

**Олимпиадные задания заключительного этапа республиканской олимпиады  
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»  
в 2021/2022 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» (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. Как принято назвать педагогический процесс, который направлен на решение образовательных, оздоровительных и воспитательных задач путем применения системы физических упражнений?**

- А) физическая тренировка;
- Б) физкультурная активность;
- В) физическое воспитание;
- Г) физическое развитие.

**2. Может ли игрок присутствовать при проверке своей ракетки в настольном теннисе на соответствие правилам, в том числе, на наличие запрещенных растворителей в используемом клее и для измерения её параметров?**

- А) да, может;
- Б) в зависимости от положения соревнований;
- В) нет, игроку запрещается присутствовать при проверке своей ракетки;
- Г) на усмотрение главной судейской коллегии.

**3. Не ниже какого балла необходимо сдать каждый норматив государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь для того, чтобы получить нагрудный значок бронзового достоинства?**

- А) не ниже 5-6 баллов;
- Б) не ниже 7-8 баллов;
- В) не ниже 9-10 баллов;
- Г) не ниже 3-4 баллов.

**4. Какую медаль завоевал в составе сборной СССР по футболу Александр Прокопенко на XXII Олимпийских играх в Москве?**

- А) золотую медаль;
- Б) серебряную медаль;
- В) бронзовую медаль;
- Г) сборная СССР по футболу не попала в медальный зачет.

**5. Какая из систем организма человека выполняет функцию отведения избытка жидкости и некоторых веществ из межклеточных пространств обратно в кровеносную систему?**

- А) лимфатическая система;
- Б) сердечно-сосудистая система;
- В) пищеварительная система;
- Г) мочевыделительная система.

**6. Способ диагностики социально-психологических, физических, интеллектуальных особенностей испытуемых, называется...**

- А) тестирование;
- Б) хронометрирование;
- В) антропометрия;
- Г) соматоскопия.

**7. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафеты?**

- А) баттерфляй;
- Б) брасс;
- В) вольный стиль;
- Г) на спине.

**8. В легкой атлетике в эстафетах 4x100, 4x200, комбинированной эстафете для передачи эстафетной палочки правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной:**

- А) 15 м;
- Б) 10 м;
- В) 20 м;
- Г) 30 м.

**9. Состояние организма, связанное с недостаточным (сниженным) количеством витаминов в организме. Проявляется в быстрой утомляемости, понижении работоспособности, снижении внимания, снижение сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, называется:**

- А) гипервитаминозом;
- Б) авитаминозом;
- В) дисбактериозом;
- Г) гиповитаминозом.

**10. По структурным биомеханическим признакам физические упражнения подразделяются на определённые группы. Как называется группа упражнений, для которых характерна закономерная последовательность, повторяемость и связь циклов движений?**

- А) ациклические;
- Б) циклические;
- В) комбинированные;
- Г) скоростные.

**11. Какой техникой прием в футболе позволяет не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление?**

- А) остановка мяча с переводом;
- Б) остановка мяча;
- В) удар по мячу;
- Г) ведения мяча.

**12. Укажите метод развития силовых способностей, который имеет следующее описание: «Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц».**

- А) метод динамических усилий;
- Б) ударный метод;
- В) метод круговой тренировки;
- Г) игровой метод.

**13. В каком году на Олимпийских играх впервые были представлены соревнования по прыжкам на батуте?**

- А) 1996 году;
- Б) 2000 году;
- В) 2004 году;
- Г) 1992 году.

**14. Какой из принципов физического воспитания предусматривает требование оптимального соответствия задач, средств и методов занятий физическими упражнениями возможностям занимающихся?**

- А) наглядности;
- Б) систематичности;
- В) активности;
- Г) индивидуализации.

**15. Как называется упражнение, при котором спортсмену необходимо из виса поднять прямые ноги до горизонтального положения?**

- А) упор углом;
- Б) вис углом;
- В) сед ноги врозь;
- Г) вис согнув ноги.

**16. Основателем Олимпийских игр древности считается мифический герой.....?**

- А) Геракл;
- Б) Зевс;
- В) Ифит;
- Г) Лукирг;

**17. Какой вид здоровья определяет текущее состояние органов и систем организма человека?**

- А) психическое здоровье;
- Б) физическое здоровье;
- В) соматическое здоровье;
- Г) нравственное здоровье.

