

19.10.2022

***Тестовые задания по теме «Основы физкультурных знаний»***

*Внимательно прочтите инструкцию!*

* продолжительность работы над тестовым заданием 1 час;
* участнику олимпиады необходимо выбрать один правильный ответ из четырёх предложенных вариантов и **отметить его в контрольном листе**;
* каждый правильный ответ оценивается одним баллом, за неправильный ответ баллы, как и за вопрос, оставшийся без ответа, не начисляются;
* без ответа считается так же вопрос, на который даны два, и более ответов;
* ответив правильно на все вопросы можно набрать 30 баллов;
* запрещается пользоваться письменными или печатными материалами, электронными носителями информации и устройствами связи, недопустимо обмениваться информацией с другими участниками;
* по истечении отведённого времени, бланк ответов сдаётся ответственным лицам за организацию и проведение первого тура олимпиады.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1.Какие виды спорта относятся к ациклическим**:  а) бег, гребля  б) гребля, лыжные гонки  в) баскетбол, гимнастика  г) плавание, конькобежный спорт | |
|
|
|
|  | **2**. **Третья ступень Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь называется:**  а) «Физическое совершенство»  б) «Спортивная смена»  в) «Олимпийские надежды»  г) ГТО | |
|
|
|
|  | **3. Два очка в баскетболе засчитываются при броске в корзину:**  а) из зоны нападения;  б) из зоны защиты;  в) с любой точки площадки;  г) с любого места внутри трёх очковой линии. | |
|
|
|
|  | **4. За что движением «Fair Play» вручается почетный приз Пьера де Кубертена:**  а) за честное судейство  б) за честную и справедливую борьбу  в) за победу на трех Олимпиадах  г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения | |
|
|  | 1. **Стандарты волейбольного мяча:**   а) Цвет может быть однотонным светлым или комбинацией цветов, его окружность 65-67 см, его вес 260-280 г, его внутреннее давление должно быть от 0.30 до 0.325 кг/кв. см.  б) Цвет должен быть однотонным светлым или комбинацией цветов, его окружность 64-67 см, его вес 260-280г, его внутреннее давление должно быть от 0.30 до 0.325 кг/кв. см.  в) Цвет должен быть только светлым, его окружность 65-67 см, его вес 250-280г, его внутреннее давление должно быть от 0.30 до 0.325 кг/кв. см.  г) Мяч должен состоять из комбинации цветов, его окружность 61-65 см, его вес 250-260 г, его внутреннее давление должно быть от 0.30 до 0.325 кг/ кв. см. | |
|
|  | **6. «Королем спорта» называют….**  а) спортивную гимнастику;  б) легкую атлетику;  в) шахматы;  г) футбол. | |
|
|
|
|  | **7. Фактором, преимущественно, обусловливающим проявление общей выносливости является уровень развития......**  а) скоростно-силовых способностей;  б) личностно-психических качеств;  в) функциональная экономичность;  г) аэробных возможностей. | |
|
|
|
|  | **8. В каком виде спорта легендарный Роман Петрушенко стал четырехкратным олимпийским чемпионом ?**  а) гимнастике;  б) гребля на байдарках и каноэ;  в) плавании;  г) борьбе. | |
|
|
|
|  | **9. Какова длина коридора для передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4 х 100 м.?**  а) 5 м.;  б) 10 м.;  в) 15 м.;  г) 20 м. | |
|
|
|
|  | **10.Что обозначает данный жест:**    а) Замена игрока;  б) Смена площадок;  в) Замена капитана;  г) Замена тренера.  **11. Белорусский биатлонист, призер Олимпиады-2022 в Пекине:**  а) Максим Воробей  б )Сергей Бочарников  в) Антон Смольский  г) Дмитрий Лазовский  **12. Сколько медалей завоевали белорусские спортсмены на зимней Олимпиаде в Пекине?**  а) 1  б) 2  в) 3  г) 4  **13. Чемпионат мира по хоккею с шайбой прошел в Беларуси:**  а) 1-17 февраля 2022 г  б) 9-25 мая 2014 г  в) 21 мая - 6 июня 2021 г  г) 3-20 марта 2016 г  **14. Какой из жестов обозначает дисквалификацию:**  a. b.  c. d.  а) Только a;  б) Только d ;  в) A и d;  г) b.  **15. На XXIII зимних Олимпийских играх в Пхёнчхане в женской эстафете по биатлону золотую медаль завоевали**  а) Дарья Домрачева, Ирина Кривко, Динара Алимбекова, Надежда Скардино  б) Дарья Домрачева, Ирина Кривко, Анна Сола, Надежда Скардино  в) Дарья Домрачева, Надежда Писарева, Динара Алимбекова, Надежда Скардино  г) Дарья Домрачева, Ирина Кривко, Динара Алимбекова, Елена Кручинкина  **16. Кто является президентом Национального олимпийского комитета Республики Беларусь?