**Районный ресурсный центр**

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

**1. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Италии;

б) в Америке;

в) в Древней Греции;

г) в Китае.

**2. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

а) все мужчины;

б) только свободные мужчины греки;

в) любой желающий;

г) только свободные женщины гречанки.

**3. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

а) в них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований;

г) во время игр никто не умирал.

**4. Что символизируют Олимпийские кольца?**

а) основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;

б) единство спортсменов пяти континентов земного шара;

в) гармонию воспитания основных физических качеств;

г) основные двигательные навыки.

**5. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц открывает (идет первой)?**

а) делегация страны – организатора;

б) делегация страны, чьё название начинается на первые буквы алфавита;

в) делегация Греции;

г) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады.

**6. Назовите первого Олимпийского чемпиона из Беларуси:**

а) Дарья Домрачева;

б) Александр Медведь;

в) Сергей Макаренко;

г) Валерий Гончаров.

**7.** **Какое животное является полноправным участником Олимпийских игр?**

а) медведь;

б) волк;

в) тигр;

г) лошадь.

**8. Состав белорусской команды-победительницы в женской эстафетной гонке по биатлону на XXIII Олимпийских играх:**

а) Д. Домрачева, К. Ильченко, Н. Скардино, А. Сола;

б) Н. Писарева, Д. Юркевич, Н. Скардино, Д. Домрачева;

в) Н. Скардино, Д. Алимбекова, О. Назарова, Д. Домрачева;

г) Н. Скардино, И. Кривко, Д. Алимбекова, Д. Домрачева.

**9.**  **Алла Цупер – Чемпионка Олимпийских игр в:**

а) лыжных гонках;

б) биатлоне;

в) фристайле;

г) фигурном катании.

**10.** **Кто из белорусских спортсменов является четырехкратным олимпийским чемпионом?**

а) Алексей Гришин;

б) Александра Герасименя;

в) Дарья Домрачева;

г) Антон Кушнир.

**11. Спринт – это:**

а) бег на длинные дистанции;

б) бег на короткие дистанции;

в) бег на средние дистанции;

г) марафон.

**12. Сколько волейболистов должно быть на площадке в каждой команде?**

а) 3;

б) 5;

в) 6;

г) 8.

**13. Сколько времени дается на подачу во время игры в волейбол?**

а) нет учета времени;

б) 5 секунд;

в) 6 секунд;

г) 8 секунд.

**14. В каком году был придуман баскетбол как игра?**

а) в 1891;

б) в 1898;

в) в 1907;

г) в 1921.

**15.** **При выполнении неудачной попытки в соревнованиях по легкой атлетике судья поднимает флаг:**

а) белый;

б) желтый;

в) зелёный;

г) красный.

**16. Способы торможения на лыжах:**

а) коньком;

б) плугом;

в) перешагиванием;

г) все вышеперечисленные варианты.

**17. К попеременным лыжным ходам относится:**

а) бесшажный ход;

б) одношажный ход;

в) двухшажный ход;

г) все вышеперечисленные.

**18. «Королевой спорта» называют:**

а) художественную гимнастику;

б) синхронное плавание;

в) спортивную гимнастику;

г) легкую атлетику.

**19.** **Основными источниками энергии для организма являются:**

а) углеводы и жиры;

б) белки и минеральные вещества;

в) жиры и витамины;

г) минеральные вещества и белки.

**20. Здоровый образ жизни – это:**

а) мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья;

б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;

в) регулярные занятия физкультурой;

г) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

**Районный ресурсный центр**

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

**Вставьте пропущенн(ое)ые слов(о)а или цифру в предложениях:**

**1.** В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону?

а) 2;

б) 3;

в) 5;

г) 6.

