**Районный ресурсный центр**

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

**1. Какая страна считается родиной футбола?**

А) Португалия

Б) Англия

В) Испания

Г) Бразилия

**2. Сколько размеров футбольных мячей существует?**

А)1

Б) 3

В) 5

Г) 11

**3. Что в переводе с английского означает слово «футбол»?**  
А)«Ручной мяч»  
Б)«Мяч для ноги»  
В)«Бей ногой»  
Г)«Мячом и ступней»

**4. Как называется гол, который футболист забил в свои ворота?**

А)«Мертвый мяч»  
Б)Автогол

В)Ложный маневр

Г) Оффсайд

**5. Кто забил больше всех голов в футболе?**

А) Марадонна

Б) Пеле

В) Криштиану Роналду

Г) Лионель Месси

**6. УЕФА расшифровывается как:**

А) Содружество европейских футбольных абсорбций  
Б) Союз европейских футбольных ассоциаций

В) Собрание европейских футбольных ассоциаций.

**7. Как называется самая почетная персональная награда для футболиста?**  
А) Золотой мяч  
Б) Кубок чемпиона  
В) Золотая бутса

**8. Когда назначается угловой удар?**

А) Мяч, коснувшийся игрока обороняющейся команды, пересек линию ворот, а гол забит не был  
Б) Игрок обороняющейся команды получил желтую карточку в штрафной площади  
В)Мяч, коснувшийся игрока атакующей команды, пересек боковую линию

Г) По желанию главного судьи

**9. Сколько желтых карточек допускается получить игроку за одну игру?**  
А) Одну  
Б) Две

В) Три  
Г) Ни одной.

**10. Прозвище какого великого футболиста является производным от португальского слова, означающего «босоногий футболист»?**

 А) Пеле

 Б) Криштиану Роналду

В) Роберто Карлос

Г) Пауло Дибала

**11. Как называется самый престижный турнир для европейских футбольных клубов?**

А) Лига Европы

Б) Лига Чемпионов

В) Лига Нации

Г) Кубок УЕФА

**12. Какая команда выигрывала Лигу Чемпионов 3 года подряд?**

А) Барселона

Б) Реал Мадрид

В) Милан

Г) Ливерпуль

**13. Игрок находится в положении "офсайд", если...**

А) Он получил мяч, находясь в штрафной площади  
Б) Он ближе к линии ворот соперника, чем мяч, а также предпоследний игрок соперника  
В) Он ближе к воротам, чем вратарь соперника  
Г) Он ближе к воротам, чем последний игрок соперника

**14. Что такое «удар в молоко»?**

А) Удар сильно выше ворот

Б) Удар по воротам

В) Удар в левую/правую сторону от ворот

**15. Сколько замен может проводить тренер во время основного игрового времени, согласно правилам ФИФА?**

А) 2

Б) 1

В) 3

Г) 4

**Районный ресурсный центр**

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

**1.Какова протяженность марафонской дистанции на олимпийских играх?**

А)32 км 195 м Б)42 км 195 м

В)50 км 195 м Г)43 км 195 м

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

А)в Италии Б)в Америке

В)в Древней Греции Г)в Китае

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

А)только свободные женщины гречанки Б)все мужчины

В)только свободные мужчины греки Г)любой желающий

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

А)в них принимали участие атлеты со всего мира

Б)игры отличались миролюбивым проведением соревнований

В)во время игр никто не умирал

Г)в период проведения игр прекращались воины

**5.В каком году проводились I Олимпийские зимние игры?**

А)1924 Б)1876

В)1912 Г)1948

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

А)Вячеслав Олейник Б)Игорь Матвиенко

В)Сергей Макаренко Г)Валерий Гончаров

**7.Во время какой игры на площадке находится две команды по 5 человек?**

А)в волейболе Б)в хоккее

В)в баскетболе Г)в футболе

**8.Что не относится к лыжным гонкам?**

**А)фристайл** Б)индивидуальная гонка

В)масс-старт Г)гонка преследования

**9.Спринт – это…**

А)бег на средние дистанции Б)бег на короткие дистанции

В)бег на длинные дистанции Г)марафон

**10.Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:**

А)«с разбега» Б)«перешагиванием»

