

**Задания**

**первого этапа республиканской олимпиады**

**по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»**

**2021/2022 учебный год**

*Дорогие ребята! В вопросах, содержащих варианты ответов в блоке А, выберите один ответ (на Ваш взгляд правильный) и отметьте его букву (А, Б, В, Г). Ответы на вопросы блока Б вносятся прописью. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. Время выполнения теста – 60 минут.*

**Блок «А»**

1. Размер спортивной площадки для игры «Волейбол» составляет:

А) 10Х18 метров;

Б) 9Х18 метров;

В) 10Х20 метров;

Г) 8Х10 метров.

2.Самой длинной дистанцией на древнегреческих играх в Олимпии была дистанция:

А) марафонский бег;

Б) 10 стадий;

В) 24 стадий;

Г) 30 стадий.

3. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:

А) Правительство страны

Б) Министерство спорта

В) Национальный олимпийский комитет

Г) Федерация по виду спорта

4. Назовите основные физические качества:

А) координация, ЧСС, гибкость, ЖЕЛ;

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

В) силовая выносливость, динамометрия, скоростная выносливость, сила;

Г) общая выносливость, гибкость, объём бицепсов, ловкость.

5. Какова длина зоны для передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4x100 м?

А) 5 м

Б) 10 м

В) 15м

Г) 20 м

6. В каком городе состоялись XXXII летние Олимпийские игры?

А) Амстердаме

Б) Саппоро

В) Токио

Г) Мадриде

7. Понятие «Самоконтроль» в области физической культуры и спорта это:

А) способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение;

Б) общий психический показатель телесного и духовного состояния;

В) изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя;

Г) система наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием, физической подготовленностью, переносимостью физических нагрузок, влиянием на организм занятий физическими упражнениями и спортом.

8. Способность противодействовать внешнему сопротивлению за счёт мышечных усилий это:

А) физическое качество «Выносливость»;

Б) физическое качество «Ловкость»;

В) физическое качество «Гибкость»;

Г) физическое качество «Сила».

9. Два очка в баскетболе засчитываются при попадании в корзину из:

А) зоны нападения;

Б) зоны защиты;

В) с любой точки площадки;

Г) с любого места в пределах 3-очковой линии во время игры.

10.На последних летних Олимпийских играх сборная республики Беларусь завоевала медали:

А) 1- золото, 3 – серебро, 3 - бронза;

Б) 1 – золото, 3 серебро, 4 -бронза;

В) 2 золото, 2- серебро, 2 бронза;

Г) 1 золото, 4 серебро, 3 бронза.

11. В какой стране был основан волейбол?

А) США

Б) Бразилия

В) Россия

Г) Италия

12. В процессе занятий физической культурой мышцы человека

А) увеличиваются;

Б) уменьшаются;

В) не изменяются;

Г) увеличиваются или уменьшаются в зависимости от вида и объёма занятий.

13. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке

А) 5;

Б) 6;

В) 7;

Г) 4.

14. Образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья это:

А) гиподинамия;

Б) здоровый образ жизни;

В) самоконтроль;

Г) тренировка.

15. Попеременный двухшажный ход как правило применяется:

А) в условиях большого снегопада при преодолении крутых пологов и склонов;

Б) применяется на равнинных участках, пологих подъемах, крутых спусках, при движении по дуге;

В) на равнинных участках дистанции и отлогих склонах (до 2°) при плохом и хорошем скольжении; а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до 5°);

Г) при хорошем скольжении на уклонах, склонах, а также в горах и лесистой местности.

16. Школьная программа предмета «Физическая культура и здоровье» предполагает изучение следующих видов спорта:

А) волейбол, футбол, гандбол, баскетбол, лёгкая атлетика, теннис настольный, лыжные гонки, плавание;

Б) волейбол, футбол, гандбол, баскетбол, бокс, теннис настольный, боулинг, плавание;

В) волейбол, футбол, борьба, пауэрлифтинг, лёгкая атлетика, теннис настольный, лыжные гонки, плавание;

Г) волейбол, футбол, дзюдо, баскетбол, лёгкая атлетика, теннис настольный, лыжные гонки, хоккей.

17. Как называются крупнейшие международные соревнования, в которых принимают участие спортсмены с ограниченными физическими возможностями?

А) Европейские игры

Б) Параолимпийские игры

В) Спартакиада

Г) Универсиада

18. Когда основан национальный олимпийский комитет Республики Беларусь?

А) 22 марта 1992 г.;

Б) 22 марта 1991 г.;

В) 22 марта 1993 г.;

Г) 22 марта 1990 г.;

19. Тесты уровня физической подготовленности заносятся в классный журнал в начале и конце учебного года. Какое количество тестовых упражнений выполняет обучающийся?

А) шесть;

Б) два;

В) таких тестов не существует;

Г) восемь.

20. Что такое ЧСС?

А) частный сердечный синдром;

Б) чрезвычайная ситуация спортсмена;

В) частотный сердечный симулятор;

Г) частота сердечных сокращений.

**Блок «Б»**

1. Продолжите предложение: «В волейболе игрок 6-й зоны при переходе перемещается в зону \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»
2. В каком виде спорта Иван Литвинович стал олимпийским чемпионом в 2021 году? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. «Королевой спорта» в спортивном мире называют \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Самый быстрый стиль плавания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Известный белорусский футбольный клуб из Борисова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_