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

А)1924 Б)1876

В)1912 Г)1948

**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. 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

**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 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.

**Районный ресурсный центр**

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

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

А)Швеция

Б)Норвегия

В)Финляндия

Г)Россия

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

А)бесшажный ход

Б)одношажный ход

В)двухшажный ход

Г)все вышеперечисленные

**3.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

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

А)1915

Б)1891

В)1856

Г)1919

**5.Размер волейбольной площадки составляет:**

А)8х16

Б)6х9

В)9х12

Г)9х18

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

А)Александра Герасименя

Б)Антон Кушнир

В)Дарья Домрачева

Г)Алексей Гришин

**7.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

**8.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

**9.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

**10.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

**11.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

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

А)в Олимпийской клятве

Б)в Олимпийской хартии

В)в положении об олимпийской солидарности

Г)в официальных разъяснениях МОК

**13.Назовите единственного в истории спорта 23-кратного олимпийского чемпиона, 26-кратного чемпиона мира и абсолютного рекордсмена по количеству наград в истории Олимпийских игр:**

А)Майк Фелпс (США)

Б)Ян Торп (Австралия)

В)Косуке Китаджима (Япония)

Г)Александр Попов (Россия)

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

А)Антон Кушнир

 Б)Сергей Новиков

В)Дмитрий Дащинский

Г)Олег Рыженков

**15.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

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

А)«с разбега»

Б)«перешагиванием»

В)«перекатом»

Г)«ножницами»

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

А)сила

Б)гибкость

В)скоростная выносливость

Г)быстрота

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

А)дзюдо

Б)велоспорт

В)вольная борьба

Г)санный спорт

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

А)5 секунд

Б)нет учета времени

В)8 секунд

Г)3 секунды

**20.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

**Районный ресурсный центр**

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

по теме гандбол

1. Игрок, выполняющий бросок, находится за 7-метровой линией на расстоянии не более...

А) 1 метра

Б) 1.5 метров

В) 2 метров

Г) 3 метров

2. Сколько видов персональных наказаний предусматривают правила?

А) 2

Б) 3

В) 4

Г) 5

3. На каком расстоянии от игрока при свободном броске должны находиться соперники?

А) не менее 1 метра

Б) не менее 2 метров

В) не менее 3 метров

Г) не менее 4 метров

4. В течение скольких секунд бросок выполняется по свистку судьи?

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

5. Сколько шагов может делать игрок с мячом?

А) не более одного

Б) не более двух

В) не более трех

Г) не более четырех

6. На сколько минут каждая команда имеет право течение тайма взять тайм-аут?

А) на одну

Б) на две

В) на три

Г) на четыре

7. Сколько игроков должно быть в начале игры в каждой команде?

А) не менее четырех

Б) не менее пяти

В) не менее шести

Г) не менее семи

8. Какова ширина ворот?

А) 2 метра

Б) 3 метра

В) 4 метра

Г) 5 метров

9. Какова высота ворот?

А) 2 метра

Б) 2,5 метра

В) 3 метра

Г) 3,5 метра

10. Сколько официальных лиц могут входить в команду?

А) до двух

Б) до трех

В) до четырех

Г) до пяти

**Открытые вопросы:**

1. Удаление сопровождается жестом судьи —\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

2. Третье 2-минутное удаление одного игрока в течение матча\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

3. Отсчёт времени не прерывается при\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

4. Кроме игроков, в команду могут входить до \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_вносимых в протокол матча.

5. Середины \_\_\_\_\_\_\_\_\_соединяются центральной линией.

6. Судьям помогают\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, находящиеся за столом у линий замен команд.

7. В случае необходимости выявления победителя может быть назначено дополнительное время — \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

8. Тайм-аут разрешается брать, когда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

9. Разрешается отбирать мяч у соперника \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

10. Правила гандбола описывают \_\_\_\_\_\_\_стандартных бросков, используемых в начале игры и для её возобновления после различных ситуаций.

**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