

**Олимпиадные задания третьего этапа республиканской олимпиады  
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»  
в 2023/2024 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

### **А1. Из чего состоит игровая одежда в настольном теннисе?**

- А) рубашка с коротким рукавом, шорты или юбка, носки, игровая обувь;
- Б) майка, трусы, носки, игровая обувь;
- В) спортивный костюм, носки, игровая обувь;
- Г) кроссовки, майка белого цвета, шорты.

### **А2. Сколько по времени должна занимать самостоятельная двигательная активность старшего школьника?**

- А) 1,5-2 часа не менее 2-3 раз в неделю;
- Б) 3 часа не менее 1 раза в неделю;
- В) 1 час не менее 3 раз в неделю;
- Г) 2,5-3 часа не менее 3-4 раз в неделю.

### **А3. Из-за чего перестали проводиться Олимпийские игры Древности?**

- А) император Феодосий I издал указ о запрете всех языческих традиций;
- Б) из-за кровопролитных войн;
- В) никто не приехал на соревнования;
- Г) землетрясения разрушили Олимпию

### **А4. При условии получения какой оценки по нормативу выдается нагрудный значок Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь серебряного достоинства?**

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

### **А5. Каково расстояние между внутренними сторонами стоек и расстояние от нижней кромки перекладины до поверхности земли в футболе?**

- А) 7,30x2,50;
- Б) 7,32x2,44;
- В) 7,00x2,30;
- Г) 6,80x2,40.

### **А6. Что такое «экехейрия»?**

- А) священное перемирие;
- Б) принцип гармоничного развития личности;
- В) принцип соревновательности;
- Г) древняя клятва.

### **А7. Что включает в себя техника владения мячом в баскетболе?**

- А) ловля и передача мяча, бег, броски в корзину, ведение;
- Б) ведение мяча, ловля, приставной шаг, передача мяча, бег, броски в корзину;
- В) броски мяча в корзину, ведение мяча, разновидности бега, ловля и передача мяча;
- Г) ловля и передача мяча, ведение, броски в корзину.

**А8. Олимпийские игры состоят из:**

- А) Летних олимпийских игр и Зимних олимпийских игр;
- Б) Олимпиады и Зимних олимпийских игр;
- В) Игр Олимпиады и Олимпийских зимних игр;
- Г) Летней Олимпиады и зимней Олимпиады.

**А9. Какова ширина линии ворот в гандболе?**

- А) 8 см;
- Б) 7 см;
- В) 6 см;
- Г) 5 см.

**А10. Как называется форма активного отдыха, которая проводится 1-2 минуты и состоит из 2-3 упражнений?**

- А) физкультурная пауза;
- Б) физкультурная минутка;
- В) вводная гимнастика;
- Г) физкультурная зарядка.

**А11. Какой прием игры в защите в волейболе применяется для противодействия атакующим ударом соперника?**

- А) подстраховка;
- Б) передача;
- В) блокирование;
- Г) подача.

**А12. Пять переплетающихся колец разных цветов – это:**

- А) эмблема олимпийского движения;
- Б) флаг олимпийского движения;
- В) символ олимпийского движения;
- Г) логотип олимпийского движения.

**А13. Какая команда подается при переходе с шага на месте к передвижению на определенное количество шагов?**

- А) «Группа прямо – МАРШ!»;
- Б) «Группа, два шага вперед – МАРШ!»;
- В) «Группа шагом – МАРШ!»;
- Г) «Группа налево в обход, шагом – МАРШ!».

**А14. Какую функцию выполняет рационально организованный отдых в процессе обучения двигательным действиям?**

- А) продлевает эффект физических нагрузок;
- Б) замедляет эффект физических нагрузок;
- В) оптимизирует эффект физических нагрузок;
- Г) суммирует эффект физических нагрузок.

**A15. Каковы основные отличия отталкивания ног в коньковых ходах?**

- А) отталкивание происходит по направлению движения в момент остановки лыжи;
- Б) отталкивание происходит по направлению движения без остановки лыжи;
- В) отталкивание происходит под углом (до 45 градусов) к направлению движения подвижной, скользящей лыжи;
- Г) отталкивание происходит по направлению движения без остановки лыжи под углов 50 градусов.

