

**Олимпиадные задания III этапа республиканской олимпиады  
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»  
в 2020/2021 учебном году**

**ВАРИАНТ 1**

**Теоретический тур**

***Уважаемые участники олимпиады!***

Вам предлагается 50 тестовых заданий с различными формами ответов, размещенных в соответствующих блоках. Выбранные варианты ответа фиксируются в специальном бланке. Не допускается оставлять иные символы на бланке ответов и на оборотной стороне листа. В случае выявленных нарушений бланк изымается, а участник получает 0 баллов.

Правила оформления ответов на задания.

Блок А – закрытая форма ответов. Задание содержит четыре утверждения, одно из которых правильное и наиболее верное (полное). Свой выбор следует обозначить знаком «крестик» на соответствующем варианте, другие варианты ответа остаются незачеркнутыми. За каждый правильный ответ назначается 1 балл.

Блок В – задание на установление соответствия. Ответ заключается в указании правильной связи между двумя множествами. Необходимо записать правильную букву в соответствующий столбец. За каждый правильный ответ назначается 1,5 балла. Баллы назначаются только за полностью правильный ответ. Частично правильный ответ оценивается в 0 баллов.

Блок С – задание с открытой формой ответов. Результат должен быть записан напротив соответствующего номера задания. Запись следует выполнить разборчивым, хорошо читаемым почерком. За каждый правильный ответ назначается 2 балла. Баллы назначаются только за полностью правильный ответ в соответствии с условиями задания. Частично правильный ответ оценивается в 0 баллов.

Результаты теоретического тура определяются суммой полученных баллов.

**Выполнение задания рассчитано на 2 астрономических часа.**

*Будьте внимательны! Желаем Вам успеха!*

**Блок А**

**1. Систематические самостоятельные наблюдения за изменениями в состоянии своего организма, его физическим развитием и физической подготовленностью принято называть ...**

- А) самосовершенствованием;
- Б) самореализацией;
- В) самоконтролем;
- Г) самостоятельной работой.

**2. Традиция чествовать зрителей как полноправных участников Олимпиады пришла из древней Греции. Всех присутствующих на античных Олимпийских играх эллинов объявляли ...**

- А) равными богам;
- Б) равными Зевсу;
- В) гостями Зевса;
- Г) гостями Олимпии.

**3. Начиная с XVIII Олимпийских игр древности в программу прибавилось пятиборье, которое включало ...**

- А) бег, прыжок в длину, метание копья, метание диска, борьбу;
- Б) бег, прыжок в длину, метание копья, поднятие тяжестей, бокс;
- В) бег, метание копья на точность, гонку на колесницах, борьбу;
- Г) бег на выносливость, метание копья на точность, гонку на колесницах, фехтование на мечах.

**4. Согласно нормам неписанной Олимпийской хартии древности нравственный постулат атлетов-олимпийцев звучал как ...**

- А) стойкие и сильные славят Зевса;
- Б) победу обретет достойнейший;
- В) состязаться честно, храбро, бескорыстно;
- Г) состязаться достойно, безупречно, ответственно.

**5. На время проведения Олимпийских игр в древней Греции объявлялся «священный мир». Бессмертную идею олимпийского перемирия позже назвали словом ...**

- А) Калокагатия;
- Б) Паракалоу;
- В) Сигноми;
- Г) Экехейрия.

**6. Укажите правильную технику держания мяча в баскетболе.**

- А) мяч удерживается двумя руками у груди, сомкнутыми пальцами, ладонь не касается мяча;
- Б) мяч удерживается двумя руками у груди, разведенными пальцами, ладонь не касается мяча;
- В) мяч удерживается двумя руками у груди, разведенными пальцами, ладонь прижата к мячу;
- Г) мяч удерживается двумя руками ниже пояса, разведенными пальцами, ладонь прижата к мячу.

**7. Распространяющееся по артериям колебание, возникающее в результате резкого нарастания давления крови в аорте во время систолы левого желудочка, называется ...**

- А) саморегуляцией;
- Б) сердечным циклом;
- В) систолой;
- Г) пульсом.