**18. Что обозначает понятие «начальная расстановка» в правилах соревнований по волейболу?**

- А) порядок перехода игроков на площадке;
- Б) порядок размещения игроков в защите и нападении;
- В) порядок размещения игроков на передней и задней линии;
- Г) последовательность выполнения игроками подачи в каждой партии.

**19. Как называется организация, которая принимает окончательное решение о составе сборных команд по видам спорта для участия в Олимпийских играх?**

- А) Международный олимпийский комитет;
- Б) Национальный олимпийский комитет;
- В) Национальная федерация по виду спорта;
- Г) Международная федерация по виду спорта.

**20. Какой показатель используется для оценки интенсивности физической нагрузки на уроке «Физическая культура и здоровье»?**

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

**21. В каком из лыжных ходов происходит непрерывное скольжение на двух лыжах с отталкиванием только руками?**

- А) одновременном одношажном;
- Б) одновременном бесшажном;
- В) одновременном двухшажном;
- Г) попеременном двухшажном.

**22. Кто из белорусских спортсменов в 1992 г. был признан лучшим спортсменом и награжден призом «Джесси Оуэнса»?**

- А) Александр Медведь;
- Б) Сергей Мартынов;
- В) Виталий Щербо;
- Г) Юлия Нестеренко.

**23. Какие минимальные и максимальные дистанции в легкой атлетике являются спринтерским бегом?**

- А) от 30 до 400 м;
- Б) от 50 до 600 м;
- В) от 100 до 200 м;
- Г) от 100 до 800 м.

**24. Какой элемент не входит в технику передвижений в баскетболе?**

- А) перехват;
- Б) бег;
- В) повороты;
- Г) прыжки.

**25. Укажите режим работы мышц, который проявляется при выполнении упражнения «подъем силой в упор на кольцах, опускание в упор, руки в стороны («крест») и удержание в «кресте»».**

- А) преодолевающий;
- Б) уступающий;
- В) статический;
- Г) смешанный.

**26. Укажите, благодаря чему нервная система может очень точно дозировать силу сокращения скелетных мышц?**

- А) мышечные волокна обладают разным уровнем возбудимости;
- Б) мышечные волокна обладают способностью к произвольным сокращениям;
- В) мышечные волокна могут сокращаться с максимальной силой;
- Г) мышечные волокна подразделяются на два типа: красные и белые.

**27. Какой документ управляет организацией и функционированием олимпийского движения, а также устанавливает условия проведения Олимпийских игр?**

- А) устав национального олимпийского комитета;
- Б) олимпийская хартия;
- В) положение о проведении соревнования по программе Олимпийских игр;
- Г) программа организации Олимпийских игр.

**28. Укажите средства, которые следует применять для развития общей выносливости.**

- А) упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Б) упражнения, выполняемые с предельной и околопредельной скоростью;
- В) упражнения с повышенным сопротивлением;
- Г) упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой.

**29. Что явилось причиной бойкота XXII Олимпийских игр в Москве рядом стран капиталистического лагеря?**

- А) плохая подготовка арен;
- Б) ввод советских войск в Афганистан;
- В) нарушение олимпийской хартии;
- Г) отсутствие квалифицированного судейства.

**30. Сколько разновидностей гандбольных мячей существует согласно Регламенту Международной федерации гандбола по мячам?**

- А) одна разновидность
- Б) две разновидности
- В) три разновидности
- Г) четыре разновидности

### Блок В

**В 1. Установите соответствие между витаминами и продуктами богатыми этими витаминами.**

1.	Витамин А	А) Рыба, рыбий жир, яйца, мясо, молоко, сливочное масло, орехи
2.	Витамин В	Б) Молоко, мясо, рыба, сыр, морковь, фрукты оранжевого и красного цвета
3.	Витамин С	В) Зародыши злаковых, растительные масла, яйца, сливочное масло, молоко, овощи
4.	Витамин D	Г) Мука грубого помола, неочищенный рис, черный хлеб, отруби, крупы (пшено, овсянка, гречневая, ячневая, бобы)
5.	Витамин Е	Д) Зеленый лук, петрушка, плоды шиповника, черной смородины, крыжовника, лимоны, помидоры

**В 2. Соотнесите судейские жесты в спортивных играх и их значение.**

1) волейбол		А) пробежка
2) баскетбол		Б) двойное касание
3) футбол		В) предупреждающий жест за пассивную игру
4) гандбол		Г) свободный удар