**A16. В каком виде спорта Иван Литвинович стал чемпионом Игр XXXII Олимпиады в Токио?**

- А) прыжках на батуте;
- Б) спортивной гимнастике;
- В) гребле академической;
- Г) фигурном катании.

**A17. С какой целью проводятся квалификационные соревнования в легкой атлетике?**

- А) с целью отбора сильнейших при большом количестве участников для участия в основных соревнованиях;
- Б) с целью выполнения более высокого спортивного разряда;
- В) с целью подтвердить свой спортивный разряд;
- Г) проводятся для спортсменов определенного спортивного разряда.

**A18. Назовите продолжительность макроцикла по времени в тренировочном процессе:**

- А) макроцикл - недельный цикл тренировки;
- Б) макроцикл – тренировочный этап около месяца;
- В) макроцикл - тренировочный этап на 2 месяца.
- Г) макроцикл - большой тренировочный цикл тренировки (годовой или полугодовой);

**A19. Прыжок в длину с разбега состоит из фаз:**

- А) разбег, скачок, полет и приземление;
- Б) разбег, отталкивание, полет, приземление;
- В) разбег, отталкивание, скачок и приземление;
- Г) разбег, скачок, шаг и приземление.

**A20. В каком году Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь получил официальное признание Международного олимпийского комитета?**

- А) 1991 год;
- Б) 1992 год;
- В) 1993 год;
- Г) 1994 год.

**A21. Руки при плавании в баттерфляе выполняют:**

- А) движения попеременно;
- Б) движения одновременно;
- В) движения поочередно;
- Г) движения ассиметрично.

**A22. За сколько метров до финиша спортсмен может не уступить лыжню сопернику, идущему на обгон в лыжном спорте?**

- А) 250 м;
- Б) 150 м;
- В) 200 м;
- Г) 50 м.

**A23. Какая цель подготовительной части урока по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»?**

- А) подготовить место занятия и организовать учащихся на урок;
- Б) подготовить мышечные группы и организм в целом к перенесению физических нагрузок;
- В) решение образовательных, развивающих, оздоровительных, воспитательных задач;
- Г) восстановление организма до исходного уровня.

**A24. Скоростной поворот «сальто» в способе плавания кроль на груди осуществляется по фазам в следующей последовательности:**

- А) подплывание, вращение, отталкивание, скольжение и выход;
- Б) подплывание, отталкивание, вращение, скольжение и выход;
- В) подплывание, вращение, отталкивание, выход и скольжение;
- Г) подплывание, отталкивание, вращение, выход и скольжение;

**A25. Система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок – это.....?**

- А) тренировочный контроль;
- Б) педагогический контроль;
- В) итоговый контроль;
- Г) контроль за тренировочным процессом.

**A26. В индивидуальных заплывах комплексного плавания какая должна быть последовательность способов плавания?**

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

**A27. В уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть, потому что:**

- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- Б) это обусловлено закономерностями динамики физической работоспособности человека;
- В) перед уроком, как правило, ставится три задачи, для решения которых отводится своя часть;
- Г) так удобнее планировать урок.

**A28. Как определяется потребитель в гейме в бадминтоне при счете «20:20»?**

- А) выигрывает сторона, первая получившая преимущество в два очка;
- Б) выигрывает сторона, которая быстрее наберет 21 очко;
- В) никто не выигрывает, определяется «ничья», и каждой стороны ставиться выигрыш гейма;
- Г) выигрывает сторона, первая получившая преимущество в три очка.

**A29. Какие упражнения можно использовать для развития координационных способностей?**

- А) из исходного положения – лёжа на спине, круговые движения ногами в обе стороны;
- Б) бег по сигналу из стартового положения;
- В) из исходного положения – лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднимание ног до касания ими пола за головой и опускание их в исходное положение;
- Г) жонглирование теннисными мячами.

**A30. Как называется общественная организация, которая развивает олимпийское образование в Республике Беларусь?**

- А) Белорусская олимпийская академия
- Б) Белорусский государственный университет физической культуры
- В) Президентский спортивный клуб
- Г) Национальная академия наук.

