**Инструкция по выполнению тестовых заданий**

Вам предлагаются 50 заданий.

К каждому заданию предложено 3-4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также лишь частично правильные. Правильным может быть только один ответ - тот, который наиболее полно соответствует истине.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Ваше задача заключается в выборе единственного из предлагаемых. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать свой выбор.

При ответах указывайте номер вопроса и свой вариант ответа.

**Желаем успехов!!!**

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И.О. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Адрес проживания | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Название и номер учреждения образования | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Класс, группа | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Номер телефона (мобильный, домашний) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Секция | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Адрес электронной почты для обратной связи | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Ответы предоставляются **ТОЛЬКО** в электронном виде.

**ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ**

**теоретического тура олимпиады школьников по *физической культуре и здоровью***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ тестового задания** | **Правильный вариант ответа** | **№ тестового задания** | **Правильный вариант ответа** |
| 1 |  | 26 |  |
| 2 |  | 27 |  |
| 3 |  | 28 |  |
| 4 |  | 29 |  |
| 5 |  | 30 |  |
| 6 |  | 31 |  |
| 7 |  | 32 |  |
| 8 |  | 33 |  |
| 9 |  | 34 |  |
| 10 |  | 35 |  |
| 11 |  | 36 |  |
| 12 |  | 37 |  |
| 13 |  | 38 |  |
| 14 |  | 39 |  |
| 15 |  | 40 |  |
| 16 |  | 41 |  |
| 17 |  | 42 |  |
| 18 |  | 43 |  |
| 19 |  | 44 |  |
| 20 |  | 45 |  |
| 21 |  | 46 |  |
| 22 |  | 47 |  |
| 23 |  | 48 |  |
| 24 |  | 49 |  |
| 25 |  | 50 |  |

**Тестовые задания**

**для участников Олимпиады Полесского государственного университета по дисциплине «Физическая культура и здоровье»**

**1. Для правильного рассаживания учащихся в классе нужно учитывать:**

а) длину тела учащегося, состояние органов слуха и зрения, склонность к простудным заболеваниям;

б) длину тела учащегося, склонность к простудным заболеваниям, успеваемость;

в) длину тела учащегося, состояние органов слуха и зрения, склонность к простудным заболеваниям, успеваемость, желание учащегося;

г) успеваемость учащегося, его поведение.

**2. Основной целью массового спорта является:**

а) достижение максимально возможных результатов на соревнованиях;

б) совершенствование двигательной деятельности, направленной на повышение спортивного мастерства;

в) успешная реализация спортивных бизнес-проектов;

г) укрепление здоровья, повышение работоспособности, достижение физического совершенства.

**3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

а) эластичностью;

б) гибкостью:

в) растяжкой;

г) стретчингом.

**4. Физическая культура представляет собой:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

**5. Основными средствами физического воспитания являются?**

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**6. Разминку необходимо начинать с:**

а) мышц ног;

б) мышц брюшного пресса и спины;

в) мышц плечевого пояса;

г) последовательность роли не играет

**7. Смысл физического воспитания заключается:**

а) в создании условий для более эффективного протекания процессов физического развития человека;

б) в формировании специальных двигательных навыков;

в) в развитии специальных физических качеств;

г) в совершенствовании физических и психических качеств людей.

**8. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:**

а) физическим совершенством;

б) физическим развитием;

в) физическим воспитанием;

г) физической подготовкой.

**9. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей обозначается как:**

а) физическая подготовка;

б) физкультурное образование;

в) физическое совершенство;

г) физическая нагрузка.

**10. Уроки, предназначенные для определения уровня подготовленности занимающихся, проверки усвоения ими знаний, умений и навыков – это**:

а) уроки освоения нового материала;

б) уроки закрепления учебного материала;

в) контрольные уроки;

г) смешанные (комплексные) уроки.

**11. Отношение времени, использованного педагогически оправданно, ко всей продолжительности урока, называют:**

а) общей плотностью урока;

б**)** моторной плотностью урока;

в) продолжительностью урока;

г) временем основной части урока.

**12. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

а) соматические показатели;

б) показатели физической подготовленности;

в) показатели физической подготовленности;

г) показатели спортивных результатов.

**13. Одной из задач, решаемых в основной части урока физической культуры и здоровья является:**

а) функциональная подготовка организма к предстоящей нагрузке;

б) разучивание новых двигательных действий;

в) подведение итогов урока;

г) разучивание комплексов ОРУ.

**14. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:**

а) физкультурной группой;

б) основной медицинской группой;

в) спортивной группой;

г) здоровой медицинской группой.

**15. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

а) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию;

б) развернутые плечи, ровная спина;

в) запрокинутая или опущенная голова;

г) плечи находятся на одной линии.

**16. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений «на гибкость»;

г) всех перечисленных.

**17. Тестовое упражнение «прыжок в длину с места» используют для определения уровня:**

а)скоростно-силовых способностей;

б) быстроты;

в) ловкости;

г) силы.

**18. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения;

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений;

г) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы.

**19. Основными источниками энергии для организма являются:**

а) белки и витамины;

б) углеводы и жиры;

в) белки и жиры;

г) овощи и фрукты.

**20. Закаливание солнцем в Республике Беларусь рекомендуется проводить:**

а) от 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи;

б) от 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи;

в) от 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи.  
г) в любое время дня

**21. Какие клетки крови образуют антитела?**

а) эритроциты

б) лимфоциты

в) тромбоциты

г) фагоциты

**22. Работу преподавателя одновременно со всеми учащимися над единым учебным материалом обеспечивает:**

а) групповой метод;

б) индивидуальный метод;

в) фронтальный метод;

г) горизонтальный метод.