**В 3. Установите соответствие между методом развития физических качеств и его описанием.**

1) соревновательный метод	А) непрерывная физическая работа с относительно постоянной интенсивностью
2) равномерный метод	Б) непрерывная физическая работа с изменяющейся интенсивностью
3) переменный метод	В) одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные промежутки отдыха
4) повторный метод	Г) способ выполнения упражнений в форме соревнований

**В 4. Установите соответствие между названием способа торможения лыжами и условиями выполнения.**

1) Торможение упором	А) выполняют обеими лыжами на прямых спусках с достаточно плотным снежным покровом
2) Торможение «плугом»	Б) выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости
3) Торможение боковым соскальзыванием	В) используют в тех случаях, когда нет возможности или нерационально тормозить лыжами
4) Торможение палками	Г) применяют на очень крутых склонах, лыжи ставят поперек склона, упираясь в него верхними кантами, как в подъеме лесенкой
5) Торможение изменением стойки спуска	Д) выполняют за счет использования тормозящего эффекта силы сопротивления встречного потока воздуха.

**В 5. Установите соответствие между фамилией и именем спортсмена и видом спорта в котором он прославился.**

1) Леонид Тараненко	А) Гандбол
2) Михаил Якимович	Б) Тяжелая атлетика
3) Константин Лукашик	В) Баскетбол
4) Ирина Сумникова	Г) Стрельба пулевая

### Блок С

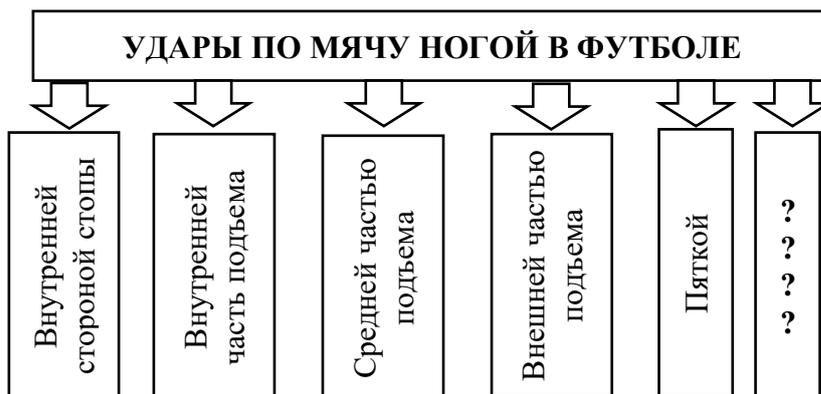
**С1. В каком году состоялась I Всероссийская Олимпиада?**

**С2. Что означает жест судьи в волейболе: «Совершить круговое движение указательным пальцем»?**



**С3. Как называется подготовительное упражнение для выполнения перекатов и кувырков?**

**С4. В футболе существует определенная классификация ударов по мячу ногой. Какой способ удара по мячу ногой в футболе отсутствует в классификации ударов на рисунке?**



**С5. Фаза движения в плавании (часть его), характеризующаяся неподвижностью части тела (рук или ног) в конкретный момент времени?**

**С6. Главной фазой в технике метания снарядов в легкой атлетике является....?**

**С7. На каком расстоянии от игрока, выполняющего начальный бросок в гандболе, могут находиться соперники?**

**С8. Главным признаком избыточного статуса питания является ...?**

**С9. Какое общекомандное место заняли спортсмены Беларуси на XXIX Олимпийских играх в Пекине?**

**С10. Комплекс мероприятий по повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных погодно-климатических условий (низкой и высокой температуры, влажности и движения воздуха, пониженного и повышенного атмосферного давления и др.) называется.....?**

**С11. В каком виде спорта Екатерина Карстен завоевал первую золотую медаль в истории олимпийского спорта Республики Беларусь?**

**С12. Игрок в футболе играет опасно в штрафной площади, высоко поднимая ногу в тот момент, когда соперник пытается сыграть в мяч головой, и при этом он задевает соперника ногой. Какие действия должен предпринять судья?**

**С13. Какие способы передвижения на лыжах запрещены в гонке в классическом стиле?**

**С14. Когда впервые в программу открытия на Олимпийских играх была включена олимпийская клятва? Напишите год.**

**С15. Как называется фол в баскетболе, который дается за любое вопиющее неспортивное действие игроков, запасных, тренеров, помощников тренеров, удаленных игроков и сопровождающих членов делегации?**