**Районный ресурсный центр**

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

**1. Что происходит при равном счете после четырех четвертей в баскетболе?**

а) Игра продолжается до разницы в два мяча;

б) назначается дополнительный период в пять минут;

в) матч переигрывается на следующий день.

**2. Как начинается вторая четверть?**

а) Спорным броском;

б) вводом мяча из-за лицевой линии;

в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

**3. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):**

а) 5;

б) 10;

в) 15.

**4. Смена корзин происходит:**

а) после каждой четверти;

б) не происходит;

в) после второй четверти.

**5. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:**

а) 5 метров;

б) 6 метров;

в) 7 метров.

**6. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):**

а) 5,6;

б) 5,8;

в) 6.

**7. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?**

а) Андрей Макаров;

б) Александр Медведь;

в) Иван Едешко.

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

а) 30;

б) 28;

в) 24.

**9. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?**

а) 10;

б) 20;

в) 30.

**10. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?**

а) 8;

б) 10;

в) 12.

**11. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**

а) 6;

б) 6,15;

в) 6,25.

**12. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):**

а) 45×59;

б) 46×60;

в) 40×60.

**13. Диаметр баскетбольной корзины (см):**

а) 40;

б) 45;

в) 50.

**14. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?**

а) может;

б) не может;

в) по согласию соперника.

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

а) один;

б) два;

в) три.

**16. Игрок нападающей команды не должен находится в зоне под корзиной более (с):**

а) 5;

б) 4;

в) 3.

**17. При опеке игрока , контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:**

а) учитывается;

б) не учитывается;

в) учитывается с оговоркой.

**18. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:**

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

**19. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:**

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

**20. 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.

**Районный ресурсный центр**

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

**1.Древнейшей формой организации физической культуры были:**

А) бега

Б) единоборство

В) игры

**2.Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

А) прикладную направленность

Б) военную и оздоровительную направленность

В) образовательную направленность

**3.Белорусский Олимпийский Комитет был создан в**

а) 1908 году

б) 1991 году

в) 1912 году

**4.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

А) стрельба

Б) фехтование

Б) гимнастика

**5.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

А) игры отличались миролюбивым характером

Б) в период проведения игр прекращались войны

В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира

**6.Какой вид программы представлял программу первых  Олимпийских игр Древней Греции?**

А) метание копья

Б) борьба

В) бег на один стадий

Г) бег на четыре стадия

**7.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

А) долиходром

Б) панкратион

В) пентатлон

**8.Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

А) Организация  объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

В) Международный олимпийский комитет

**9.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

А) Пьер де Кубертен

Б) Майкл Килланин

В) Деметриус Викелас

**10.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьра де Кубертена?**

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

В) за честную и справедливую борьбу

**11.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация Греции

**12.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

В) делегация Греции

**13.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

А) 1894

Б) 1892

В) 1896

**14.Термин «Олимпиада» означает:**

**А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

**15.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

1.кулачный бой        2.верховая езда         3.прыжки в длину          4.прыжки в высоту 5.метание диска        6.бег        7.стрельба из лука        8.борьба

9.плавание        10.метание копья

А)1,2,3,8,9

Б)3,5,6,8,10

В)1,4,6,7,9

**16.Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в …**

А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии

Б) в 1912 году за «Оду спорта»

В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертеном МОК

**17.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…**

А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое

Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

**18.Олимпийские игры состоят из…**

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

**19.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим  Играм Олимпиады?**

А) палестра

Б) амфитеатр

В) гимнасия

**20.Талисманом Олимпийских игр является:**

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**Районный ресурсный центр**

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

**1.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в …**

А) 1968 году в Мехико

Б) 1972 году в Мюнхене

В) 1976 году в Монреале

**2.Двигательное умение – это:**

А) уровень владения знаниями о движениях

Б) уровень владения двигательным действием

В) уровень владения тактической подготовкой

**3.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаливающих, психологических и философских задач

В) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

**4.Временное снижение работоспособности принято называть:**

А) усталостью

Б) напряжением

В) утомлением

**5.Что является основными средствами физического воспитания?**

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

В) средства обучения

**6.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

А) метания

Б) прыжки

В) бег

**7.Одним из основных физических качеств является:**

А) внимание

Б) работоспособность

В) сила

**8.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

**9.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

**10.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…**

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью

**11.Назовите основные физические качества.**

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

**12.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**

А) соревнование

Б) физкультурная пауза

В) урок физической культуры

**13.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

А) уровень физического развития

Б) уровень физической работоспособности

В) уровень физической подготовленности

**14.Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**

А) энциклопедия

Б) кодекс

В) хартия

**15.Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**

А) несогласованность действий стран

Б) отказ от участия в Играх большинства стран

В) первая и вторая мировые войны

**16. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**

А) упор

Б) группировка

В) вис

**17.Положение  занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди**

**и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

А) хват

Б перекат

В)группировка

**18.Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…**

А) спад

Б) соскок

В) спрыгивание

**19.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

А) кувырок

Б) перекат

В) сальто

**20.Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…**

А) сед

Б) присед

В) упор

**Районный ресурсный центр**

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

**1.Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…**

А) стойка

Б) «мост»

В) переворот

**2.Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….**

А) Канаде

Б) Японии

В) США

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

А) 2

Б) 5

В) 6

**4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?**

А) В 1956 г

Б) в 1957 г

В) В 1958 г

**5. Укажите полный состав волейбольной команды:**

А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

В) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

**6. «ЛИБЕРО»  в волейболе – это…**

А) игрок защиты

Б) игрок нападения

В) капитан команды

**7. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

**8. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?**

А) Да, по указанию тренера

Б) да,  по указанию судьи

В) да, но только в начале каждой партии

**9. Сколько разрешено замен  в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?**

А) максимум 3

Б) максимум 8

В) максимум 6

**10. Ошибками  в волейболе считаются…**

А) «три удара касания»

Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»

В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

**11. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении…**

А) 3 секунд

Б) 5 секунд

В) 8 секунд

**12. Высота волейбольной сетки для мужских команд:**

А) 2м 44см

Б) 2м 43см

В) 2м 45см

**13. Высота волейбольной сетки для женских команд:**

А) 2м 44см

Б) 2м 43см

В) 2м 24см

**14. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке**.

А) 5

Б) 6

В) 7

**15 Игра в баскетболе начинается….**

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) спорным броском в центральном круге.

**16. Игра в баскетболе заканчивается…**

А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени

Б) уходом команд с площадки

В) в момент подписания протокола старшим судьей

**17. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда…**

А) судья входит  в круг, чтобы провести спорный бросок

Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки

В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки

**18. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?**

А) любой член команды

Б) капитан команды

В) тренер или помощник тренера

**19. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.**

**А) 5**

Б) 6

В) 7

**20. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

А) выполнение с мячом  в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках трех шагов

В) выполнение с мячом в руках более двух шагов