В)«перекатом» Г)«ножницами»

**11.Основные физические качества, необходимые для успеха в беге на короткие дистанции – это:**

А)сила Б)гибкость

В)скоростная выносливость Г)быстрота

**12.Какой из видов спорта относят к циклическим?**

А)дзюдо Б)велоспорт

В)вольная борьба Г)санный спорт

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

А)5 секунд Б)нет учета времени

В)8 секунд Г)3 секунды

**14.Когда участник соревнований по лыжным гонкам может не уступать лыжню догнавшему его сопернику?**

А)за 200 метров до финиша Б)за 100 метров до финиша

В)на всей дистанции Г)за 300 метров до финиша

**15.Частота сердечных сокращений(ЧСС) у здоровых людей в состоянии покоя в среднем составляет:**

А)40-50 уд/мин. Б)100-120 уд/мин.

В)80-100 уд/мин. Г)60- 90 уд/мин.

**16.Страна в которой зародился лыжный спорт:**

А)Швеция Б)Норвегия

В)Финляндия Г)Россия

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

А)бесшажный ход Б)одношажный ход

В)двухшажный ход Г)все вышеперечисленные

**18.Игровое время в баскетболе состоит из:**

А)4 периодов по 10 минут Б)4 периодов по 8 минут

В)3 периодов по 8 минут Г)3 периодов по 10 минут

**19.В каком году появился баскетбол как игра?**

А)1915 Б)1891

В)1856 Г)1919

**20.Размер волейбольной площадки составляет:**

А)8х16 Б)6х9

В)9х12 Г)9х18

**20. .Размер баскетбольной площадки составляет:**

А)15х30 Б)10х15

В) 20х40 Г)15х28

**21.Кто из Белорусских спортсменов является четырехкратным олимпийским чемпионом?**

А) Алла Цупер Б)Антон Кушнир

В)Дарья Домрачева Г)Алексей Гришин

**22.Что такое здоровый образ жизни?**

А)перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

Б)индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

В)лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

Г)регулярные занятия физической культурой

**Районный ресурсный центр**

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

**1. Пьер де Кубертен рассматривал олимпийскую идею как:**

а) подготовку к Олимпийским играм;

б) радость от тренировки, культуры и красоты мускулов**;**

в) награждение победителей;

г) бои за медали.

**2. Олимпийские принципы, на которых базируется олимпизм:**

а) взаимное уважение, понимание между людьми, культурами и странами**;**

б) достижение победы любым путем;

в) главное не победа, а участие;

г) мировой рекорд.

**3. Олимпийские игры состоят из:**

а) Игр Олимпиад и Олимпийских зимних игр**;**

б) из празднования Олимпийских игр;

в) торжественных церемоний;

г) осенних и весенних Олимпийских игр.

**4. В каком документе изложены правила и официальные разъяснения Международного олимпийского комитета:**

а) законе о физической культуре и спорте;

б) олимпийской хартии;

в) уставе международной федерации;

г) в инструктивно-методическом письме.

**5. Что такое здоровый образ жизни?**

а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;

в) регулярные занятия физкультурой;

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

**6. Что такое рациональное питание?**

а) питание, с учетом потребностей организма в витаминах и микроэлементах**;**

б) питание, с определенным набором продуктов;

в) питание, распределенное во время принятия пищи;

г) питание, с определенным соотношением питательных веществ.

**7. Выберите из предложенных наиболее правильное определение, раскрывающее содержание понятия «личная гигиена»:**

а) наука о закономерностях здорового образа жизни и его влиянии на здоровье человека;

б) система знаний о правилах правильного поведения человека в целях поддержания чистоты и порядка в местах личного пользования;

в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здо­ровья человека**;**

г) правила поведения человека в общественных местах,' а также профилактика инфекционных заболеваний.

**8. Каково соотношение основных питательных веществ в рационе питания человека?**

а) белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 4 часть;

б) белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 1 часть;

в) белки – 1 часть, жиры – 2 часть, углеводы – 4 часть;

г) белки – 1 часть, жиры – 1 часть, углеводы – 2 часть.

**9. Под физической культурой понимается:**

а) часть культуры общества и человека;

б) процесс развития силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости;

в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических способностей;

г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**10. Физическое упражнение –это:**

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

б) один из методов физического воспитания;

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

г) бег, прыжки, метание, ходьба.

**11. Техника физических упражнений это:**

а) наиболее рациональный способ выполнения двигательных действий**;**

б) способ организации движений при выполнении двигательных действий;

в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

г) дополнительные снаряды и оборудование для занятий физическими упражнениями.

**12. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу способствует развитию:**

а) выносливости;

б) гибкости;

в) координационных способностей;

г) скоростных способностей.

**13. Бег 1500 метров по пересеченной местности способствует развитию**:

а) выносливости;

б) гибкости;

в) координационных способностей;

г) скоростных способностей.

**14. Упражнения, способствующие развитию выносливости, целесообразно применять в:**

а) в конце подготовительной части урока;

б) в начале основной части урока;

в) в конце основной части урока;

г) в заключительной части урока.

**15. Выберите упражнение, характеризующее проявление скоростно-силовых способностей:**

а) прыжки на скакалке максимальное количество раз за 60 секунд;

б) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;

в) бег 60 метров;

г) сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**16.** Челночный бег 4х9 способствует развитию:

а) выносливости;

б) гибкости;

в) координационных способностей;

г) скоростных способностей.

**17.** Для развития быстроты реакции на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» применяют:

а) эстафеты и подвижные игры;

б) бег по пересеченной местности;

в) акробатические упражнения;

г) все вышеперечисленное.

**18.** Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике называется – ….

**19.Что такое здоровый образ жизни?**

А)перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

Б)индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

В)лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

Г)регулярные занятия физической культурой

**20.Что такое рациональное питание?**

А)питание, с определенным соотношением питательных веществ

Б)питание с учетом потребностей организма в витаминах и микроэлементах

В)питание, распределенное во время принятия пищи

Г)питание, с определенным набором продуктов

**21.Под физической культурой понимается:**

А)часть культуры общества и человека

Б)вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических способностей

В)развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

Г)процесс развития силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости

**22.Кто из Белорусских спортсменов является четырехкратным олимпийским чемпионом?**

А) Алла Цупер

Б)Антон Кушнир

В)Дарья Домрачева

Г)Алексей Гришин

**23.Что такое здоровый образ жизни?**

А)перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья

Б)индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья

В)лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс

Г)регулярные занятия физической культурой

**24.Что такое рациональное питание?**

А)питание, с определенным соотношением питательных веществ

Б)питание с учетом потребностей организма в витаминах и микроэлементах

В)питание, распределенное во время принятия пищи

Г)питание, с определенным набором продуктов

**25.Под физической культурой понимается:**

А)часть культуры общества и человека

Б)вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических способностей

В)развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств

Г)процесс развития силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости

**26.Физическое упражнение – это:**

А)один из методов физического воспитания

Б)бег, прыжки, метание, ходьба

В)одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи

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

**27.Термин «Олимпиада» означает:**

А)синоним Олимпийских игр

Б)четырехлетний период между Олимпийскими играми

В)первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми

Г)собрание спортсменов в одном городе

**28.Основополагающие принципы современного олимпизма изложены:**

А)в Олимпийской клятве

Б)в Олимпийской хартии

В)в положении об олимпийской солидарности

Г)в официальных разъяснениях МОК

**29.Кто из белорусских спортсменов по зимним видам спорта является победителем Олимпиады?**

А)Антон Кушнир

Б)Сергей Новиков

В)Дмитрий Дащинский

Г)Олег Рыженков

**30.В чем заключается доврачебная помощь при обмороке?**

А)прикладывание холода в височную часть головы

Б)поднимание головы, согревание, горячее питье

В)придание телу горизонтального положения, приподнимание ног, обеспечение доступа воздуха

Г)инъекция кордиамина и кофеина