

ИИОУ, с/м/п/т/и/и С.А.Нашилова г.Баласаган  
Капаров Саид Бесманович 8кл. (2 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) 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.