

## **Тест по физкультуре 8 кл (1 часть)**

**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 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

## **Тест 8 кл (2 часть)"Оказание первой помощи"**

**1.Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к :**

- а) обморожению;
- б) потению ног;
- в) перелому стопы.

**2. При выборе спортивной формы необходимо правильно подобрать ее :**

- а) цвет;
- б) размер;

в) удобство и качество.

**3. При получении травмы учеником необходимо сначала :**

- а) оказать ему первую помощь;
- б) доставить в больницу;
- в) сообщить администрации;
- г) сообщить родителям.

**4. При ушибе необходимо на место ушиба положить :**

- а) холод;
- б) тепло;
- в) повязку.

**5. При остановке артериального кровотечения используют :**

- а) вату;
- б) перекись водорода;
- в) жгут.

**6. При остановке капиллярного или венозного кровотечения используют :**

- а) бинт;
- б) перекись водорода;
- в) жгут.

**6. При переломе конечностей используют :**

- а) холод;
- б) шину;
- в) тугую повязку.

**7. При серьезной травме позвоночника необходимо до приезда врача пострадавшего :**

- а) перенести на мягкое ложе;
- б) усадить;
- в) не переносить.

**8. Во время выполнения прыжков приземляться только на :**

- а) носки;
- б) согнутые ноги;

в) на всю стопу.

**9. При оказании помощи утопающему, необходимо подплыть к нему:**

а) сбоку;

б) сзади;

в) спереди.

**10. В качестве предохранительного средства от обморожения используют :**

а) тональный крем;

б) спирт;

в) гусиный жир.

**Ответы на тест "Оказание первой помощи":**

1.а.2.б.3.а.4.а.5.в.6.а.7.б.8.а.9.б.10.в