

**Олимпиадные задания заключительного этапа республиканской олимпиады
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»
в 2020/2021 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» 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. Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни, принято называть ...

- А) физической тренировкой;
- Б) физкультурной активностью;
- В) двигательной активностью;
- Г) самостоятельной работой.

2. Какой вид состязаний был включен в программу первой античной Олимпиады?

- А) бег на один стадий;
- Б) бег на два стадия;
- В) бег на выносливость;
- Г) бег с оружием.

3. Олимпийская хартия представляет собой ...

- А) состав и атрибутику национального олимпийского комитета;
- Б) свод правил и официальных разъяснений;
- В) характеристику основополагающих принципов олимпизма;
- Г) раздел об организации Олимпийских игр.

4. На каких играх Беларусь впервые была представлена самостоятельной командой?

- А) Игры XXVI Олимпиады Атланта, США;
- Б) XVII зимние Олимпийские игры Лиллехаммер, Норвегия;
- В) Игры XXVII Олимпиады Сидней, Австралия;
- Г) XVI зимние Олимпийские игры, Альбервиль, Франция.

5. Кто стал инициатором проведения Европейских олимпийских фестивалей – регулярных соревнований для юношества по группе зимних и летних видов спорта?

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

6. Укажите правильную технику держания мяча в гандболе.

- А) Плечи приподняты, предплечья слегка напряжены для контроля мяча. Пальцы расставлены узко, ладони плотно соприкасаются с мячом.
- Б) Плечи находятся в нейтральном положении, предплечья выдвинуты вперед, локти широко разведены. Пальцы напряжены, не допуская свободное вращение кистью, ладони не соприкасаются с мячом.
- В) Плечи опущены, предплечья выдвинуты вперед и слегка вверх, мяч находится на уровне груди. Пальцы широко расставлены, ладони слегка касаются мяча.
- Г) Плечи расслаблены, предплечья опущены, мяч находится на уровне груди. Пальцы не прижимают мяч к ладони.

7. Мышцы с одним брюшком и двумя сухожилиями называют...

- А) синергистами;
- Б) сложными;
- В) антагонистами;
- Г) простыми.

8. Какой процесс предохраняет нервные клетки от перенапряжения и создает условия для восстановления их работоспособности?

- А) возбуждение;
- Б) торможение;
- В) напряжение;
- Г) потоотделение.

9. Что происходит в статическом режиме работы мышц?

- А) мышца уменьшает свою длину;
- Б) мышца, проявляя силу, не изменяет своей длины;
- В) мышца несколько удлиняется;
- Г) мышца, проявляя силу, изменяет свою длину.

10. Какой иммунитет вырабатывается в результате вакцинации, или прививки?

- А) естественный;
- Б) пассивный;
- В) активный;
- Г) приобретенный.

11. Какие две группы упражнений применяются для развития силы?

- А) упражнения с внешним сопротивлением и упражнения с весом собственного тела;
- Б) упражнения с внешним сопротивлением и скоростные упражнения;
- В) упражнения с весом собственного тела и упражнения длительного характера;
- Г) упражнения, выполняемые с максимальной скоростью и упражнения, направленные на повышение вестибулярной устойчивости.

12. «Взрывная» сила – это способность...

- А) преодолевать мышечное сопротивление, за короткий интервал времени;
- Б) быстро и экономно выполнять мышечное сокращение;
- В) дифференцировать динамические усилия в значительной степени;
- Г) нервно-мышечного аппарата к мобилизации силовых возможностей в короткий временной отрезок.

13. Укажите правильное положение ног при броске одной рукой от плеча с места в баскетболе.

- А) вперед выдвинута нога, одноименная бросающей руке, носок и колено этой ноги установлены в направлении корзины;
- Б) вперед выдвинута нога, противоположная бросающей руке, носок и колено этой ноги развернуты точно в направлении корзины;
- В) стопы находятся на одной линии, проекция колена должна быть строго над носком;
- Г) вперед выдвигается произвольная нога, колени слегка согнуты, стопа направлена в сторону корзины.

14. Основными средствами развития гибкости являются:

- А) статические упражнения;
- Б) упражнения на растягивание;
- В) динамические упражнения;
- Г) пассивные упражнения.

15. Одна из форм проявления скоростных способностей – это скорость двигательной реакции, которая бывает двух видов: простая и сложная. В каком виде двигательных действий будет проявляться сложная двигательная реакция?

- А) подъем штанги;
- Б) старт спринтера в беге на выстрел пистолета;
- В) отражение летящего в ворота мяча вратарем в футболе;
- Г) выход силой на перекладине.

16. При спуске со склона на лыжах обучающемуся запрещается ...

- А) выставлять вперед лыжные палки;
- Б) тормозить «плугом»;
- В) осуществлять торможение преднамеренным падением;
- Г) уступать лыжню следующим за ним лыжникам.

17. В какой спортивной игре ее начало осуществляется подбрасывание мяча в центре площадки?

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

18. Как называется положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны?

- А) выпад назад;
- Б) равновесие;
- В) размахивание в упоре;
- Г) отведение ноги назад.

19. Соревнования в плавании вольным стилем в бассейне проводятся на следующих дистанциях ...

