

Тест по физической культуре

8 класс

1 четверть

**1. Олимпийские игры в Древней Греции проходили периодичностью:**

- а) 1 раз в 4 года;
- б) каждый год;
- в) 2 раза в 4 года;
- г) 1 раз в 2 года.

**2. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

- а) жителей Олимпии;
- б) судей Олимпийских игр.
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) участников Олимпийских игр;

**3. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 384 г. н.э.

**4. К видам лёгкой атлетики не относится ...**

- а) спортивная ходьба;
- б) прыжки с шестом;
- в) прыжки через коня;
- г) прыжки в длину.

**5. Победу на античных Олимпийских играх отмечали:**

- а) возведением статуи в родном городе победителя;
- б) победным заездом на колесницах;
- в) салютом;
- г) премией.

**6. Основателем Олимпийских игр современности является:**

- а) Алексей Дмитриевич Бутовский;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Деметриус Викелас;
- г) Жан-Жак Руссо.

**7. В Олимпийских играх древности имели право принимать участие только:**

- а) свободно рожденные греки, не нарушавшие закон;
- б) чиновники;
- в) мужчины;
- г) женщины.

**8. В честь какого бога проводили древние Олимпийские игры?**

- а) Александра 1;
- б) Аполлона;
- в) Венеры;
- г) Зевса.

**9. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему...**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

**10. Как называется бег на короткую дистанцию?**

- а) короткометражка;
- б) марафон;
- в) кросс;
- г) спринт.

**11. Девизом Олимпийских игр является:**

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**12. Олимпийская хартия представляет собой:**

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**13. Чемпионов Олимпийских игр в Древней Греции награждали:**

- а) кубком;
- б) венком из березы;
- в) грамотой;
- г) венком из оливковых ветвей;

**14. Движение представляет собой перемещение тела и его звеньев...?**

- а. в пространстве и времени;
- б. по стадиону и залу;
- с. по улице и помещению.

**15. Первое правило при разучивании двигательных действий?**

- а. от начала до конца;
- б. от простого к сложному;
- с. с головы до ног.

**16. Образцовое выполнение движения?**

- a. повторная техника;
- b. эталонная техника;
- c. красивая техника.

**17. С помощью чего разучивают каждое движение, чтобы избежать ошибок при освоении двигательного действия?**

- a. двигательного умения;
- b. освоенного материала;
- c. подводящих упражнений.

**18. Свободное время, которое специально предназначается для отдыха?**

- a. досуг;
- b. каникулы;
- c. лето.

**19. Способность человека сохранять и воспроизводить получаемую информацию?**

- a. память;
- b. мышление;
- c. внимание.

**20. На каких дистанциях применяется низкий старт:**

- a. на коротких;
- b. на длинных;
- c. на средних.

**21. Укажите дистанцию марафонского бега?**

- a. 55 км 500 м;
- b. 42 км 195 м;
- c. 45 км 129 м.

**22. Дистанция челночного бега в 7 классе?**

- a. 3x10;
- b. 30 м;
- c. 4x9.

**23. В какой последовательности происходит прыжок в длину?**

- a. толчок, полет, приземление, разбег;
- b. разбег, толчок, полет, приземление;
- c. разбег, приземление, толчок, полет

1	а
2	в
3	б
4	в
5	а
6	б
7	б
8	г
9	в
10	г
11	в
12	в
13	г
14	а
15	б
16	б
17	с
18	а
19	а
20	а
21	б
22	с
23	б

## 2 четверть

1. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- а) быстроту;
- б) силу;
- в) выносливость.

2. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

- а) коньковый;
- б) классический.

3. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- а) эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода;
- б) эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода;
- в) длина лыж не имеет значения.

4. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

- а) увеличить скорость;
- б) сохранить скорость;
- в) сохранить равновесие.

5. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- а) армреслинг;
- б) биатлон;
- в) бобслей.

6. Определить на рисунке торможение «плугом»:

- а)  $\vee$  ;
- б)  $\backslash$  ;
- в)  $=$  .

7. Самый удобный способ подъема наискось:

- а) «елочка»;
- б) «лесенка»;
- в) «полуелочка».