**2.** **Основными специфическими средствами физической культуры являются …**

**3. Процедура измерения частоты пульса в покое и после физических нагрузок называется …**

**4.** Кольцо голубого цвета в олимпийской эмблеме символизирует континент под названием…......

**5.** …………. – это спортсмен, бегущий короткую дистанцию.

**Задания на соответствие:**

**6. Найдите соответствие между спортсменами и видами спорта, которые они представляют:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Александр Медведь | а) спортивная гимнастика |
| 2. Сергей Мартынов | б) теннис |
| 3. Максим Мирный | в) вольная борьба |
| 4. Виталий Щербо | г) пулевая стрельба |

**7. Найдите соответствие между спортсменами и видами спорта, которые они представляют:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Игорь Басинский | а) биатлон |
| 2. Иван Иванков | б) плавание |
| 3. Александра Герасименя | в) спортивная гимнастика |
| 4. Надеджа Скардино | г) пулевая стрельба |

**8.** **Соотнесите понятие физического качества с его определением:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Сила | а) способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени |
| 2. Быстрота | б) способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой |
| 3. Выносливость | в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий |
| 4. Гибкость | г) способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях |
| 5. Ловкость | д) способность выполнять двигательное действие длительное время с заданной интенсивностью |

**9. Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Сила | а) бег 60 метров |
| 2. Ловкость | б) прыжок в длину с разбега |
| 3. Быстрота | в) сгибание и разгибание рук |
| 4. Скоростно-силовые качества | г) челночный бег 4х9 метров |

**10.** **Установите соответствие между названием спортивной игры и ее продолжительностью:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. 1. Волейбол | а) 2 тайма по 30 минут |
| 1. Баскетбол | б) 2 тайма по 45 минут |
| 1. Футбол | в) 3 периода по 20 минут |
| 1. Гандбол | г) 3 (5) партий без ограничения по времени |
| 1. Хоккей с шайбой | д) 4 периода по 10 минут |

**11. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?**

1) 1861г.

2) 1891г.

3) 1824г.

4) 1904г.

**12. В какой стране изобрели баскетбол?**

1) США

2) Испания

3) Англия

4) Россия

**13. Кто изобрел баскетбол?**

1) Джон Вуден

2) Джеймс Нейсмит

3) Тед Тернер

4) Бетр Лесгадт

**14. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?**

1) 8 игроков

2) 6 игроков

3) 5 игроков

4) 10 игроков

**15. Назовите размеры баскетбольной площадки**

1)   9 х 18 м

2) 10 х 15 м

3) 20 х 40 м

4) 28 х 15 м

**16. Чему равен вес баскетбольного мяча?**

1) 300 - 400 г

2) 480 - 520 г

3) 1 кг - 1кг 200г

4) 600г - 650г

**17. Высота баскетбольного кольца равна:**

1) 2 м 50 см

2) 3 м 50 см

3) 4 м

4) 3 м 5 см

**18. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?**

1) с 4 по 15

2) с 1 по 12

3) с 1 по неограниченно

4) с 5 по 20

**19. Сколько судей проводят игру на поле?**

1) 1

2) 2

3) 3

4) 4

**20. Что такое "фол"?**

1) перерыв в игре

2) персональное замечание игроку или тренеру

3) заброшенный мяч с игры

4) заброшенный мяч со штрафного броска

**Районный ресурсный центр**

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

**1. Сколько длится баскетбольный матч?**

1) 2 тайма по 20 мин.

2) 2 тайма по 30 мин.

3) четыре четверти по 15 мин.

4) четыре тайма по 10 мин.

