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

1.В кокой стране пройдут летние Олимпийские игры в 2024 году ?

а. Италия;

б. Япония;

в. Франция;

г. Австралия.

2.Какой вид спорта, по мнению врачей, улучшает память и тренирует ум?

а. футбол;

б. борьба;

в. плавание;

г. шахматы.

5.Какой гимнастический снаряд не используют в соревнованиях гимнасты-мужчины?

а. кольца;

б. конь;

в. брусья;

г. бревно.

6.Какой вид спорта не присутствовал на античных олимпийских играх?

а. метание копья;

б. прыжки в длину;

в. пятиборье;

г. триатлон.

7.Когда проводятся Параолимпийские игры для людей с ограниченными возможностями?

а. один раз в четыре года весной;

б. один раз в два года летом;

в. один раз в два года зимой;

г. летом, после летних Олимпийских игр, зимой, после зимних Олимпийских игр.

8.Какой шахматной фигуры не существует?

а. ладья;

б. слон;

в. дама;

г. конь.

9.Сколько фигур в начале каждой партии находится на шахматной доске?

а. 24;

б. 28;

в. 32;

г. 36.

10.Бег на 24 стадии в современном представлении – это …

а. бег с препятствиями;

б. стипль-чез;

в. бег на средние дистанции;

г. бег на длинные дистанции.

11.Как называется мишень в олимпийском виде спорта керлинг?

а. квадрат;

б. круг;

в. окно;

г. дом.

12. Сколько всего медалей было завоевано белорусскими спортсменами на

 зимних Олимпийских играх в Пекине ?

а. 5

б. 1;

в. 2;

г. 4.

13.По чем определяют пересечение финишной линии в лыжных гонках?

а. по корпусу спортсмена;

б. по носку лыжи;

в. по креплению;

г. по заднему краю лыжи.

14.Где проводились  Зимние Олимпийские игры в 2022 г.?

а. Альбервиль (Франция);

б. Сочи (Россия);

в. Пекин (Китай);

г. Варшава (Польша).

15.Какое место заняли белорусские спортсмены на  Зимних Олимпийских играх в 2022 г?

а. 2;

б. 3;

в. 22;

г. 27.

16.Сколько медалей было завоевано белорусскими спортсменами на Зимних Олимпийских играх?

а. 7;

б. 6;

в. 2;

г. 10.

17. Сколько серебреных медалей завоевали белорусские спортсмены на Зимних Олимпийских играх в Пекине?

а. 2;

б. 6;

в. 3;

г. 7.

18.Как называются командные соревнования в беге, где на определенном участке бегун сменяется своим товарищем по команде, при этом отдавая ему установленный предмет?

а. лакросс;

б. стипль-чез;

в. барьерный бег;

г. эстафета.

19.Как называется резкое кратковременное увеличение быстроты движения во время бега?

а. спринт;

б. старт;

в. спурт;

г. фальстарт.

20.По результатам какой из дисциплин биатлона определяют порядок участников на персьют?

а. масс-старт;

б. индивидуальная гонка;

в. эстафета;

г. спринт.

21.Какой из указанных ниже видов спорта наиболее благоприятно воздействует на позвоночник?

а. тяжелая атлетика;

б. гимнастика;

в. шахматы;

г. плавание.

22.Какой вид спорта называют «Королем спорта»?

а. бокс;

б. баскетбол;

в. биатлон;

г. футбол.

23.Чем измеряет величину разбега прыгун, выполняющий прыжок с разбега?

а. прыжковым шагом;

б. метрами;

в. ступнями;

г. «на глаз».

24.Кто занимается выбором и подготовкой лыж для предстоящих гонок?

а. тренер;

б. запасной спортсмен;

в. руководитель команды;

г. сервисмен.

25.Как называются мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнение движений в одном направлении?

а. антогонисты;

б. дельтовидные;

в. синергисты;

г. супинаторы.

26.На какой Олимпиаде спортсменами суверенной Беларуси завоевано больше всего золотых медалей?

а. Сидней, 2000;

б. Афины, 2004;

в. Ванкувер, 2010;

г. Сочи, 2014.

27.В процессе тренировки количество мышечных волокон…

а. увеличивается;

б. не изменяется, только возможно наращивание толщины отдельных волокон;

в. уменьшается, или увеличивается в зависимости от вида тренировки**;**

г. уменьшается.

28.Что означает жест баскетбольного судьи: две руки на бедрах?

а. задержка игрока;

б. спорный бросок;

в. блокировка игрока;

г. обоюдный фол.

29.Что означает жест гандбольного судьи: поднятая правая рука вверх с раскрытыми двумя пальцами?

а. два штрафных броска;

б. нарушение правил игроком № 2;

в. удаление на 2 минуты;

г. защитано 2 очка.

30.Какое расстояние во время спуска с горы должно быть между лыжниками?

а. не менее 30 м;

б. не менее 10 м;

в. на усмотрение лыжника;

г. не менее 50 м.

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

1. Размеры волейбольной площадки:

а) 12\*24

б) 9\*18

в) 10\*20

2. В каком году впервые приняли участие в Олимпийских играх белорусские спортсмены в составе команды СССР?