**8. При четырехразовом приеме пищи распределение суточного рациона должно соответствовать ...**

- А) первый завтрак – 30-35%; второй завтрак или полдник – 10-15%; обед – 30-35%; ужин – 20-25 %;
- Б) первый завтрак – 15-20%; второй завтрак или полдник – 10-15%; обед – 55-60%; ужин – 20-25 %;
- В) первый завтрак – 20-25%; второй завтрак или полдник – 10-15%; обед – 40-45%; ужин – 20-25 %;
- Г) первый завтрак – 20-25%; второй завтрак или полдник – 20-25%; обед – 30-35%; ужин – 20-25 %.

**9. Какая работа мышц проявляется в следующем упражнении: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу?**

- А) динамическая форма сокращения мышц;
- Б) статическая форма сокращения мышц;
- В) смешанная форма сокращения мышц;
- Г) биометрическая форма сокращения мышц.

**10. Метод, при котором мышечное напряжение достигается при удержании отягощения или при выполнении различных упоров без изменения длины работающих мышц, называется ...**

- А) методом изометрических усилий;
- Б) методом околопредельных динамических усилий;
- В) методом повторных динамических усилий;
- Г) методом динамических усилий.

**11. Какое упражнение можно применить для развития силы?**

- А) бег на месте с высоким подниманием бедра;
- Б) наклоны туловища вперёд из седа ноги врозь;
- В) толчок штанги с большим выпадом из положения стоя со штангой на плечах;
- Г) стоя на правой ноге (левая нога согнута), бросить мяч правой рукой из-за спины так, чтобы он перелетел через плечо. Поймать мяч перед собой и устоять на одной ноге, посчитать до трёх.

**12. Выносливость – это способность ...**

- А) длительно совершать движения с максимальной амплитудой;
- Б) за счет мышечных сокращений длительно преодолевать сопротивление;
- В) длительно выполнять движения с большой скоростью и высокой частотой;
- Г) противостоять физическому утомлению и длительно выполнять двигательную деятельность без снижения ее интенсивности.

**13. Укажите правильное положение ног при выполнении передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.**

- А) выпрямлены в коленных суставах, стопы на ширине плеч;
- Б) полусогнуты в коленных суставах, стопы на ширине плеч;
- В) сильно согнуты в коленных суставах, стопы на ширине плеч;
- Г) полусогнуты в коленных суставах, стопы произвольно.

**14. В чем заключается метод максимальных усилий при развитии силовых способностей?**

- А) воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности;
- Б) упражнения применяются в различных тренировочных состязаниях, соревнованиях;
- В) использование неопредельных отягощений;
- Г) выполнение заданий, связанных с необходимостью преодоления максимального веса.

**15. Какие упражнения используются в качестве средств развития быстроты?**

- А) упражнения с предельными отягощениями;
- Б) упражнения, выполняемые с максимальной скоростью;
- В) упражнения в беге на длинные дистанции;
- Г) активные свободные и инерционные маховые движения с увеличивающейся амплитудой.

**16. Быстрота – это способность ...**

- А) совершать движения с максимальной амплитудой;
- Б) за счет мышечных сокращений преодолевать сопротивление;
- В) выполнять движения с большой скоростью и высокой частотой;
- Г) выполнять работу определенной интенсивности без снижения ее эффективности в течение длительного времени.

**17. В каком игровом виде спорта существует три цвета карточек: желтая, красная и синяя, которые даются игроку за нарушение правил игры разной степени?**

- А) футбол;
- Б) гандбол;
- В) волейбол;
- Г) баскетбол.

**18. При перестроении из одной шеренги в две, какие действия должны выполнить учащиеся по команде «В две шеренги – СТРОЙСЯ!»?**

- А) вторые номера стоят на месте, первые номера на три счета встают в затылок вторым номерам;
- Б) вторые номера стоят на месте, первые номера на три счета встают впереди вторых номеров;
- В) первые номера стоят на месте, вторые номера на три счета встают в затылок первым номерам;
- Г) первые номера стоят на месте, вторые номера на три счета встают впереди первых номеров.