## Блок В

### В1. Установите соответствие между событиями в олимпийской истории Беларуси и годами?

1. Сборная команда СССР впервые приняла участие в Олимпийских играх	А) 1996 год
2. Завоевана первая золотая олимпийская медаль в суверенной истории Республики Беларусь	Б) 2014 год
3. Белорусскими спортсменами завоевана первая олимпийская золотая медаль	В) 1960 год
4. Сборная команда Республики Беларусь впервые приняла участие в Олимпийских играх	Г) 1952 год
5. Белорусская биатлонистка Дарья Домрачева стала трехкратной олимпийской чемпионкой	Д) 1994 год

### В2. Соотнесите виды педагогического контроля по физическому воспитанию с его определением?

Название (вид) педагогического контроля	Определение вида педагогического контроля
1. Предварительный контроль	А) предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха
2. Оперативный контроль	Б) проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок.
3. Текущий контроль	В) служит для получения информации о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся
4. Этапный контроль	Г) проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих
5. Итоговый контроль	Д) проводится в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям

**В3. Соотнесите виды (название) стартов в лыжных гонках и их выполнение?**

<b>Название старта</b>	<b>Выполнение старта</b>
1. Раздельный старт	А) организуется с использованием угловой стартовой линии (в виде стрелы). Это означает, что спортсмен с 1-м стартовым номером находится в самой выгодной стартовой позиции, за ним следует спортсмен под номером 2 и т.д. Все спортсмены располагаются на определенном расстоянии друг от друга
2. Масс – старт	Б) стартовый порядок и интервалы определяются результатами первого соревнования или текущего общего зачета в многоэтапных соревнованиях.
3. Старт в персьюте	В) стартовая зона ограничена стартовой и предстартовой линиями, они располагаются параллельно на расстоянии 1 метр между ними
4. Старт забегов	Г) используются полуминутные интервалы и 15-секундные интервалы для спринтерского квалификационного забега

**В4. Соотнесите действие судьи и ответные действия спортсмена при старте в плавании «прыжком с тумбочки»?**

<b>Действия судьи</b>	<b>Ответные действия спортсмена</b>
1. Длинный свисток судьи	А) принять исходное положение, при этом хотя бы одна нога должна находиться на передней части тумбочки
2. Команда судьи «На старт»	Б) прыжок с тумбочки
3. Стартовый сигнал	В) стать на стартовую тумбочку

**В5. Соотнесите изображение видов исходных положений в гимнастике с их описанием?**

Изображение положения «Стойка»	Описание положения «Стойка»
1. 	А) упор сидя сзади
2. 	Б) присед, руки на пояс
3. 	В) сед углом
4. 	Г) основная стойка
5. 	Д) выпад правой вперед, руки на пояс

### Блок С

**С1. Как называется литературное произведение, за которое барон Пьер де Кубертен получил золотую олимпийскую медаль?**

**С2. Что является основным средством передвижения в футболе?**

**С3. В каком году был изменен олимпийский девиз?**

**С4. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения – это.....?**

**С5. Рассчитайте моторную плотность урока, если время выполнения упражнения на уроке составило 35 минут (ответ представить в процентах)?**

**С6. Как называется спортивный снаряд в бадминтоне, который состоит из пробковой головки и юбки из 16 гусиных перьев?**

**С7. Какая церемония прошла впервые на Играх XI Олимпиады в Берлине 1936 года?**

**С8. Какой из судей определяет ошибки в расстановке игроков принимающей команды в волейболе?**

**С9. Какие способы держания ракеток существуют в мировом настольном теннисе?**

**С10. Из какого количества членов команды, имеющих право играть, включая капитана, может состоять команда в баскетболе?**

**С11. Моторная функция организма, которая выражается в изменении положения тела или отдельных его частей называется.....?**

**С12. Упражнение «перекат назад в группировке» является подводящим для освоения.....?**

**С13. Какой зимний вид спорта был включен в программу Игр Олимпиад первым?**

**С14. Какое наказание дается игроку в гандболе, который свободно без помех защитников выполнял бросок мяча в ворота и при этом попал в голову вратарю?**

**С15. Как называется документ, состоящий из правил и официальных разъяснений МОК, в которых изложены основополагающие принципы Олимпизма, регламент организации мероприятий и деятельности олимпийского движения и условия проведения Олимпийских игр?**