**2. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?**

1) 1 очко

2) 2 очка

3) 3 очка

4) пол очка

**3. Может ли в игре быть ничейный счет?**

1) да

2) нет

3) может быть в финальной части турнира

4) может быть в предварительной части турнира

**4. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?**

1) один

2) два

3) три

4) четыре

**5. Что такое “тайм-аут”?**

1) минутный перерыв в игре

2) окончание игры

3) замена игроков

4) штрафной бросок

**6. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?**

1) 2 в одном тайме

2) 2 в игре

3) 4 в одном тайме

4) неограниченное количество

**7. Что такое “прессинг”?**

вид замены игроков в игре

вид личной активной защиты

вид попадания на кольцо

вид быстрого прорыва

**8) Что такое правило “трех секунд"?**

1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки

2) время для исполнения штрафного броска

3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной

зоне соперников

4) время для замены игроков

**9. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции более 6 метров?**

одно

два

три

четыре

**10. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?**

один

два

пять

десять

**11. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции более 6 метров?**

одно

два

три

четыре

**12. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?**

один

два

пять

десять

**13. Сколько игроков в баскетбольной команде?**

1) 5

2) 10

3) 12

4) 15

**14. Размеры баскетбольного щита?**

1) 1м х 2м

2) 1м 20см х 1м 80см

3) 1м х 1м 50см

4) 1м 27см х 1м 85см

**15. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?**

1) 45 см

2) 62,5см

3) 38 см

4) 75 см

**16. Чему равен радиус линии трехочкового броска?**

1) 6м

2) 8м 52см

3) 4м 75см

4) 7м

**17. Что такое "блокировка"?**

1) выбивание мяча из рук соперника

2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом

3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом

4) толчок игрока, владеющего мячом

**18. Что такое "дриблинг"?**

1) бросок мяча

2) ведение мяча

3) нарушений правил выбрасывания мяча в игру

4) штрафной бросок

**19. Что такое “пробежка”?**

1) «передвижение» по площадке

2) бег в направлении кольца соперника

3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

**20. Можно ли касаться мяча ногой?**

1) нет

2) да

3) да, если случайно

4) да, если сделан пас ногой

**Районный ресурсный центр**

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

**1. Что такое правило пяти секунд?**

1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий

2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков

3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

**2. Что такое зонная защита?**

1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты

2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки

3) игроки-защитники находятся в зоне нападения

4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

**3. Что такое «технический фол»?**

1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке

2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики

3) перерыв в игре по причине травмы игрока

4) неправильное применение атаки игрока

**4. Что такое «персональный фол»?**

1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком

2) бросок мяча со штрафной линии

3) неправильная замена игроков

4) касание мяча соперником

**5. Что такое «умышленный фол»?**

1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения

2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно

3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом

4) бросок мяча из-за спины защитника

**6. Что такое «обоюдный фол»?**

1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно

2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд

3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

**7. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?**

1) начало игры

2) окончание игры

3) минутный перерыв

4) удаление игрока с поля

**8. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?**

1) начало игры

2) окончание игры

3) персональное замечание игроку или тренеру

4) минутный перерыв

**9. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?**

1) персональное замещение

2) предупреждение игрока

3) неправильное ведение мяча

4) замена игрока

**10. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?**

1) толчок игрока

2) удар игрока

3) блокировка

4) задержка игрока

**11. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?**

1) толчок игрока

2) столкновение

3) удар по рукам

4) пробежка

**12. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?**

1) неправильное ведение мяча

2) пробежка

3) замена игрока

4) штрафной бросок

**13. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?**

1) неправильное ведение мяча

2) пробежка

3) замена игрока

4) штрафной бросок

**14. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?**

1) замена игроков

2) штрафной бросок

3) пробежка

4) обоюдный фол

**15. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?**

1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии

2) спорным броском

3) штрафным броском

4) по усмотрению судьи

**16. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?**

1) один

2) два

3) три

4) четыре

**17. Что такое “тайм-аут”?**

1) минутный перерыв в игре

2) окончание игры

3) замена игроков

4) штрафной бросок

**18. Сколько “тайм-аутов” может быть у одной команды в игре?**

1) 2 в одном тайме

2) 2 в игре

3) 4 в одном тайме

4) неограниченное количество

**19. Что такое “прессинг”?**

вид замены игроков в игре

вид личной активной защиты

вид попадания на кольцо

вид быстрого прорыва

**20. Что такое правило “трех секунд"?**

1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки

2) время для исполнения штрафного броска

3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной

зоне соперников

4) время для замены игроков

**9. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции более 6 метров?**

одно

два

три

четыре

**10. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?**

один

два

пять

десять