и) Стефка Костадинова; |
| д) Ян Железный; | к) Майкл Джордан |