8. Выбор способа подъема в гору зависит от:

- а) крутизны склона;
- б) длины палок;
- в) длины лыж.

9. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

10. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- а) четырехшажный;
- б) трехшажный;
- в) двухшажный.

11. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок;
- в) выставление палок кольцами вперёд.

12. Длина лыж при классическом ходе -

- а) рост ученика;
- б) рост с вытянутой рукой;
- в) рост + размер обуви ученика;
- г) до уровня глаз ученика.

13. Высота лыжных палок при классическом ходе -

- а) рост ученика;
- б) до уровня плеч ученика;
- в) до уровня глаз ученика;
- г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика.

14. Назовите причины, способствующие отморожению

- а) высокая влажность воздуха, сильный ветер, тесная сырая обувь, вынужденное продолжительное неподвижное положение, длительное пребывание на морозе;
- б) низкая влажность воздуха, тяжёлая физическая работа, тёплая одежда, вынужденное продолжительное длительное пребывание на морозе;
- в) низкая температура окружающего воздуха, тяжёлая физическая работа, тёплая одежда, вынужденное продолжительное длительное пребывание на морозе.

15. Напишите 3 классических стиля передвижения на лыжах: \_\_\_\_\_

16. Напишите или назовите 4 подъема в гору: \_\_\_\_\_

17. Напишите 5 основных правил техники безопасности на лыжах.

18. Наиболее эффективно развивается при занятиях на гимнастическом бревне...

- а) сила и ловкость;
- б) чувство равновесия и вестибулярной устойчивости;
- в) чувство уверенности и выносливость.

19. В художественной гимнастике нет упражнений

- а) с мячом;

- б) со скакалкой;
- в) с гантелями.

20. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка чаще всего приводят к травмам?

- а) отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика;
- б) отталкивание одной ногой от гимнастического мостика;
- в) отталкивание обеими руками от козла.

21. К какому виду гимнастики относятся кувырки?

- а) аэробика;
- б) акробатика;
- в) зарядка;
- г) кувырки относятся к легкой атлетике.

22. Прыжок со снаряда на пол различными способами в конце упражнения называется:

- а) подскок;
- б) сальто;
- в) соскок;

23. В каком ряду правильно указаны все фазы опорного прыжка?

- а) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет, толчок руками, полет и приземление;
- б) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление;
- в) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление;
- г) разбег, отталкивание ногами, полет, приземление.

24. На какие группы делятся гимнастические прыжки?

- а) через коня и через козла;
- б) прыжки с разбега и прыжки с места;
- в) неопорные и опорные;
- г) на одной ноге и на двух ногах.

25. Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:

- а) не выполнять самостоятельно сложных упражнений;
- б) при потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки;
- в) разминку необходимо делать только перед выполнением сложных упражнений;
- г) нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов.

26. Как традиционно в гимнастике называют ноги спортсмена, выполняющего прыжок?

- а) правая и левая;
- б) толчковая и опорная;
- в) маховая и толчковая;

г) подъемная и отталкивающаяся.

27. Строевые упражнения служат:

- а) как средства общей физической подготовки;
- б) как средство управления строем;
- в) как средство развития физических качеств.

28. Что такое интервал?

- а) расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние правым и левым флангом в колонне

29. Какова цель утренней гимнастики?

- а) совершенствовать силу воли;
- б) развить гибкость;
- в) ускорить пробуждение организма.

30. Первая помощь при ране: \_\_\_\_\_

31. Дайте определение термину «осанка»: \_\_\_\_\_

32. Полное вращение тела с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела называется \_\_\_\_\_

1в	
2б	
3б	
4а	
5б	
6а	
7в	
8а	
9в	
10в	
11в	
12б	
13б	
14а	
15(попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный.)	
16(«Лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», ступающим шагом.)	
17	
18б	
19в	
20б	

21б	
22в	
23а	
24в	
25в	
26в	
27б	
28б	
29в	
30	
31(привычное положение тела человека)	
32кувырок	

### 3 четверть

1. Какое из определений понятия «плавание» является правильным:

- а) умение плавать спортивными способами;
- б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
- в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

2. Какого вида плавания не существует в классификации:

- а) прикладное плавание;
- б) узорное плавание;
- в) спортивное плавание.

