**Задания**

**для проведения первого этапа внутришкольной олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для 5-11 кл.**

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

А) бега Б) единоборство

В) соревнования на колесницах **Г) игры**

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

А) прикладную направленность

**Б) военную и оздоровительную направленность**

В) образовательную направленность

Г) воспитательную направленность

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

А) 1893 году **Б) 1894 году**

В) 1912 году Г) 1911 году

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

А) стрельба Б) фехтование

**В) гимнастика** Г) верховая езда

**6.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

Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7.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

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

А) долиходром **Б) панкратион**

В) пентатлон Г) диаулом

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

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

**В) Международный олимпийский комитет**

Г) Международная олимпийская академия

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

А) Пьер де Кубертен Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин **Г) Деметриус Викелас**

**11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из спортсменов Республики Беларусь?**

А) Ю.Нестеренко Б) К.Лукашик

**В) Е.Карстен** Г) Я.Карольчик

**12.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**

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является первым вице-президентом Олимпийского комитета Беларуси в настоящее время?**

А) А.В.Асташевич **Б) В.А.Лукашенко**

В) С.Б.Репкин Г) С.Б.Шапиро

**14.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 страны – организатора предыдущей олимпиады

**Г) делегация Греции**

**15.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 страны-организатора предыдущей Олимпиады

г) делегация Греции

**17.Термин «Олимпиада» означает:**

**А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**

Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

В) синоним Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**19.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 Г)2,5,6,9,10

**20.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

Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**21.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

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

**22.Олимпийские игры состоят из…**

А) соревнований между странами

Б) соревнований по зимним или летним видам спорта

В) зимних и летних Игр Олимпиады

**Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия**

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

**А) палестра**  Б) амфитеатр

В) гимнасия Г) стадиодром

**24.Талисманом Олимпийских игр является:**

А) изображение Олимпийского флага

Б) изображение пяти сплетенных колец

**В)** **изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

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

А**) 1968 году в Мехико** Б) 1972 году в Мюнхене

В) 1976 году в Монреале Г) 1980 году в Москве

**26.Двигательное умение – это:**

А) уровень владения знаниями о движениях

Б) уровень владения двигательным действием

В) уровень владения тактической подготовкой

Г) уровень владения системой движений

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

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаливающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

**Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач**

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

А) усталостью Б) напряжением

**В) утомлением** Г) передозировкой

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

А) учебные занятия **Б)** **физические упражнения**

В) средства обучения Г) средства закаливания

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

А) метания Б) прыжки

В) кувырки **Г) бег**

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

А) внимание Б) работоспособность

**В) сила** Г) здоровье

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

А) сила **Б) выносливость**

В) быстрота Г) ловкость

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

А) тяжелая атлетика **Б) гимнастика**

В) современное пятиборье Г) легкая атлетика

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

**А) подвижных и спортивных игр**  Б) прыжков в высоту

В) бега с максимальной скоростью Г) занятий легкой атлетикой

**35.Назовите основные физические качества.**

А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота

**Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**

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

Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

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

А) соревнование Б) физкультурная пауза

**В) урок физической культуры** Г) утренняя гимнастика

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

**А) уровень физического развития**

Б) уровень физической работоспособности

В) уровень физического воспитания

Г) уровень физической подготовленности

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

А) энциклопедия Б) кодекс

**В) хартия**  Г) конституция

**39.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) отказ страны – организатора Игр от их проведения

**Г) первая и вторая мировые войны**

**40.Владислав Гончаров – Чемпион Олимпийских игр в…**

А**) прыжках на батуте** Б) легкой атлетике

В) плавании Г) борьбе

**42.Эллина Зверева – Чемпион Олимпийских игр в …**

А) толкании ядра **Б) метании диска**

В) метании молота Г) беге на 100м.

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

А) хват Б) упор

В) группировка **Г) вис**

**44.Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

А) хват Б) захват

**В) группировка**  Г) перекат

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

А) вылет Б) спад

**В) соскок**  Г) спрыгивание

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

**А) кувырок** Б) перекат

В) переворот Г) сальто

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

А) сед **Б) присед**

В) упор Г) стойка

**48.Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?**

**А) расстояние между занимающимися «В глубину»**

Б) расстояние между занимающимися «по фронту»

В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзадистроя

Г) расстояние от первой шеренги до последней

**49.Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?**

**1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»**

А) 1,2,3 Б) 1,3,5

**В) 1,4,5**  Г) 2,4,5

**50.Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…**

**А)** строевыми приемами Б) передвижениями

В) размыканиями и смыканиями **Г) построениями и перестроениями**

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

А) стойка **Б) «мост»**

В) переворот Г) «шпагат»

