

**Олимпиадные задания III (областного) этапа республиканской олимпиады
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»
в 2021/2022 учебном году**

ВАРИАНТ 2

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» (х) 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. Кто объявляет Олимпийские игры открытыми?

- А) Президент Международного олимпийского комитета;
- Б) Председатель оргкомитета Олимпийских игр;
- В) Глава государства, в котором проходят Олимпийские игры;
- Г) Глава города, являющегося столицей Олимпийских игр.

2. Укажите правильное продолжение характеристики горизонтального положения тела в плавании кролем на груди.

- А) голова слегка погружена в воду, взгляд направлен вперед, при плавании рабочая и подготовительная части гребка не должны сопровождаться поворотом туловища вдоль продольной оси;
- Б) голова опущена в воду, взгляд направлен вниз, при плавании туловище минимально поворачивается вдоль продольной оси, сопровождая рабочую и подготовительную часть гребка;
- В) голова опущена в воду, шея напряжена, при плавании туловище поворачивается вдоль продольной оси до 20° , сопровождая рабочую и подготовительную часть гребка руками;
- Г) голова опущена в воду, взгляд направлен вперед-вниз, при плавании туловище поворачивается вдоль продольной оси тела на 30° и более, сопровождая рабочую и подготовительную часть гребка руками.

3. Укажите ткань тела человека, которая содержит самое большое количество кровеносных сосудов на единицу площади.

- А) гладкая мышечная ткань;
- Б) соединительная ткань;
- В) скелетная мышечная ткань;
- Г) эпителиальная ткань.

4. Кто из президентов Международного олимпийского комитета вошел в историю как реформатор?

- А) Жак Рогге;
- Б) Зигфрид Эдстрем;
- В) Пьер де Кубертен;
- Г) Хуан Антонио Самаранч.

5. Как называется метод, в котором силовое упражнение выполняется со средними отягощениями и максимальной интенсивностью?

- А) околопредельных динамических усилий;
- Б) изометрических усилий;
- В) повторных динамических усилий, выполняемых «до отказа»;
- Г) динамических усилий.

6. Укажите ошибку в технике отталкивания при прыжке в длину с разбега.

- А) нога на брусок для отталкивания ставится почти выпрямленной в коленном суставе;
- Б) после постановки ноги для отталкивания происходит некоторое сгибание ее в коленном и голеностопном суставах;
- В) разгибание толчковой ноги начинается в момент приближения к вертикали;
- Г) отталкивание заканчивается неполным выпрямлением опорной ноги.

7. Как называется способность выполнять движения с большой скоростью и высокой частотой?

- А) выносливость;
- Б) интенсивность;
- В) стабильность техники;
- Г) быстрота.

8. Физическая 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.

9. К какой группе относятся школьники, имеющие незначительные морфофункциональные отклонения и недостаточную физическую подготовленность?

- А) специальная медицинская группа;
- Б) подготовительная группа;
- В) группа лечебной физической культуры;
- Г) основная группа.

10. Как называется сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом, имея правый фланг справа?

- А) фронт;
- Б) интервал;
- В) фланг;
- Г) тыл.

11. Во время официального матча по футболу тренер объявляет замену, однако названный игрок отказывается покинуть поле. Какие действия должен предпринять судья?

- А) продолжить игру;
- Б) дать устное предупреждение игроку, который отказывается покинуть поле;
- В) дать желтую карточку игроку, который отказывается покинуть поле;
- Г) остановить игру и не возобновлять, пока игрок не выполнит замену.

12. Укажите название специального приза МОК за развитие спорта и Олимпийского движения, которым был награжден президент НОК Беларуси А.Г. Лукашенко?

- А) Олимпийский огонь;
- Б) Идеалы олимпизма;
- В) За развитие Олимпийского движения;
- Г) Врата Олимпа.

13. Какой показатель используется для оценки интенсивности физической нагрузки на уроке физической культуры и здоровья?

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) артериальное давление;
- В) количество лактата в крови;
- Г) латентное время двигательной реакции.

14. Изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания принято называть....?

- А) физической подготовкой;
- Б) физическим развитием;
- В) физической активностью;
- Г) физическим воспитанием.

15. При выполнении подачи в парной игре в настольном теннисе, в какой последовательности должен коснуться мяч игровой поверхности стола?