3. Какой способ плавания не является спортивным:

- а) кроль на спине;
- б) брасс;
- в) брасс на спине;
- г) кроль на груди

4. Что не относится к прикладному плаванию:

- а) ныряние в длину и глубину;
- б) транспортировка пострадавших;
- в) эстафеты.

5. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

- а) прыгать по одному сидя с бортика;
- б) по одному, спиной к воде по лестнице;
- в) всем вместе прыгать с бортика.

6. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:

- а) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;
- б) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;
- в) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.

7. При плавании каким из спортивных способов, спортсмен показывает наилучшее время на дистанции:

- а) кроль на груди;
- б) кроль на спине;
- в) брасс.

8. Из каких фаз состоит цикл движений руки в плавании кролем на груди:

- а) входа руки в воду и наплыва;
- б) опорной части гребка и основной части гребка;

- в) выхода руки из воды;
- г) движения (пронос) руки под водой;
- д) все выше перечисленное.

9. Для обеспечения правильного дыхания в плавания кролем на груди, для вдоха голова поворачивается в сторону:

- а) правой руки;
- б) левой руки;
- в) гребущей руки;
- г) вверх.

10. Спортивный стиль плавания, при котором пловец лежит и выполняет попеременные движения руками и ногами вверх и вниз, называется:

- а) брассом;
- б) кролем на груди;
- в) вольным стилем;
- г) кролем на спине;
- д) дельфин.

11. Движение по инерции в воде после гребка называется:

- а) скольжением;
- б) наплывом;
- в) началом плавательного движения;
- г) подготовительное движение;
- д) рабочее движение.

12. Что означает слово «волейбол»?

- а) летающий мяч;
- б) скользящий мяч;
- в) прыгающий мяч;
- г) удар с лету.

13. Размеры игрового поля в волейбол?

- а) 19х34;
- б) 9х18;
- в) 15х30;
- г) 12х24.

14. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке?

- а) 4 раза;
- б) 1 раз;
- в) 3 раза;
- г) сколько угодно.

15. Сколько игроков находится одновременно на площадке во время игры?

- а) 5;
- б) 6;
- в) 9;
- г) 12.

16. Во время игры команда получает очко?

- а) команда соперника совершает ошибку;
- б) команда соперника получает замечание;
- в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника;
- г) все ответы верны.

17. В пятой партии счет идет до .....

- а) 20 очков;
- б) по времени;
- в) 15 очков;
- г) 25 очков.

18. Какой подачи не существует?

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой.

19. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи?

- а) касание мяча;
- б) прием мяча;
- в) отбивание мяча;
- г) все ответы верны.

20. В волейболе в партии счет может быть .....

- а) 39 : 37;
- б) 15 : 14;
- в) 28 : 29;
- г) 24 : 25.

21. Цель игры в три касания?

- а) таковы правила игры;
- б) для разыгрывания мяча;
- в) подготовка к нападающему удару;
- г) запутать соперника.

22. Либеро – это...

- а) судья;

- б) секретарь;
- в) игрок;
- г) тренер.

23. Названия линий волейбольной площадки?

- а) лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;
- б) лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
- в) лицевая, боковая, средняя, нападения;
- г) средняя, боковая, штрафная, линия защиты.

24. Волейбольная площадка условно делится на ..... деятельности.

- а) 2 зоны;
- б) 4 зоны;
- в) 6 зон;
- г) 5 зон.

25. Ошибками в волейболе считаются....

- а) "три удара касания";
- б) "четыре удара касания", удар при поддержке "двойное касание";
- в) мяч соприкоснулся с любой частью тела.

26. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе?

- а) треугольник;
- б) ромб;
- в) трапецию;
- г) круг.

27. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на...

- а) уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
- б) расстоянии 30-40 см выше головы;
- в) уровне груди.

28. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- а) сверху двумя руками;
- б) снизу двумя руками;
- в) одной рукой снизу.

29. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то ...

- а) подача повторяется;
- б) подача считается проигранной;
- в) игра продолжается.