**19. Прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия – это ...**

- А) ведение мяча;
- Б) бросок мяча;
- В) ловля мяча;
- Г) передача мяча.

**20. Учебный предмет «Физическая культура и здоровье» состоит из ...**

- А) двух разделов: «Основы физкультурных знаний» и «Основы видов спорта»;
- Б) трех разделов: «Основы физкультурных знаний», «Основы видов спорта», «Общая физическая подготовка»;
- В) четырех разделов: «Основы физкультурных знаний», «Обязательные виды спорта»; «Дополнительные виды спорта», «Тестирование уровня физической подготовленности»;
- Г) раздела «Основы физкультурных знаний» и отдельных разделов по соответствующим видам спорта (легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол и т.д.).

**21. Правой и левой оконечностью строя называется...**

- А) глубина строя;
- Б) тыл;
- В) фланг;
- Г) фронт.

**22. Тактическая подготовка в спортивных играх – это ...**

- А) педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке;
- Б) педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий спортсмена в соревнованиях;
- В) педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма;
- Г) педагогический процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности.

**23. Этот жест судьи в поле в гандболе означает ...**



- А) заступ в площадь ворот;
- Б) мяч вводится в игру вратарем от ворот;
- В) свободный бросок;
- Г) пробежка или удержание мяча более 3-х секунд.

**24. Какая спортивная игра была включена в программу Игр I Олимпиады?**

- А) баскетбол;
- Б) волейбол;
- В) теннис;
- Г) футбол.

**25. XX зимние Олимпийские игры в 2006 г. состоялись в:**

- А) Калгари;
- Б) Нагано;
- В) Турине;
- Г) Ванкувере.

**26. Известно, что в 394 г. н. э. римский император Флавий Феодосий I Великий, усмотрев в Олимпийских играх языческий обряд, запретил их проведение. За год до этого была проведена последняя Олимпиада древности. Какой она была по счету?**

- А) 167;
- Б) 212;
- В) 293;
- Г) 346.

**27. В каком году сборные команды нашей страны впервые приняли участие в юношеских Олимпийских играх в Сингапуре?**

- А) 2004;
- Б) 2008;
- В) 2010;
- Г) 2012.

**28. Укажите полное определение понятия «техника физического упражнения».**

- А) Это способ реализации двигательных способностей человека в условиях соревновательной деятельности;
- Б) Это такое двигательное действие, которое решает конкретную двигательную задачу и имеет внутреннюю структуру;
- В) Это способ выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью;
- Г) Это такой способ выполнения двигательных действий, которые не противоречат правилам спортивного состязания и обеспечивают максимальный результат.

**29. Техника спринтерского бега подразделяется на следующие фазы:**





- А) старт, бег по дистанции, финиширование;
- Б) стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
- В) старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование;
- Г) стартовые команды, старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

**30. Кто был избран первым президентом НОК Республики Беларусь в 1993 г.?**

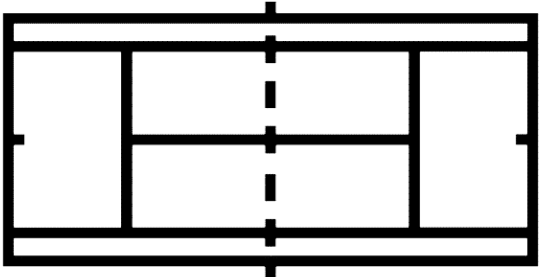
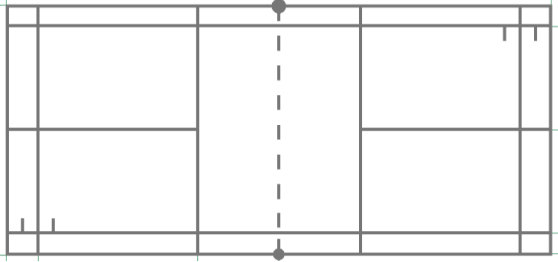
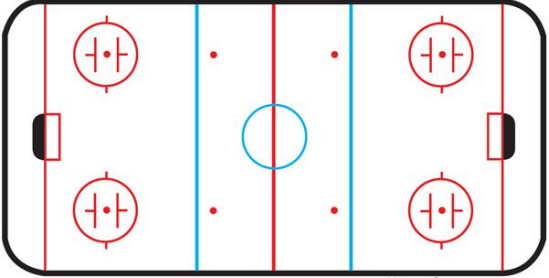
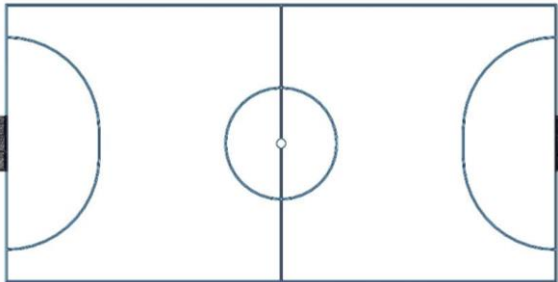
- А) Ананьев;
- Б) Алексеенко;
- В) Лукашенко;
- Г) Рыженков.

