

МБОУ, СОШ № 1 им. С.А. Пашикова г. Балассана,
Зегушева Милана Мухамедовна 8 кл. (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 бруссы;
- ☒ 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.