а) 1920

б) 1932

в) 1952

г) 1964

3. С каким счетом заканчивается партия в волейболе (если нет необходимости играть до разницы в два очка):

а) 25

б) 21

в) 20

4. Игрок какой зоны осуществляет подачу в спортивной игре волейбол:

а) 1

б) 6

в) 3

5. Назовите первого призера Олимпийских игр из Беларуси в составе СССР:

а) Владимир Булатов

б) Мария Иткина

в) Олег Караваев

г) Михаил Кривоносов

6. Назовите первую Олимпийскую чемпионку из Беларуси:

а) Ольга Кошелева

б) Татьяна Самусенко

в) Елена Волчецкая

г) Лариса Петрик

7. В 1964 году на ХVIII играх в Токио свое триумфальное олимпийское шествие начал борец вольного стиля….

а) Николай Горбачев

б) Александр Медведь

в) Ромуальд Клим

г) Леонид Гейштор

8. В каком году и в какой стране возник волейбол как спортивная игра:

а) в 1985 году в США

б) в 1736 году в Канаде

в) в 1917 году в России

9. В каком году впервые в РБ были проведены первые соревнования по волейболу:

а) 1914

б) 1928

в) 1936

10. Какое количество игроков одной команды должно быть на площадке во время игры в волейбол:

а) 4

б) 8

в) 6

11. Расшифруйте, что такое ЧСС:

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

12. Сколько золотых медалей завоёвано белорусскими спортсменами в 1968 году на ХIХ олимпийских играх в Мехико?

а) 6

б)11

в) 5

г) 1

13. В каком году свою вторую золотую медаль завоевал борец Александр Медведь:

а) 1968

б) 1972

в) 1976

г) 1980

14. На играх какой Олимпиады не приняли участие белорусские спортсмены в составе команды СССР:

а) 15 играх

б) 18 играх

в) 23 играх

г) 24 играх

15. Какой вид спорта представляет Александр Курлович:

а) лёгкая атлетика

б) борьба

в) тяжёлая атлетика

г) гребля

16. В составе какой команды участвовали белорусские спортсмены на Играх XXV Олимпиады:

а) СССР

б) МОК

в) Беларуси

г) СНГ

17. Норма ЧСС у детей в возрасте 10-12 лет:

а) 60-100

б) 90-110

в) 40-60

18. Дайте определение понятию пульсометрия:

а) частота дыхания

б) количество ударов сердца в минуту

в) артериальное давление

19. Частота дыхания - это:

а) задержка дыхания на одну минуту

б) количество вдохов и выдохов за одну минуту

в) задержка дыхания на максимальное время

20. Укажите верную расстановку игроков на волейбольной площадке:



21.Упражнение для развития силы:

а) сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

б) подтягивание на перекладине

в) прыжки через короткую скакалку

22. Упражнение для развития гибкости:

а) прыжки - колени к груди

б) приседания

в) наклон вперед из положения стоя, сидя

23. Где и когда проходили первые современные Олимпийские игры:

а) в Токио в 1920 году

б) в Риме в 1546 году

в) в Афинах в 1896 году

24. Что относят к внешним признакам утомления:

а) замедленное дыхание

б) значительное потоотделение

в) отсутствие пульса.

25. У кого из белорусских гимнасток наибольшее количество золотых медалей на олимпийских играх:

а) Нелли Ким

б) Светлана Богинская

в) Ольга Корбут

г) Антонина Кошель

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

 **(баскетбол)**

**1) Какое количество замен разрешается делать во время игры ?**

а) максимум 10;

б) максимум 20;

в) количество замен не ограничено.

**2) Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?**

а) В каждой четверти по одному;

б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;

в) два за игру.

**3) Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:**

а) уйти с неё;

б) подойти к тренеру;

в) подойти к своей скамейке запасных.

**4) Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

а) автоматически выбывает из игры;

б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.

**5) Смена корзин происходит:**

а) после каждой четверти;

б) не происходит;

в) после второй четверти.

**6) Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:**

а) 30;

б) 28;

в) 24.

**7) Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?**

а) может;

б) не может;

в) по согласию соперника.

**8) Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:**

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

**9) Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

а) одно очко.

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска).

в) три очка.

**10) Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:**

а) один;

б) два;

в) три.

**11) Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**



а) три очка;       б) трехочковый бросок;            в) нарушение правил трёх секунд.

**12) Резкое движение. Этот жест судьи означает:**



а) три секунды;        б) три очка;             в) три штрафных броска.

**13) Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:**



а) пробежку игрока;       б) замену игрока;             в) блокировку игрока.

**14) Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:**



а) 2 очка;              б) спорный мяч;                  в) мертвый мяч.

**15) Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:**



а) пробежку игрока;       б) замену игрока;            в) прокат мяча.

**16) Этот жест судьи означает:**



а) фол номеру 7;

б) до конца игры осталось 7 секунд;

в) счет 5:2.

**17) Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:**



а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) замену игрока.

**18) Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:**



а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

**19) Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:**



а) технический фол;  б) минутный перерыв;    в) неправильную игру руками.

**20) Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:**



а) толчок игрока;  б) блокировку игрока; в) замену игрока.