**Блок В**

**В 1. Установите соответствие между фрагментом логотипа и Олимпийскими играми.**

1		А) Рио-де-Жанейро, 2016
2		Б) Лондон, 2012
3		В) Сидней, 2000
4		Г) Атланта, 1996

**В 2. Установите соответствие между схематическим изображением игровой площадки и видом спорта.**

1		А) бадминтон
2		Б) мини футбол
3		В) теннис
4		Г) хоккей

**В 3. Установите соответствие между белорусскими клубами по спортивным играм и видами спорта**

1. Горизонт	А) футбол
2. Metallург	Б) гандбол
3. Минчанка	В) хоккей с шайбой
4. Славия	Г) баскетбол
	Д) волейбол



**В 4. Установите соответствие между физическим упражнением и физическим качеством на развитие, которого оно направлено.**

1) приседание на обеих ногах в глубокий присед со штангой на плечах	А) сила
2) бег на 10 м по сигналу из стартового положения	Б) ловкость
3) наклоны туловища вперёд из седа ноги врозь	В) выносливость
4) бег на дистанцию 5 000 метров	Г) гибкость
5) бросить теннисный мяч вверх, повернуться на 360° и поймать его	Д) быстрота

**В 5. Укажите виды спорта, в которых прославились эти белорусы – Олимпийские чемпионы**

1) Виктор Сидяк	А) спортивная гимнастика
2) Ольга Корбут	Б) легкая атлетика
3) Владимир Парфенович	В) фехтование
4) Ромуальд Клим	Г) гребля на байдарках и каноэ
5) Сергей Мартынов	

**Блок С**

- С 1. Какой день является Всемирным олимпийским днем?**
- С 2. Какая команда по спортивным играм становилась чемпионом Республики Беларусь 13 лет подряд?**
- С 3. В каком городе в 1900 г. состоялись II Олимпийские игры современности?**
- С 4. В каком году впервые появился неофициальный элемент Олимпийских игр – талисман?**
- С 5. Кто из спортсменов Беларуси завоевал больше всех золотых Олимпийских медалей? Укажите фамилию.**
- С 6. Кто из белорусов награжден призом МОК «За единство Олимпийского движения»? Укажите фамилию.**
- С 7. Сколько белорусских спортсменов участвовало на Олимпийских играх в 1952 г. в составе сборной СССР?**
- С 8. На каких зимних Олимпийских играх и в каком городе команда нашей страны выступала впервые самостоятельной командой?**
- С 9. Какая белорусская женская команда по спортивным играм в январе 2020 г. выиграла Чемпионат Европы?**
- С 10. Жест судьи в поле в баскетболе – открытая ладонь означает ...**



- С 11. Сколько разделов соревнований входит в легкую атлетику?**
- С 12. Как называется вид спорта, возникший в 1974 г. в США и включающий в себя плавание, велосипедную гонку и бег?**
- С 13. Жест волейбольного судьи – поднять восемь разведенных пальцев, означает ...**



**С 14. Жест футбольного судьи, при котором судья одной рукой держит у рта свисток, а вторую, выпрямив, вытягивает в сторону, означает ...**



**С 15. Результатом физической подготовки является...**