

МБОУ СОШ №1 им. С.А. Рашидова г. Раисана.
Аюпова Аиша Хасановна 8 кл. (3 место)

Тест по физкультуре для 8 класса

1. Основной формой подготовки спортсменов является:

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:

- а) городу;
- б) региону;
- в) стране.

4. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) ведомственные.
- 2) внутренние
- 3) городские
- 4) краевые
- 5) международные
- 6) районные
- 7) региональные
- 8) российские

а) 2,1,6,3,4,7,8,5;

б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;

в) 1,2,3,7,6,5,8,4.

5. Самым быстрым способом плавания является:

- а) брасс
- б) баттерфляй
- в) кроль

6. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

7. Как правильно перемещаются на подачу игроки из зоны в зону при игре в волейбол:

- а) против хода часовой стрелки;
- б) по желанию;
- в) по ходу часовой стрелки.

8. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 8

9. Игра волейбол начинается:

- а) по мере готовности команд;
- б) по крику судьи;
- в) по свистку судьи.

10. Как выполняется низкий старт:

- а) сидя;
- б) с упором на колени и руки;
- в) лежа.

11. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7.

12. Правильное положение ног при подготовке к прыжку в длину с места:

- а) стоя, одна нога впереди, другая сзади;

б) стоя, ноги вместе, слегка согнуты в коленях;

в) стоя, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях.

13. Как правильно измерить длину произведенного прыжка с места?

а) от носка начала прыжка до носка произведенного прыжка;

б) от носка начала прыжка до пятки произведенного прыжка;

в) от пятки начала прыжка до носка произведенного прыжка.

14. Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже уровня хвата:

а) вис;

б) упор;

в) хват.

15. Гимнастический снаряд, через который выполняют опорные прыжки:

а) гимнастические брусья;

б) гимнастический козел;

в) планка.

16. К гимнастике не относится:

а) вис на перекладине;

б) опорный прыжок;

в) прыжок в длину;

г) лазанье.

17. Упражнения, направленные на профилактику нарушений и коррекцию осанки:

а) упражнения с гимнастической палкой;

б) прыжки в длину с места;

в) поднимание туловища из положения лежа.

18. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики:

1) прыжки

2) упражнения для мышц шеи

3) упражнения для ног

4) упражнения для мышц туловища

5) дыхательные упражнения

6) упражнения для рук и плечевого пояса

а) 1, 3, 6, 5, 2, 4; б) 2, 6, 4, 3, 1, 5; в) 5, 4, 1, 6, 2, 3.

19. Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники:

а) метания мяча в цель на дальность;

б) прыжка в длину с места;

в) прыжка в длину с разбега.

20. Быстрота определяется с помощью:

а) прыжка в длину с разбега;

б) бега на 30 м и 60 м;

в) бега на 1000 м.