**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 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.

Ключ:

1-б; 2-а; 3-в; 4-а; 5-в; 6-а; 7-в; 8-б; 9-в; 10-б; 11-а; 12-в; 13-б; 14-а; 15-б; 16-в; 17-а; 18-б; 19-в; 20-б