**23. Тестовое упражнение «подтягивание на перекладине» используют для определения уровня** ……

а) общей выносливости;

б) силовой выносливости;

в) силы;

г) статической выносливости.

**24. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

а) 85-90 уд./мин.;

б) 80-84 уд./мин.;

в) 60-80 уд./мин.

г) 52-64 уд./мин.

**25. К малому кругу кровообращения относится:**

А) аорта

Б) нижняя полая вена

В) легочная вена

Г) плечевая артерия

**26. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:**

а) 180-200 уд/мин;

б) 170-180 уд/мин;

в) 140-160 уд/мин.

г) 200 и более уд/мин.

**27. Что понимается под закаливанием:**

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями;

г) прогулки на свежем воздухе.

**28. Что называется осанкой:**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении;

г) отсутствие каких-либо искривлений в позвоночнике.

**29. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) привычка определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движения во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**30. В легкой атлетике не является классической дистанция:**

а) 100 м.;

б) 200м.;

в) 500м.;

г) 400м.

**31. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:**

а) сила;

б) выносливость;

в) ловкость;

г) быстрота.

**32. Укажите количество игроков волейбольной команды:**

а) 5;

б) 6;

в) 7;

г) 8.

**33. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:**

а) выполнение с мячом в руках одного шага;

б) выполнение с мячом в руках двух шагов;

в) выполнение с мячом в руках трех шагов

г) выполнение прыжка после двух шагов.

**34.** **Основной причиной возникновения физического воспитания в обществе является**:

а) желание заниматься физическими упражнениями;

б) осознанное понимание людьми явления упражняемости, важности предварительной подготовки человека к жизни;

в) желание заниматься физическими упражнениями;

г) понимание людьми важности спортивной подготовки.

**35. Главная черта двигательного навыка – :**

а) автоматизация;

б) не стабильность;

в) вариативность;

г) стабилизация.

**36. Наибольшее количество крахмала человек потребляет, используя в пищу:**

а) листья салата и укропа;

б) растительное и сливочное масло;

в) хлеб и картофель;

г) мясо и рыбу.

**37. Наиболее благоприятными местами для учащихся с нарушением зрения являются первые парты**

а) всех рядов

б) последнего от окна ряда

в) среднего ряда

г) все перечисленные

**38. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:**

а)воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные;

б) оздоровительные, образовательные, воспитательные;

в) образовательные задачи по развитию двигательных качеств, психолого-педагогические;

г) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

**39. Систему статических упражнений, развивающих гибкость, называют:**

а) гибкостью, проявляемой в движениях;

б) стретчингом;

в) тонингом;

г) мышечной напряженностью.

**40. Приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность осуществляется в:**

а) подготовительной части урока;

б) вводной части урока;

в) основной части урока;

г) заключительной части урока.

**41. В физическом упражнении принято выделять ……. фазы**

а) две;

б) три;

в) четыре;

г) пять.

**42. Максимальным выражением скоростно-силовых способностей является**:

а) взрывная сила;

б) абсолютная сила;

в) относительная сила;

г) медленная сила.

**43. Наиболее информативными показателями биологического возраста у младших школьников являются:**

а) погодовые прибавки длины тела, число постоянных зубов;

б) развитие вторичных половых признаков, длина тела;

в) длина тела, число постоянных зубов;

г) масса тела, число постоянных зубов.

**44. По определению здоровье-это:**

а) состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений.

б) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения.

в) гармоничное, соответствующее развитие нормальный уровень функций и отсутствие заболеваний и морфофункциональных отклонений.

г) отсутствие болезней у человека в течение года.

**45. Основными факторами риска, влияющими, на состояние здоровья детей являются**

а) нарушения гигиенических требований к окружающей среде и условиям жизнедеятельности;

б) нарушения режима дня;

в) отсутствие гигиенических навыков и здорового образа жизни;

г) все перечисленное.

**46. В понятие «школьная зрелость» входит:**

а) уровень физического и психического развития, позволяющий ребёнку справиться с требованиями обучения;

б) уровень социального и психического развития;

в) готовность детей к напряжению, связанному со школой;

г) функциональная зрелость отдельных органов и систем.

**47. Состояние здоровья детей и подростков наиболее полно характеризует комплекс показателей:**

а) физическое развитие, наличие или отсутствие хронического заболевания, соматическая и инфекционная заболеваемость степень резистентности организма к неблагоприятным факторов окружающей среды;

б) физическое нервно-психическое развитие, функциональное состояние органов и систем, наличие или отсутствие хронического заболевания, соматическая и инфекционная заболеваемость степень резистентности организма к неблагоприятным факторов окружающей среды;

в) физическое нервно-психическое развитие, патологическая пораженность, соматическая и инфекционная заболеваемость, функциональное состояние органов и систем, заболеваемость по обращаемости с временной утратой трудоспособности;

г) все перечисленные показатели верны.

**48. Отличительные от дошкольников особенности высшей нервной деятельности школьников:**

а) быстрый переход нервных клеток от состояния возбуждения к состоянию торможения;

б) морфологическая и функциональная зрелость нервной системы;

в) относительная слабость процессов внутреннего торможения;

г) малая подвижность нервных процессов.

**49. Обучение в школе требует напряженной и сложной умственной работы и требует от организма учащегося**:

а) дифференцированного внимания;

б) напряжения памяти;

в) высокой подвижности процессов возбуждения и торможения;

г) всего перечисленного.

**50**. **Биологический ритм – это**:

а) чередования умственной и физической деятельности;

б) смена дня и ночи;

в) колебания функциональных систем организма;

г) часы суток, совпадающие с оптимальным функциональным состоянием организма.