- А) сначала мяч должен коснуться половины стола подающего, а затем, пролетев "над или вокруг" комплекта сетки, коснуться половины стола, принимающего;
- Б) пролетев "над или вокруг" комплекта сетки, коснуться правой половины стола, принимающего;
- В) коснулся последовательно правой "полуплощадки" подающего, а затем пролетев "над или вокруг" комплекта сетки, правой "полуплощадки" принимающего
- Г) сначала мяч должен коснуться половины стола подающего, а затем, пролетев "над или вокруг" комплекта сетки, коснуться левой половины стола, принимающего;

16. Физические упражнения – это.....?

- А) такие двигательные действия, которые формируют двигательные умения и навыки;
- Б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- В) естественные и искусственно созданные двигательные действия, используемые для решения задач физического воспитания и выполняемые в соответствии с его закономерностями;
- Г) двигательные действия, направленные на развитие физических качеств и физическое совершенствование организма.

17. Кто возглавлял торжественную процессию Олимпийского праздника?

- А) атлеты;
- Б) именитые граждане;
- В) элладоники;
- Г) победители прошлых олимпиад;

18. Как называется описанный технический прием в баскетболе «защитник выполняет высокий прыжок, в момент которого он максимально вытягивает вверх руку и накладывает согнутую вперед кисть на мяч»?

- А) блокирование;
- Б) перехват мяча;
- В) накрывание мяча;
- Г) бросок мяча в прыжке.

19. Укажите дату, которая считается Всемирным олимпийским днем.

- А) 6 апреля;
- Б) 15 марта;
- В) 23 июня;
- Г) 22 октября.

20. Как называется эффект, возникающий после выполнения упражнения или серии упражнений в одном занятии?

- А) срочный;
- Б) кумулятивный;
- В) отставленный;
- Г) суммарный.

21. Укажите специфический эффект физической тренировки, направленной на увеличение поперечного сечения мышц.

- А) рост аэробной выносливости и быстроты;
- Б) развитие силовой координации и гибкости;
- В) улучшение ловкости и быстроты;
- Г) увеличение абсолютной силы и силовой выносливости.

22. На чем основан принцип «Fair play»?

- А) на равенстве;
- Б) на дружбе;
- В) на любви;
- Г) на соблюдении правил и уважении.

23. Какой принцип физического воспитания требует, чтобы передаваемый учителем учебный материал воспринимался учеником как можно большим количеством анализаторов (не только зрительным, но и слуховым, двигательным и др.)?

- А) доступности;
- Б) постепенности;
- В) систематичности;
- Г) наглядности.

24. Определите правильный хронологический порядок появления разновидностей техники прыжка в высоту, начиная с самого раннего?

- А) «Перешагивание» - «Волна» - «Перекат» - «Перекидной» - «Фосбюри-флоп»
- Б) «Фосбюри-флоп» - «Волна» - «Перекат» - «Перекидной» - «Перешагивание»
- В) «Перешагивание» - «Волна» - «Перекат»
- Г) «Перешагивание» - «Волна» - «Перекидной» - «Фосбюри-флоп»

25. Как называется упражнение, в котором учащийся после разбега, наскока на мостик и толчка ногами выполняет замах ногами, в момент толчка руками, сгибание ног с последующим разгибанием их назад и приземлением?

- А) прыжок боком через коня в ширину;
- Б) прыжок согнув ноги через козла в ширину;
- В) прыжок ноги врозь через козла в ширину;
- Г) прыжок ноги врозь через козла в длину.

26. Кто являлся первым президентом Международного Олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен;
- Б) Деметриус Викелас;
- В) Анри де Байе-Латур;
- Г) Зигфрид Эдстрем.

27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- А) затылком, ягодицами, пятками;
- Б) лопатками, ягодицами, пятками;
- В) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- Г) затылком, спиной, пятками.

28. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой деятельности:

- А) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- Б) прикладная подготовка;
- В) трудовое воспитание;
- Г) физическая подготовка.

29. Выделите признак, по которому одновременные лыжные ходы отличаются от попеременных в лыжном спорте?

- А) по работе рук в момент отталкивания;
- Б) по работе ног в момент отталкивания;
- В) по работе туловища в момент отталкивания;
- Г) по работе рук и ног в момент отталкивания.

