**Районный ресурсный центр**

**Тестовые задания для подготовки учащихсяVIII классов к олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»**

**1. Термин «Олимпиада» означает:**

а)четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б)первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**2.** **Назовите имя последнего официально записанного победителя античных олимпийских игр?**

а) Короибос

б) Милан

в) Лионидас

г) Нерон

**3. Процес обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения :**

а)основ техники;

б) ведущего звена техники ;

в)деталей техники.

**4. Физическая культура-это :**

а)стремление к высшим спортивным достижениям:

б)разновидность развлекательной деятельности человека

в)часть человеческой культуры

**5. Физическая подготовленность характеризуется:**

а)высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям

б)уровнем развития физических качеств

в)хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

г)высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

**6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

а)85-90 уд. /мин.

б)80-84 уд. /мин.

в)60-80 уд. /мин.

**7. Основными показателями физического развития человека являются:**

а)антропометрические характеристики человека

б)результаты прыжка в длину с места

в) результаты в челночном беге

г)уровень развития общей выносливости

**8. Физическое упражнение -это**:

а)одно из вспомогательных средств физической культуры, напрвленное на решение конкретной задачи

б)один из методов физического воспитания

в)основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

**9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:**

а)сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий

б)степенью преодолеваемых трудностей

в)утомлением , возникающим в результате их выполнения

**10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:**

а)180-200 уд/мин

б)170-180 уд/мин

в)140-160 уд/мин

**11. Что понимается под закаливанием:**

а)купание в холодной воде и хождение босиком

б)приспособление организма к воздействиям внешней среды

в)сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**12. Что называется осанкой:**

а)качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б)пружинные характеристики позвоночника и стоп

в)привычная поза человека в вертикальном положении

**13. Под физическим развитием понимается:**

а)процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека

б)процесс совершенствования физических качеств

в)уровень , обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

**14. Главной причиной нарушения осанки является:**

а)привычка определенным позам

б)слабость мышц

в)отсутствие движения во время школьных уроков

г)ношение сумки, портфеля в одной руке

**15. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

а)комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б)комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени

в)способность человека быстро набирать скорость

**16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:**

а)100 м.

б)200м.

в)500м

**17. Что такое двигательный навык:**

а)умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б)двигательное действие, доведенное до автоматизма

в)знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

**18. Чем характеризуется утомление:**

а)отказом от работы

б)временным снижением работоспособности организма

в)повышенной ЧСС

**19. Под силой как физическим качеством понимается:**

а)способность поднимать тяжелые предметы

б)возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

в)возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

**20. Под техникой двигательных действий понимают:**

а)способ целесообразного решения двигательной задачи

б)способ организации движений при выполнении упражнений

в)последовательность движений при выполнении упражнений

**Районный ресурсный центр**

**Тестовые задания для подготовки учащихся IX классов к олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»**

**1. Выносливость человека не зависит от :**

а)функциональных возможностей систем энергообеспечения

б)быстроты двигательной реакции

в)настойчивости, выдержки, умения терпеть

**2. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

а)тяжелая атлетика

б)гимнастика

в)современное пятиборье

**3. Физическая культура направлена на совершенствование :**

а)морально-волевых качеств людей

б)техники двигательных действий

в)природных физических свойств человека

**4. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

а)комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

б)комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

в) способность сохранять заданные параметры работы

**5. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:**

а)110-130 уд/ мин.

б)140 уд/мин

в)140-160 уд/мин

г)свыше 160 уд/мин

**6. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе**

а) сила

б)выносливость

в)ловкость

г)быстрота

**7. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а)охладить

б)постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

**8. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:**

а)1976г

б)1998г

в)1980г

**9. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:**

а)дельфин

б)кроль на спине

в)брасс

г)кроль на груди

**10. На Олимпийских играх 776 г до н. э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

а)200м.

б)двойной стадии

в)одной стадии

**11. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:**

а)стрельба

б)фехтование

в)гимнастика

г)верховая езда

**12. Укажите количество игроков волейбольной команды:**

а)5

б)6

в)7

**13. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:**

а)их выполняют медленно

б)в качестве отягощения используется собственный вес тела

в)они вызывают значительное напряжение мышц.

**14. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:**

а)подвижных и спортивных игр

б)прыжков высоту

в)бега с максимальной скоростью

**15. Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

а)5

б)6

в)7

**16. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:**

а)выполнение с мячом в руках одного шага

б) выполнение с мячом в руках двух шагов

в)выполнение с мячом в руках трех шагов

**17. Укажите количество игроков футбольной команды**

а)7

б)9

в)11

**18. Укажите,каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:**

а)1908г– Лондон

б)1912г – Стокгольм

в)1920г-Антверпен

**19. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме**

а)Азия

б)Австралия

в)Африка

г)Америка

д)Европа

**20. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК)**

а)желтый

б)синий

в)черный

г)красный

д)зеленый

**Районный ресурсный центр**

**Тестовые задания для подготовки учащихся X классов к олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»**

**1**. **Назовите состязания, входившие в программу первых ОИ древности?**

а) бег на 1 стадий (192 метра, 27 см. )

б) марафон

 в)100 ярдов

 **2. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал?**

а) соревнования, проводимые во время ОИ;

б) Первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют ОИ;

в) четырехлетний период между ОИ;

г) год проведения ОИ.

