**ЧАСТЬ А**

**1.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

**2.В какой стране зародились Олимпийские игры?**

А)в Италии Б)в Америке

В)в Древней Греции Г)в Китае

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

А)1924 Б)1876

В)1912 Г)1948

**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.

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

А)Швеция **Б)Норвегия**

В)Финляндия Г)Россия

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

А)бесшажный ход Б)одношажный ход

В)двухшажный ход Г)все вышеперечисленные

**18.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

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

А)1915 Б)1891

В)1856 Г)1919

**20.Размер волейбольной площадки составляет:**

А)8х16 Б)6х9

В)9х12 Г)9х18

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

А)Александра Герасименя Б)Антон Кушнир

В)Дарья Домрачева Г)Алексей Гришин

**22.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

**23.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

**24.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

**25.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

**26.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

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

А)в Олимпийской клятве

Б)в Олимпийской хартии

В)в положении об олимпийской солидарности

Г)в официальных разъяснениях МОК

**28.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)

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

А)Антон Кушнир Б)Сергей Новиков

В)Дмитрий Дащинский Г)Олег Рыженков

**30.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

**ЧАСТЬ Б**

**1.Задания на соответствие:**

**1.1.Найдете соответствие между спортсменами и видами спорта, которые они представляют:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Александр Медведь - | А)спортивная гимнастика |
| 2.Сергей Мартынов - | Б)теннис |
| 3.Максим Мирный | В)вольная борьба |
| 4.ВиталийЩербо | Г)пулевая стрельба |
| 5.Игорь Басинский | Д)биатлон |
| 6.Иван Иванков- | Е)плавание |
| 7.Александра Герасименя | Ж)бокс |
| 8.Надежда Скардино | З)фристайл |

**1.2.Соотнесите понятие физического качества с его определением:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Сила- | А)способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой |
| 2.Быстрота- | Б)способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях |
| 3.Выносливость- | В)способность выполнять двигательные действия длительное время с заданной интенсивностью |
| 4.Гибкость- | Г)способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий |
| 5.Ловкость- | Д)способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени |

**1.3.Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Сила – | А)челночный бег 4х9 метров |
| 2.Ловкость- | Б)сгибание и разгибание рук |
| 3.Быстрота - | В)прыжок в длину с разбега |
| 4.Скоростно-силовые качества - | Г)бег 60метров |

**1.4.Установите соответствие между названием спортивной игры и ее продолжительностью:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Хоккей с шайбой - | А)2 тайма по 30 минут |
| 2.Гандбол - | Б)2 тайма по 45 минут |
| 3.Футбол **-** | В)3 периода по 20 минут |
| 4.Баскетбол - | Г)3 (5) партий без ограничения по времени |
| 5.Волейбол- | Д)4 периода по 10 минут |

**2.Вставьте пропущенное(ые) слово(а) в предложение:**

**2.1.Последствия \_\_употребления\_\_\_\_\_\_\_\_ наркотиков способствует риску заражения ВИЧ.**

**2.2.Основными специфическими средствами физической культуры являются \_.**

**2.3.Процедура измерения частоты пульса в покое и после физических нагрузок называется ­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_(пульсометрия)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**2.4.Основой правильной \_\_\_\_\_\_\_(осанки)\_\_\_\_\_ является позвоночник.**

**2.5.\_\_\_(А.Цупер,А.Гуськова)\_ стала олимпийской чемпионкой, завоевав золотую медаль в лыжной акробатике.**

БЛАНК ОТВЕТОВ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЧАСТЬ А | | | | |
| 1. Б | 1. В | 1. В | 1. Г | 1. А |
| 1. В | 1. В | 1. А | 1. Б | 1. А |
| 1. В | 1. Б | 1. В | 1. А | 1. Г |
| 1. Б | 1. В | 1. А | 1. Б | 1. Г |
| 1. В | 1. Б | 1. Б | 1. А | 1. А |
| 1. Б | 1. Б | 1. А | 1. А | 1. В |
| ЧАСТЬ Б | | | | |
| 1.1.1-В,2-Г,3-Б,  4-А,5-Г,6-А,7-Е,8-Д | 1.2.1-Г,2-Д,  3-В,4-А,5-Б | 1.3.1-Б,2-А,  3-Г,4-В, | 1.4.1-В,2-А,3-Б,4-Д,5-Г |  |
| 2.1.употреб.ВИЧ | 2.2.упр. | 2.3.пульсомет. | 2.4.осанка | 2.5.А.Цупер |