

Тестовое задание по физической культуре для 8 класса

1. 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 394 г. н. э.
2. Первые Олимпийские игры современности проводились:
 - А) в 1894 г.
 - Б) в 1896 г.
 - В) в 1900 г.
 - Г) 1904 г.
3. Девиз Олимпийских игр:
 - А) «Спорт, спорт, спорт!»
 - Б) «О спорт! Ты – мир!»
 - В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
 - Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
4. Одним из основных средств физического воспитания является:
 - А) физическая нагрузка
 - Б) физические упражнения
 - В) физическая тренировка
 - Г) урок физической культуры
5. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
 - А) на формирование правильной осанки
 - Б) на гармоническое развитие человека
 - В) на всестороннее развитие физических качеств
 - Г) на достижение высоких спортивных результатов
6. К показателям физической подготовленности относятся:
 - А) сила, быстрота, выносливость
 - Б) рост, вес, окружность грудной клетки
 - В) артериальное давление, пульс
 - Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания
7. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:
 - А) генезис
 - Б) гистогенез
 - В) онтогенез
 - Г) филогенез
8. К показателям физического развития относятся:
 - А) сила и гибкость
 - Б) быстрота и выносливость
 - В) рост и вес
 - Г) ловкость и прыгучесть
9. Гиподинамия – это следствие:
 - А) понижение двигательной активности человека

- Б) повышения двигательной активности человека
 - В) нехватки витаминов в организме
 - Г) чрезмерного питания
10. Недостаток витаминов в организме человека называется:
- А) авитаминоз
 - Б) гиповитаминоз
 - В) гипервитаминоз
 - Г) бактериоз
11. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:
- А) 60 – 90 уд./мин.
 - Б) 90 – 150 уд./мин.
 - В) 150 – 170 уд./мин.
 - Г) 170 – 200 уд./мин.
12. Динамометр служит для измерения показателей:
- А) роста
 - Б) жизненной емкости легких
 - В) силы воли
 - Г) силы кисти
13. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- А) общеразвивающими
 - Б) собственно-силовыми
 - В) скоростно-силовыми
 - Г) групповыми
14. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:
- А) исходного положения
 - Б) основ техники
 - В) подводящих упражнений
 - Г) подготовительных упражнений
15. С низкого старта бегают:
- А) на короткие дистанции
 - Б) на средние дистанции
 - В) на длинные дистанции
 - Г) кроссы
16. Бег на длинные дистанции развивает:
- А) гибкость
 - Б) ловкость
 - В) быстроту
 - Г) выносливость
17. Бег по пересеченной местности называется:
- А) стипль-чез
 - Б) марш-бросок
 - В) кросс
 - Г) конкур
18. Один из способов прыжка в высоту называется:
- А) перешагивание
 - Б) перекачивание

- В) переступание
 - Г) перемахивание
19. К основным физическим качествам относятся:
- А) рост, вес, объем бицепсов, становая сила
 - Б) бег, прыжки, метание
 - В) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
 - Г) бег на 3 км, подтягивание, прыжок в длину с места
20. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?
- А) 42 км 195м
 - Б) 32 км 195м
 - В) 50 км 195 м
 - Г) 43 км 195 м