30. Если при подаче мяча подающий игрок наступает на разметку задней линии

площадки или переходит ее, то ...

- а) подача считается проигранной;
- б) подача повторяется;
- в) игра продолжается.

1в

31. При переходе игрок из зоны 5 перейдет в зону...

- а) четыре;
- б) любую;
- в) шесть.

32. Напишите 5 пунктов техники безопасности на уроках по волейболу.

2б
3в
4в
5б
6а
7а
8д
9в
10г
11а
12г
13б
14в
15г
16г
17в
18б
19б
20г
21в
22в
23в
24в
25б
26а
27а
28б
29в
30а
31а
32

#### 4 четверть

1. К видам легкой атлетики относится

- а) бег на длинные дистанции;
- б) кувырок вперед;
- в) прыжки со скакалкой;
- г) прыжки через коня.

2. Размеры волейбольной площадки?

- а) 9м. х 18м;
- б) 14м. х 26м;
- в) 12м. х 24м.

3. Продолжительность игры в баскетбол?

- а) 2 тайма по 20 минут;
- б) 4 тайма по 10 минут;
- в) 4 тайма по 12 минут.

4. Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в пионерболе?

- а) 3 шага;
- б) 2 шага;
- в) с мячом в руках ходить запрещено.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина)?

- а) 3 м;
- б) 3 м 10 см;
- в) 2 м 60 см;
- г) 3 м 5 см;

6. Какая страна считается родиной баскетбола?

- а) Канада;
- б) Россия;
- в) США;
- г) Англия.

7. До скольких очков играют 3 партию в волейболе?

- а) 25;
- б) 15;
- в) 30;
- г) 35.

8. Сколько передач разрешается выполнять при розыгрыше мяча в баскетболе?

- а) не более 15;
- б) не более 20;
- в) не ограничено;

г) 10 передач.

9. Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую в волейболе?

- а) против часовой стрелки;
- б) по часовой стрелке;
- в) хаотично;
- г) куда покажет судья.

10. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- а) Пьер де Кубертен;
- б) Николай Панин;
- в) Эдита Пьеха;
- г) Виктор Цой.

11. Какие игры являются подвижными?

- а) баскетбол, волейбол;
- б) вышибала, хитрая лиса;
- в) футбол, пионербол.

12. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) победителей Олимпийских игр;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) жителей Олимпии;
- г) судей Олимпийских игр.

13. Стипель-чез это -?

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на 3000 метров с препятствиями;
- в) прыжок через козла с сальто;
- г) переворот на перекладине.

14. Осанкой называется...

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

15. Зимние Олимпийские игры 2014 года проходили в

- а) Солт-Лейт-Сити (США);
- б) Сочи (Россия);
- в) Инсбрук (Австрия).

16. В какой паре приведены правильные сочетания вида спорта и размеры площадки

- а) баскетбол 26х14 м;
- б) волейбол 19х9 м;

в) футбол 60x25 м.

17. Количество игроков на площадке в игре баскетбол составляет

- а) 5 человек;
- б) 8 человек;
- в) 6 человек.

18. Количество игроков на поле в игре футбол составляет

- а) 5 человек;
- б) 11 человек;
- в) 7 человек.

19. Расположите в порядке убывания количества игроков в командах, играющих в основных составах.

- а) баскетбол;
- б) пионербол;
- в) футбол.

20. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами.

Физические упражнения

- А) бег на дистанцию 3 км
- Б) отжимания
- В) прыжки через скакалку в максимальном темпе
- Г) наклон вперед из положения, стоя
- Д) бег на дистанцию 30 м

Физические качества

- 1. быстрота
- 2. ловкость
- 3. выносливость
- 4. сила
- 5. гибкость

21. Первая помощь при обморожениях заключается в том, что обмороженное место следует.....

22. Гипокинезия – это....

23. Аббревиатура КМС означает....

1г
2б
3б
4б
5а
6б

7г
8а
9г
10б
11а
12в
13а
14в
15б
16б
17б
18а
19бав
20а3.б1.в5.г2.д4
21охладить
22 ограниченная двигательная активность
23готов к труду и обороне