**3) Что такое «пентатлон»? Назовите состязания, входящие в программу пентатлона.**

а) ГРЕЧЕСКОЕ троеборье: бег, метания копья и борьба.

б) ГРЕЧЕСКОЕ ПЯТИБОРЬЕ: бег, прыжки в длину, метание диска, метания копья и борьба.

В) бег на выносливость

Г) СОСТЯЗАНИЕ, включавшее элементы борьбы и кулачного боя.

**4) Кто имел право принимать участие в древнегреческих ОИ?**

**а) только свободные греки мужчины**

б) греки мужчины и женщины

в**)** только греки мужчины

 г) все желающие

**5) Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом**

а) ипподром

б) амфитеатр

в) стадиодром

 г) гимнасии

**6) Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в каком возрасте?**

а) 10 лет

 б) 8 лет

 в) 5 лет

 г) 7 лет

**7) На заключительном этапе подготовки атлетов к Играм в Древней Греции за будущими олимпийцами внимательно и строго наблюдали**

А) олимпионики

б) гимнасты

 в) элланодики

**8) С какого времени ведется счет античных ОИ?**

А) с 392 г. н. э.

б) с 432 г. до н. э.

 в) с 776г. до н. э.

г) с 778 г. до н. э.

9) **Древнегреческие игры Олимпиады праздновались:**

А) у горы Олимп

б) в Олимпии

в**)** в Афинах

 г) в Спарте

10) **Продолжительность античных ОИ изменилась и к 468 г. до н. э. достигла:**

А) 5 дней

б) 7 дней

 в) 10 дней

 г) 14 дней

11) **В Древней Греции победителей игр называли:**

А) олимпиониками

б**)** гимнастами

в) элланодики

12) **В ОИ 776г. до н. э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной**

А) одному стадиону

б) 100 ярдов

в) одному стадию

г) 200 метров

13) **В ОИ 776г. до н. э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной одному стадию. Стадий равен**

А) 172м 27 см

б) 192м 27 см

в) 150м 50 см

г) 190 м 27см

**14) Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье:**

1. кулачный бой 2. Верховая езда 3. Прыжки в длину 4. Прыжки в высоту 5. Метание диска 6. Бег 7. Стрельба из лука 8. Борьба 9. Плавание 10. метание копья

А) 1, 2, 3, 8, 9.

б) 3, 5, 6, 8, 10

в) 1, 4, 6, 7,9.

г) 2, 5, 6, 9, 10

**15) В каком году и в каком состязании появилось имя Короибос – первого победителя ОИ**

а) в 786г. до н. э.. в борьбе

б) в 776г. до н.э., в беге

в) в 776г. до н.э.,в метании диска

г) в 778 г. до н. э., в беге

**16) Кто из известных ученых древности был чемпионом ОИ?**

А) Аристотель

б) Платон

в) Пифагор

г) Архимед

17)**Назовите Римского императора, который в 394 г. н. э. запретил олимпийские соревнования:**

А) Феодосий 1

б) Феодосий II

в) Нейрон

г) Юлиан

18) **Место рождения античных Олимпийских игр?**

а) Древняя Греция или Эллада

б) Египет

в) Афины

19) **Назовите имя победителя шести античных Олимпийских игр?**

а) Лионидас

б)Милан

в) Нерон

г) Короибос

20) **Назовите имя 12 – кратного победителя в беге на античных Олимпийских играх?**

а) Милан

б) Лионидас

в) Короибос

г) Нерон

**Районный ресурсный центр**

**Тестовые задания для подготовки учащихся XI классов к олимпиаде по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»**

**1.Древнейшей формой организации физической культуры были:**

А) бега

Б) единоборство

В) соревнования на колесницах

Г) игры

**2.Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

А) прикладную направленность

Б) военную и оздоровительную направленность

В) образовательную направленность

Г) воспитательную направленность

**3.Российский Олимпийский Комитет был создан в**

а) 1908 году

б) 1911 году

в) 1912 году

г) 1916 году

**4.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …**

А) плавание

Б) легкая атлетика

В) лыжные гонки

Г) велоспорт

**5.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

А) стрельба

Б) фехтование

Б) гимнастика

Г) верховая езда

**6.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

А) игры отличались миролюбивым характером

Б) в период проведения игр прекращались войны

В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

А) метание копья

Б) борьба

В) бег на один стадий

Г) бег на четыре стадия

**8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

А) долиходром

Б) панкратион

В) пентатлон

Г) диаулом

**9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

Г) Международная олимпийская академия

**10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

А) Пьер де Кубертен

Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин

Г) Деметриус Викелас

**12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?**

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

Г) делегация Греции

**15.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

г) делегация Греции

**16.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

А) 1890

Б) 1894

В) 1892

Г) 1896

**17.Термин «Олимпиада» означает:**

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18.В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

Б) в 1976 году в Сочи

В) в 1980 году в Москве

Г) пока еще не проводились

**19.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту

5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба

9.плавание 10.метание копья

А)1,2,3,8,9

Б)3,5,6,8,10

В)1,4,6,7,9

Г)2,5,6,9,10

**20.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в …**

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертеном МОК

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы