**Районный ресурсный центр**

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

**1. К Олимпийским видам спорта не относится:**

- биатлон

- айскреш

- художественная гимнастика

- кёрлинг

**2. Позиция на снаряде, предусматривающая нахождение уровня хвата выше плеч, называется:**

- крюк

- зацеп

- упор

- вис

**3. Что такое физическая культура?**

- школьный предмет, направленный на воспитание физических качеств, силы и здоровья

- часть культуры общества и человека, направленная на укрепление организма

- комплекс упражнений для развития физических способностей

- обучение гигиеническим качествам и силовым упражнениям

**4. Какой город считается местом зарождения Олимпийских игр?**

- Барселона

- Люксембург

- Афины

- Лондон

**5. Какой стиль спортивного плавания наиболее быстрый?**

- вольный

- кроль

- брасс

- баттерфляй

**6. Из предложенных вариантов ответов выберите тот, который относится к следующим элементам техники исполнения: разгон – отталкивание – полёт – приземление?**

- челночный бег

- прыжок с разбега в длину

- метание диска

- прыжок с места в длину

**7. В начале урока физической культуры следует:**

- плотно подкрепиться

- переодеться в спортивную одежду

- приготовить спортинвентарь

- сделать разминку

**8. Какое из упражнений не имеет отношения к спортивной гимнастике?**

- отжимание на перекладине

- вольные упражнения на гимнастическом мате

- прыжок с разбега в длину

- прыжок с дополнительной опорой

**9. Рассмотрите внимательно рисунок. Какой цифрой обозначено поле для футбольной игры?**



1

2

3

- 4

**тест 10. Сколько человек от каждой команды допускается к выходу на игровое поле в волейболе?**

- четыре

- пять

-шесть

- семь

**11. Упражнения, целью которых является профилактика и коррекция нарушений осанки, – это … :**

- «березка» и «велосипед»

- «лодочка»

- прыжки на скакалке

- упражнения с задействованием гимнастической палки

**12. Что является главной составляющей подготовки любого спортсмена?**

- индивидуальная разминка

- комплексная тренировка

- здоровый сон, полноценное питание

- допинг

**13. Оптимальный комплекс утренней гимнастической тренировки выполняется в следующей последовательности:**

- упражнения для разминки шейных мышц, упражнения для мышц плечевого пояса и верхних конечностей, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц нижних конечностей, прыжки, дыхательная гимнастика

- прыжки, упражнения для мышц живота, позвоночника, шеи, упражнения на активизацию дыхания, упражнения для разработки ног и рук, упражнения для головы и шеи

- последовательность упражнений не имеет значения, для утренней гимнастики подходят любые упражнения, главное, чтобы разминка была не менее 10 минут

- упражнения для рук, нижних конечностей, плечевого пояса, дыхательная гимнастика, прыжки, пробежка, упражнения для мышц живота

**14. Умение выполнять тренировки с максимальной частотой – это …**

- выносливость

- гибкость

- скорость

- ловкость

**15. Первая летняя спортивная олимпиада в Москве состоялась в … году.**

- 1985

- 1946

- 1992

- 1980

**16. Какое название имеет русская спортивная игра, атрибутами которой являются мяч и бита?**

- бейсбол

-лапта

- поло

- регби

**17. Правильное выполнение низкого старта – это позиция …**

- стоя

- лежа

- сидя

- с упором на руки и колено

**18. С какой периодичностью проходят Олимпийские игры?**

- 1 раз на 48 месяцев

- 1 раз на 12 месяцев

- 1 раз на 24 месяца

- 1 раз на 36 месяцев

**19. При выполнении прыжка в длину с места ноги человека должны находиться в следующей позиции:**

- положение стоя, одна нога впереди другой

- положение стоя, ноги, слегка согнутые в коленях, находятся на ширине плеч

- положение полусидя, одна нога чуть выступает вперед

- положение полусидя, ноги находятся вместе, слегка согнуты в коленях

**20. Во время метания снаряда, с какой стороны от спортсмена должны находиться зрители и другие участники команды?**

- слева сзади

- с любой стороны

- спереди

- сзади

**Районный ресурсный центр**

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

**1.На каких играх появилась традиция зажигать олимпийский огонь на стадионе?**

А) 9-е летние игры, 1928 год Амстердам

Б) 6-е зимние игры, 1952 год Осло

В) 11-е летние игры, 1936 год Берлин

**2.Талисман Олимпиады в Москве.**

А) волк

Б) заяц

В) медведь

**3. Кто такие волонтеры?**

А) судьи

**Б**) добровольные помощники

В) техперсонал команд

**4. Кто является нынешним президентом МОК?**

А) Хуан Антонио Самаранч

Б) Жак Бах

В) Александр Медведь

**5. Кто является нынешним президентом НОК?**

А) Александр Лукашенко

Б) Леонид Тягачев

В) Виктор Лукашенко

**6. Что такое «Фэйр Плэй»?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. В какой интервал времени проводятся Олимпиады?**

А) 1 раз в 4 года

Б) 1 раз в 2 года

В) 1 раз в 5 лет

**8.Когда состоялись первые Олимпийские игры?**

А) 774 г. до н.э.

Б) 775 г. до н.э.

В) 776 г. до н.э.

**9.У подножия какой горы начинается факельная эстафета?**

А) Олимп

Б) Кронос

В) Алфей

**10Чему равна «стадия»?**

А) 145м 20см

Б)192м 27см

В) 186м 42см

**11.Как назывался вид спорта, соединяющий в себе борьбу и кулачный бой?**

А) пентатлон

Б) панкратион

В) пентакрион

**12.Как называлось священное перемирие?**

А) эйфория

Б) мирос

В) экехейрия

**13. Кто такие «элланодики»?**

А) судьи и распорядители игр

Б) тренеры и спортсмены

В) добровольные помощники

**14.Первый Олимпийский чемпион древности**

А) Леонидас

Б) Милон

В) Короибос

**15. Семейство какого спортсмена с острова Родос, выступало на Олимпийских играх древности более 80-ти лет?**

А) Диагора

Б) Пифагора

В) Геродота

**16.Как назывались победители древних Игр?**

А) олимпионосы

**Б)** олимпионики

В) олимпийцы

**17. В каком году римский император Феодосий 1 запретил Олимпийские соревнования?**

А) 289г. н.э.

Б) 368г. н.э.

В) 394г. н.э.

**18.Кто являлся основателем Олимпийских игр современности?**

**А)** Пьер де Кубертен

Б) Анри де Байе-Латур

В) Зигфрид Эдстрем

**19.Где и когда был создан Международный Олимпийский комитет (МОК) ?**

А) Лондон 21 июня 1893г

Б) Париж 23 июня 1894г

В) Брюссель 22 июня 1892г

**20.Кто был первым россиянином – членом МОК?**

А) Бутовский А.Д.

Б) Бутов Г.С.

В) Ботвинов Н.А.

**Районный ресурсный центр**

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

**1. Кто был первым президентом МОК? (нужное подчеркнуть):**

А) Пьер де Кубертен

Б) Деметриус Викелас

В) Хуан Антонио Самаранч

**2. Где и когда прошли первые Олимпийские игры современности?**

А) 6 апреля 1896 год Афины

Б) 16 апреля 1897 год Париж

В) 5 мая 1896 год Афины

**3. Какой вид спорта не входил в программу 1-х Олимпийских игр современности?**

А) бокс

Б) легкая атлетика

**В)** велогонки

**4. Кто стал первым Олимпийским чемпионом современных Олимпийских игр?**

А) Роберт Гаррет

Б) Джеймс Конноли

В) Спирос Луис

**5. Кто стал первым российским Олимпийским чемпионом? (нужное подчеркнуть):**

А) Николай Орлов

Б) Николай Панин-Коломенкин

В) Александр Петров

**6. Когда и где была проведена первая зимняя Олимпиада?**

А) Сен-Мориц 1928 год

**Б)** Шамони 1924 год

В) Лейк-Плесид 1932 год

**7. Каких три Олимпиады современности не были проведены и почему?**

\_\_\_\_\_\_\_\_6-е **1916** г, 12-е **1940г**, 13-е **1944** г**. из-за войн**

**8. На каких Олимпийских играх впервые стали выступать женщины?**

А) 2-я 1900 г. Париж

Б) 1-е 1896 г. Афины

В) 16-е 1956 г. Мельбурн

**9. В каком году был создан Белорусский национальный олимпийский комитет (НОК)?**

А) 1913

Б) 1992

В) 1912

**10. Кто стал первым председателем НОК РБ?**

А) Александр Лукашенко

Б) Вячеслав Срезневский

В) Александр Рыженков

**11. Кто является нынешним президентом НОК?**

А) Александр Лукашенко

Б) Леонид Тягачев

В) Виктор Лукашенко

**12. На каких играх впервые был поднят олимпийский флаг, прозвучал девиз олимпийцев и клятва участников? (нужное подчеркнуть):**

А) 7-е 1920 год Антверпен

Б) 8-е 1924 год Париж

В) 16-е 1956 год Мельбурн

**13. На каких летних играх состоялся дебют спортсменов РБ? (нужное подчеркнуть):**

**А)** 1952 год Хельсинки

Б) 1992 год Барселона

В) 1994 год Рим

**14. Кто, и в каком виде спорта, стал первым Олимпийским чемпионом в зимних видах в истории РБ?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15. Кто является рекордсменом Олимпийских игр по количеству золотых медалей, и в каком виде спорта (указать количество наград)?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**16. Назовите хотя бы одного из четырех спортсменов (вид спорта), имеющих в своем активе шесть золотых олимпийских медалей?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**17. В каком виде спорта есть три спортсмена-белоруса, обладателей четырех золотых медалей? (нужное подчеркнуть):**

А) легкая атлетика

Б) гимнастика

В) плавание

**19. Когда, какие по счету и где состоялись Олимпийские игры в СССР? (нужное подчеркнуть):**

А) 22-я Москва 1980 год

Б) 23-я Москва 1980 год

В) 21-я Москва 1984 год

**20. На каких играх выступала команда СНГ, а не СССР? (нужное подчеркнуть):**

А) Барселона 1992 год

Б) Атланта 1996 год

В) Сеул 1988 год

**Районный ресурсный центр**

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

по теме волейбол

**1. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?**

1) 10 х 15 2) 18 х 9 3) 12 х 24 4) 40 х 20

**2. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?**

1) 6 2) 8 3) 4 4) 12

**3. До какого счета ведется игра в одной партии?**

1) до счета 25 очков

2) до счета 15 очков

3) до счета 17 очков

4) неограниченный счет

**4. С какого места на площадке производится подача?**

1) со специального места за лицевой линией

2) с любого места за лицевой линией

3) с любого места на площадке

4) с центральной линии на площадке

**5. Сколько времени отводится игроку для проведения подачи после свистка судьи?**

1) 3 сек. 2) 6 сек. **3) 8 сек.** 4) 5 сек.

**6. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?**

1) можно

2) нельзя

3) можно только в прыжке

4) нельзя подавать в прыжке

**7. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?**

1) 3 касания

**2) 4 касания**

3) 5 касания

4) неограниченное количество касаний

**8. Что такое «блокирование»**

1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий

2) удар по мячу под сеткой

3) прикосновение игрока к сетке во время игры

4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

**9. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?**

1) можно

2) нельзя

3) нельзя, при проведении подачи

4) можно при проведении подачи

**10.Когда мяч считается вышедшим из игры?**

1) мяч касается антенны сетки

2) мяч коснулся земли или какого-либо предмета

3) мяч касается игрока команды соперника

4) мяч касается линии разметки площадки

**11. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?**

1) засчитывается два очка

2) предлагается игроку сделать вторую подачу

3) номер игрока (2)

4) двойное касание мяча одним и тем же игроком

**12. Что означает жест судьи: судья складывает руки крест-накрест?**

1) замена игрока

2) конец партии

3) конец игры

4) продолжение игры

**13. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?**

1) одно очко

2) два очка

3) три очка

4) четыре очка

**14. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?**

1) да

2) нет

3) разрешается при переходе подачи

4) запрещается только без свистка судьи

**15. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?**

1) можно

2) нельзя

3) можно, после свистка судьи

4) нельзя, после свистка судьи

**16. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?**

1) одну подачу

2) две подачи

3) неограниченное количество

4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку

**17. Можно ли играть во время розыгрыша мяча в партии ногами или другими частями тела?**

1) можно

2) нельзя

3) можно играть ногами

4) нельзя играть ногами в обороне

**18. Можно ли касаться сетки во время игры?**

1) нельзя

2) можно

3) можно, но только во время защитных действий

4) можно, но только во время атакующих действий

**19. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?**

1) можно

2) нельзя

3) можно, если мяч находится ниже верхнего края сетки

4) нельзя при приеме подачи соперника

**20. Что означает жест судьи: судья поднимает вертикально два пальца?**

1) засчитывается два очка

2) предлагается игроку сделать вторую подачу

3) номер игрока (2)

4) двойное касание мяча одним и тем же игроком