МБОУ, с/ш № 1 им. Ф.Ф. Ташкова г. Бакланов
Догов. Мухомов Мухомович 8 кл (Зинина)

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) гипervитаминоз;
 - 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 колено 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 30м и 60 м;
в) бега на 1000 м.