

# Тест по физической культуре

## Легкая атлетика и кроссовая подготовка за 8 класс

Готовые материалы для тестирования Тест по физической культуре Легкая атлетика и кроссовая подготовка за 8 класс с ответами

1. Впервые советские легкоатлеты приняли участие в летних Олимпийских играх в

- 1) 1960 г. (Рим, Италия, XVII Олимпийские игры)
- 2) 1956 г. (Мельбурн, Австралия, XVI Олимпийские игры)
- 3) 1952 г. (Хельсинки, Финляндия, XV Олимпийские игры)

2. Укажите, какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- 1) согнувшись
- 2) прогнувшись
- 3) согнув ноги
- 4) ножницы

3. Укажите какой способ прыжка в высоту применяется в школе?

- 1) перепрыгивание
- 2) перешагивание
- 3) переступание

4. При низком старте ближе к линии старта ставится какая нога?

- 1) толчковая
- 2) маховая

5. Длина стандартной беговой дорожки на стадионе?

- 1) 200 м
- 2) 300 м
- 3) 400 м

4) 100 м

6. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- 1) старт, разгон, финиширование
- 2) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок
- 3) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование
- 4) стартовый разгон, бег вперед, финишный толчок

7. Укажите ширину беговой дорожки стадиона

- 1) 80 см
- 2) 1 м
- 3) 1 м 25 см
- 4) 2 м

8. Подъемы при прохождении кросса лучше преодолевать?

- 1) с разбега
- 2) шагом
- 3) не меняя техники бега

9. После окончания бега следует

- 1) остановиться и сделать несколько глубоких вдохов
- 2) опустив руки, медленно пройти 15-20 м и несколько раз глубоко выдохнуть
- 3) снижать темп бега, медленно останавливаясь

10. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната) вышел за пределы сектора?

- 1) разрешается дополнительный бросок
- 2) результат засчитывается
- 3) попытка засчитывается, а результат нет
- 4) спортсмен снимается с соревнований

**Ответы на тест по физической культуре Легкая атлетика и кроссовая подготовка 8 класс**

1-3

2-2

3-2

4-1

5-3

6-2

7-1

8-2

9-2

10-3