30. В начале основной части урока физической культуры, как правило:

- А) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- Б) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- В) выполняются общеразвивающие упражнения;
- Г) проводится тестирование.

Блок В

В 1. Укажите виды спорта, в которых прославились эти белорусы – Олимпийские чемпионы.

1) Иван Едешко	А) гребля
2) Ольга Корбут	Б) фехтование
3) Татьяна Самусенко	В) баскетбол
4) Николай Горбачев	Г) гимнастика
	Д) тяжелая атлетика

В 2. Установите соответствия между видами силовых способностей и их определениями.

1. Взрывная сила	А) способность напряжением мышц преодолевать механические и биомеханические силы, препятствующие действию, противодействовать им, обеспечивать тем самым эффект действия (вопреки препятствующим силам тяжести, инерции, сопротивления внешней среды и т. д.)
2. Силовая выносливость	Б) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц
3. Силовые способности	В) способность по ходу движения достигать возможно больших показателей внешне проявляемой силы в кратчайшее время
4. Силовая ловкость	Г) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными (непрерывными или повторяющимися) мышечными напряжениями значительной величины

В 3. Соотнесите вид спортивной игры с датой ее зарождения, фамилией основателя и страной, в которой она появилось.

1. Гандбол	А) 1891 г., Джеймс Нейсмит, США
2. Футбол	Б) 1898 г., Хольгер Нильсен, Дания
3. Волейбол	В) 1895 г., Уильям Морган, США
4. Баскетбол	Г) XIX век, Англия

В 4. Соотнесите описание технического элемента из вида спорта с соответствующим видом спорта.

1) Футбол	А) движение спортсмена при прыжках в длину принято разделять значит 4 фазы: разбег, отталкивание, полёт, приземление
2) Настольный теннис	Б) вис является исходным и промежуточным элементом в системе элементов комбинации. Он выполняется обхватом грифа перекладкины четырьмя пальцами сверху и большим пальцем снизу. Вис характеризуется провисанием в плечевых, грудинно-ключичных и тазобедренных суставах под действием тяжести тела.
3) Гимнастика	В) исходная стойка при накате справа: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперёд; вес тела равномерно распределён на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо - назад для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего рука по инерции продолжает движение вверх - влево.
4) Легкая атлетика	Г) разбег нужно выбирать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. В подготовительной фазе технического приема происходит замах ударной и постановка опорной ноги. В рабочей фазе происходит ударное движение и проводка мяча.
5) Волейбол	Д) при выполнении атакующего удара выделяют четыре фазы выполнения технического приема: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение.

В 5. Соотнесите летние Олимпийские игры с городом и страной проведения.

1) Игры XXVI Олимпиады	А) Сидней, Австралия
2) Игры XXVII Олимпиады	Б) Афины, Греция
3) Игры XXVIII Олимпиады	В) Пекин, Китай
4) Игры XXIX Олимпиады	Г) Атланта, США

Блок С

С 1. Сколько спортсменов из Беларуси участвовало в I Всероссийской олимпиаде в 1913 году?

С 2. Какой цвета должны быть стойки и перекладина футбольных ворот?

С 3. Индивидуальное развитие человека называется.....?

С4. Двигательное действие в плавании, выполняющее функцию преодоления инерции покоя тела и быстрого перехода к циклической деятельности?

С 5. Что означает жест гандбольного судьи?



С 6. Питание, при котором организм получает необходимое количество каждого из питательных веществ для выполнения различных функций, называется...?

С 7. Какая длина разбега в метании копья в легкой атлетике?

С 8. Какое физическое качество будет развивать кроссовый бег 8 километров?

С 9. Какие позиции в волейболе занимают три игрока, которые располагаются вдоль сетки и являются игроками передней линии?

С 10. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм занимающегося, является величина.....?

С 11. Кто из белорусских спортсменов на Олимпийских играх в Барселоне завоевал шесть золотых медалей ?

С 12. Какой документ определяет правовые и организационные основы деятельности в сфере физической культуры и спорта?

С 13. Что означает жест баскетбольного судьи «Движение ладонями вверх-вниз»



С 14. Первым Олимпийским призёром из спортсменов Беларуси в метании молота стал....?

С 15. Соединение силовых и скоростных способностей, в основе которого лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений – это.....?