**Инструкция по выполнению тестовых заданий**

Вам предлагаются 50 заданий.

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

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Ваша 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;

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. С помощью ходьбы или бега по подвижной опоре развивают …….**

а) гибкость:

б) быстроту;

в) силу;

г) динамическое равновесие.

**3. Результатом физической подготовки является:**

а) физическое развитие индивидуума;

б) физическое воспитание:

в) физическая подготовленность;

г) физическое совершенство.

**4. Основными средствами физического воспитания являются:**

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**5. Использование средств физической культуры для отдыха, развлечения, физического самосовершенствования - это:**

а) физическая подготовка;

б) физическая рекреация;

в) физическое совершенство;

г) физическое состояние.

**6. Физическая культура представляет собой:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека;

г) часть человеческой культуры.

**7. Основа возникновения физического воспитания в обществе – это:**

а) осознанное понимание людьми важности спортивной подготовки;

б) желание заниматься физическими упражнениями;

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

г) результаты научных исследований

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

а) физическим совершенством;

б) физическим развитием;

в) физическим воспитанием;

г) физической подготовкой.

**9. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни, – это:**

а) физическое совершенство;

б) физическая реабилитация;

в) спорт;

г) физическое здоровье.

**10. Соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие, – это:**

а) физическая культура;

б) спорт;

в) общая физическая подготовка;

г) физическая подготовленность.

**11. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:**

а) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;

б) в градусах или в линейных мерах (в см);

в) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкости;

г) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

**12. Главная черта двигательного навыка – это:**

а) автоматизация;

б) стабилизация;

в) вариативность;

г) не стабильность.

**13. 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.

**14. Величина силы, приходящаяся на 1 килограмм собственного веса, – это:**

а) абсолютная сила;

б) относительная сила;

в) взрывная сила;

г) амортизационная сила.

**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. Способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил называют:**

а)гибкостью, проявляемой в статических позах;

б) пассивной гибкостью;

в) активной гибкостью;

г) гибкостью, проявляемой под влиянием утомления.

**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. Число движений в единицу времени характеризует:**

а) темп движений;

б) ритм движений;

в) быстроту движений;

г) скоростную выносливость.

**23. Второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного механизма – это:**

а) основное звено техники;

б) основа техники;

в) детали техники;

г) техника физических упражнений.

**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. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:**

а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

б) частоту движений в единицу времени;

в) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

г) точность двигательного действия и его конечный результат.

**30. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:**

а) малую;

б) среднюю;

в) большую;

г) высокую.

**31. В практике физического воспитания силовые возможности оцениваются с помощью:**

а) спирометра;

б) секундомера;

в) динамометра;

г) тонометра.

**32. Физические упражнения – это:**

а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

**33.** **Пульсометрия позволяет определить:**

а) показатели общей плотности урока;

б) адекватность реакции организма учащихся на величину выполненной физической нагрузки;

в) показатели учебных достижений учащихся;

г) показатели моторной плотности урока.

**34. Интервал отдыха при воспитании быстроты движения:**

а) до относительно полного восстановления;

б) не до полного восстановления;

в) 1–2 мин;

г) 2–4 мин.

**35. 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.

**36. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами….**

а) угловой удар;

б) свободный удар;

в) штрафной удар;

г) 11-метровый удар.

**37. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности - это:**

а) функциональная устойчивость;

б) тренированность;

в) выносливость;

г) биохимическая экономизация.

**38. К циклическим видам спорта относится:**

а) футбол;

б) шахматы;

в) хоккей;

г) гребля.

**39. Динамические упражнения с предельной скоростью движения используются для развития:**

а) силы;

б) быстроты;

в) гибкости;

г) ловкости.

**40. Отсутствие жесткой регламентации действий характерно для** ……

:а) метода идеомоторной тренировки;

б) метода разучивания по частям;

в) соревновательного метода;

г) игрового метода.

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

а) погодовые прибавки длины тела, число постоянных зубов;

б) развитие вторичных половых признаков, число постоянных зубов;

в) длина тела, число постоянных зубов;

г) масса тела, число постоянных зубов.

**42. 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.

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

а) состояние окружающей среды;

б) наследственность;

в) отсутствие гигиенических навыков и здорового образа жизни;

г) все перечисленное.

**44. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:**

а) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;

б) скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;

в) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;

г) все предложенные определения сформулированы корректно.

**45. Это изречение: «На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:**

а) президенту МОК Зигфрид Эдстрему;

б) президенту США Рузвельту;

в) Пьеру де Кубертену;

г) епископу собора Святого Петра.

**46. 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.

**47.** **Из какого количества ступеней состоит физкультурно-оздоровительная программа ГФОК Республики Беларусь:**

а) 5 ступеней;

б) 6 ступеней;

в) 3 ступеней;

г) 10 ступеней.

**48. Какие контрольные упражнения входят в зимнее многоборье «Здоровье» Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для граждан 17-60 лет:**

**а) прыжок в длину с места;**

б) бег 500 м;

в) стрельба из пневматической винтовки из положения сидя и стоя с опорой локтей о стойку и с упора (дистанция 5,10 метров, мишень №8);

г) лыжная гонка 2 км.

49. **В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр….**

а) лыжные гонки;

б) конькобежный спорт;

в) фигурное катание;

г) биатлон.

**50.** **Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря……… года в зале Спрингфилдского колледжа:**

а) 1890;

б) 1891;

в) 1894;

г) 1895.