**  а) Александр Лукашенко  б) Иван Тихон  в) Виктор Лукашенко  г) Владимир Рыженков  **17. Перерывы в баскетболе в игре между первой и второй четвертями (первая половина),третьей и четвертой четвертями (вторая половина) и перед каждым овертаймом должны составлять**  а) 1 минута  б) 2 минуты  в) 15 минут  г) Перерыва нет  **18. Данный жест линейного судьи обозначает:**    а) Ошибка площади перехода;  б) Касание мячом постороннего предмета;  в) Заступ игрока при подаче;  г) Все ответы верны  **19.** **Взрывная сила характеризуется:**  а) способностью противостоять утомлению;  б)выполнением движений в минимальный для данных условий промежуток времени;  в) способностью как можно быстрее закончить движение при его выполнении с максимальной скоростью;  г) способностью проявлять большие величины силы в наименьшее время.  **20. Физическая нагрузка характеризуется…**  а) величиной их воздействия на организм.  б) напряжением определенных мышечных групп.  в) временем к количеством повторений двигательных действий.  г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.  **21. Кто из белорусских баскетболистов в составе сборной СССР стал чемпионом олимпийского турнира XX Олимпийских игр в Мюнхене в 1972 году?**  а) Иван Едешко;  б) Александр Белов;  в) Сергей Белов;  г) Сергей Коваленко.  22. **В прыжках в длину с разбега различают четыре фазы. Какая из фаз не относится к данному упражнению?**  а) разбег;  б) отталкивание;  в) полёт;  г) подскок.  **23. Замена в волейболе– это…**  а) Действие, при котором обычный игрок покидает площадку, и другой обычный игрок занимает его/ее место;  б)Действие, при котором 1-ый судья меняется со 2-ым судьей, и 2-ой судья начинает выполнять обязанности 1-ого судьи;  в)Действие, при котором капитан команды покидает площадку, и другой обычный игрок занимает его/ее место;  г) Действие, при котором дисквалифицируют тренера команды, и помощник тренера начинает выполнять его обязанности.  **24. Что обозначает данный жест линейного судьи:**    а) Окончание игры;  б) Невозможность принятия решения;  в) Мяч «за» пределами игрового поля;  г) Нет правильного варианта.  **25. Игрок, выполняющий вбрасывание в баскетболе, не должен затрачивать до момента выпуска мяча из рук**  а) Более 3 секунд  б) более 5 секунд  в) более 8 секунд  г) время не ограничено  **26. Тайм-аут в баскетболе – это**  а) это перерыв между первой и второй половиной игры  б) окончание игры  в) остановка игры по запросу главного тренера команды  г) время, когда происходит замена игрока  **27.На какие виды спорта разделены учебные четверти предмета «Физическая культура и здоровье»**  а) гимнастика, баскетбол, легкая атлетика, волейбол  б) легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка-спортивные игры, легкая атлетика.  в) легкая атлетика, лыжная подготовка, баскетбол, волейбол.  г)гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка, легкая атлетика | |
|
|
|
|  |  | |
|
|  |
|
|
|
|  |
|
|
|
|  |
|
|
|  | **28. Какими ходами преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?**  а) классическим;  б) одновременным;  в) коньковым;  г) попеременным. | |
|
|
|
|  | **29. На Олимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро единственным обладателем золотой медали, среди спортсменов сборной Беларуси, стал** :  а) Максим Мирный, теннис;  б) Джавид Гамзатов, греко-римская борьба;  в) Владислав Гончаров, акробатика;  г) Иван Тихон, лёгкая атлетика. | |
|
|
|
|  |  | |
|
|
|
|  | **30. Число движений в единицу времени характеризует:**  а) темп движений;  б) ритм движений;  в) параметры движений;  г) скорость движений. | |
|
|
|
| Ключ к тестовому заданию  1-в  2-а  3-г  4-б  5-а  6-г  7-г  8-б  9-г  10-б  11-в  12-б  13-б  14-а  15-а  16-в  17-б  18-г  19-г  20-а  21-а  22-г  23-а  24-б  25-б  26-в  27-б  28-в  29-в  30-а | |
|
|
|
|  |
|  |  | |
|
|
|