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

А) Канаде Б) Японии

**В) США**  Г) Германии

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

А) 2 Б) 3

В) 5 **Г) 6**

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

А) В 1956 г **Б) в 1957 г**

Г) В 1958 г Д) В 1959 г

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

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

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

В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

**Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

**57.«ЛИБЕРО» в волейболе – это…**

**А) игрок защиты**  Б) игрок нападения

В) капитан команды Г) запасной игрок

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

А) произвольно **Б) по часовой стрелке**

В) против часовой стрелки Г) по указанию тренера

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

А) Да, по указанию тренера Б) нет

В) да, по указанию судьи **Г) да, только в начале каждой партии**

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

А) максимум 3 Б) максимум 8

**В) максимум 6** Г) максимум 9

**61.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

Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

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

А) 3 секунд Б) 5 секунд

В) 6 секунд **Г) 8 секунд**

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

А) 2м 44см  **Б) 2м 43см**

В) 2м 45см Г) 2м 24см

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

А) 2м 44см Б) 2м 43см

В) 2м 45см **Г) 2м 24см**

**65.Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?**

**А) да**  Б) нет

В) только при высокой температуре воздуха

Г) только при высокой влажности воздуха

**66.«Бич – волей» - это:**

А) игровое действие **Б) пляжный волейбол**

В) подача мяча Г) прием мяча

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

А) 5 **Б) 6**

В) 7 Г) 8

**68.Игра в баскетболе начинается….**

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

**Г) спорным броском в центральном круге.**

**69.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

Г) мяч вышел за пределы площадки

**70.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**

Г) судья дает свисток

**71.Мяч в баскетболе становится «живым», когда…**

А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком

Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

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

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

**72.Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда…**

А) заброшен любой мяч

Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»

**В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок**

Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

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

А) любой член команды Б) капитан команды

**В) тренер или помощник тренера**  Г) никто

**74.Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?**

А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»

Б) в любом случае через 15 секунд

В) в любом случае через 1 минуту

**Г) немедленно**

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

**А) 5** Б) 6

В) 7 Г) 4

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

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

**Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов**

**77.Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?**

А) 8 Б) 10

**В) 11** Г) 9

**78.Укажите высоту футбольных ворот?**

А) 240 см **Б) 244 см**

В) 248 см Г) 250 см

**79.Какова ширина футбольных ворот?**

А) 7м 30см  **Б) 7м 32см**

В) 7м 35см Г) 7м 38см

**80.С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?**

А) 9 м Б) 10 м

**В) 11 м** Г) 12 м

**81.Что означает «желтая карточка» в футболе?**

А) замечание **Б) предупреждение**

В) выговор Г) удаление

**82.Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?**

А) серединой подъема Б) внутренней частью подъема

В) внешней частью подъема **Г) внутренней стороной стопы**

**83.Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?**

**А)** **форвард** Б) голкипер

В) стоппер Г) хавбек

**84.Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?**

А) УЕФА **Б) ФИФА**

В) ФИБА Г) ФИЛА

**86.Какая страна считается Родиной игры в футбол?**

А) Бразилия Б) Испания

В) Германия **Г) Англия**

**87.Первый Чемпионат мира прошел в 1930 году. Чемпионом этого турнира команда …**

**А) Уругвая**  Б) Аргентины

В) Англии Г) Германии

**88.Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок…**

**А) «с разбега»**  Б) «перешагиванием»

В) «перекатом» **Г)** «ножницами»

**89.В легкой атлетике ядро:**

А) метают Б) бросают

**В) толкают** Г) запускают

**90.Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.**

А) «нырок» Б) «ножницы»

В) «перешагивание» **Г) «фосбери-флоп»**

**91.«Королевой спорта» называют….**

А) спортивную гимнастику **Б) легкую атлетику**

В) тяжелую атлетику Г) лыжный спорт

**92.К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится…**

А) бег на 5000 метров Б) кросс

**В) бег на 100 метров** Г) марафонский бег

**93.Кросс – это …**

А) бег с ускорением **Б) бег по пересеченной местности**

В)разбег перед прыжком Г) бег по дорожке стадиона

**94.В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является…**

А) быстрота Б) сила

**В) выносливость** Г) ловкость

95. Какой лыжный ход самый скоростной?

А) одновременный бесшажный **Б) одновременный одношажный**

В) одновременный двухшажный Г) попеременный двухшажный

**96.Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

А) высокая стойка Б) средняя стойка

**В) низкая стойка**  Г) основная стойка

**97.Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –**

А) гонка на 30 км **Б) гонка на 50 км**

В) гонка на 60 км Г) гонка на 70 км

**98.Главный элемент тактики лыжника – это …**

А) старт Б) лидирование

**В) распределение сил** Г) обгон

**99. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть…**

А) до уровня плеч **Б) до уровня глаз**

В) выше на 3-4 см роста Г) ниже на 3-4 см плеч

**100. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть…**

А) до уровня плеч Б) до уровня глаз ученика

В) выше на 3-4 см роста **Г) ниже на 3-4 см уровня плеч**