- А) 100, 200 м для мужчин и женщин, 600 м для женщин, 1500 м для мужчин;
- Б) 50, 100, 200 м для мужчин и женщин, 400 м для женщин, 1500 м для мужчин;
- В) 50, 100, 200, 400 м для мужчин и женщин, 800 м для женщин, 1500 м для мужчин;
- Г) 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м для мужчин и женщин.

20. Из какой совокупности компонентов состоит быстрота?

- А) скрытого (латентного) времени двигательной реакции, быстроты одиночного движения, частоты (темпа) движений;
- Б) скоростно-силовых качеств рук, силовых качеств ног, частоты (темпа) движений;
- В) быстроты одиночного движения, быстроты ног, максимальной силы рук;
- Г) скрытого (латентного) времени двигательной реакции, максимальной силы ног, координации движений.

21. Расстояние по фронту между занимающимися называется...

- А) фронт;
- Б) строй;
- В) дистанция;
- Г) интервал.

22. В спортивных играх применяются различные способы проведения соревнований. Что такое «круговой способ» проведения соревнований?

- А) Все команды разделяются на предварительные группы, а затем команды, занявшие лучшие места в группах, переходят в следующий тур соревнований.
- Б) Все команды встречаются со всеми соперниками поочередно, и результаты встреч учитываются при определении места. Высшее место присуждается команде, набравшей большую сумму очков.
- В) Команда, проигравшая встречу, выбывает из дальнейших соревнований.
- Г) Все команды предварительно участвуют в отборочных соревнованиях, те команды, которые выиграли отборочные соревнования, встречаются в финальных соревнованиях.

23. Какое решение должен принять судья в гандболе, если игрок, который выполнял бросок мяча, попал в ворота, но при этом наступил на линию площади ворот?

- А) засчитать гол;
- Б) назначить бросок от ворот;
- В) назначить свободный бросок;
- Г) назначить угловой бросок.

24. Какая из характеристик не относится к описанию двигательного навыка?

- А) постоянная концентрация внимания в процессе двигательного действия на составляющих компонентах данного действия;
- Б) направленность сознания по ходу двигательного действия не столько на отдельные детали действия, сколько на реализации общей цели;
- В) повышенная устойчивость техники движения по отношению к сбивающим его факторам;
- Г) выраженная слитность действия и сокращение времени на его выполнение.

25. В каком европейском городе находится штаб-квартира МОК?

- А) Лозанна, Швейцария;
- Б) Дублин, Ирландия;
- В) Афины, Греция;
- Г) Амстердам, Нидерланды.

26. Как определяется интенсивность физической нагрузки на уроках физической культуры и здоровья?

- А) по активности обучающихся;
- Б) по ЧСС на основании уровня физического здоровья;
- В) по мощности затрачиваемых усилий на выполнение физических упражнений;
- Г) по проявлению физических способностей и уровня физического здоровья.

27. Кто из белорусских спортсменов был награжден МОК трофеем «За олимпийские идеалы»?

- А) Елена Белова;
- Б) Александр Медведь;
- В) Виталий Щербо;
- Г) Леонид Тараненко.

28. Характерной особенностью какого физического качества является ситуативность?

- А) сила;
- Б) быстрота;
- В) ловкость;
- Г) гибкость.

29. Где впервые белорусские хоккеисты вошли в восьмерку сильнейших на Олимпийских играх?

- А) Сараево;
- Б) Калгари;
- В) Лиллехаммер;
- Г) Нагано.

30. Что является высшим органом МОК?

- А) исполком;
- Б) сессия;
- В) комиссия;
- Г) совет.

Блок В

В 1. Установите соответствие между командами и выполнением задания.

1) «Смирно!»	А) команда для прекращения движения.
2) «Равняйся!»	Б) команда при нечетком или неправильном исполнении.
3) «Стой!»	В) команда, по которой принимается строевая стойка.
4) «Отставить!»	Г) команда для выравнивания группы занимающихся в сторону правого фланга.

В 2. Соотнесите термины и вид спортивной игры.

1) футбол	А) 2-х минутное удаление, заступ на линию площади ворот, 7-метровый штрафной бросок, гол.
2) гандбол	Б) 11-ти метровый удар, гол, угловой удар, аут, начальный удар.
3) волейбол	В) 24 секунды, пробежка, трехочковая линия, тайм-аут, овертайм.
4) баскетбол	Г) подача, позиционная ошибка, высота сетки, выигрыш партии, тайм-аут, блокирование.
5) хоккей с шайбой	

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

1) Цмоки	А) футбол
2) Мешков Брест	Б) волейбол
3) Динамо	В) баскетбол
4) Коммунальник	Г) гандбол
5) Ритм	

В 4. Соотнесите названия двигательных способностей с их определением.

1) силовая выносливость	А) представляет собой способность, когда движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.
2) активная гибкость	Б) представляет собой ответ заранее известным движением на заранее известный, но внезапно появляющийся сигнал.
3) быстрота простой двигательной реакции	В) представляет собой способность человека выполнять работу субмаксимальной мощности за счет гликолитических источников энергообразования.
4) анаэробная выносливость	Г) представляет собой способность противостоять утомлению при выполнении продолжительных силовых нагрузок значительной величины.

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

1) Елена Белова	А) тяжелая атлетика
2) Александр Медведь	Б) легкая атлетика
3) Юлия Нестеренко	В) борьба вольная
4) Андрей Арямнов	Г) фехтование
	Д) гимнастика спортивная

Блок С

- С 1. В каком году в программу игр Олимпиады был включен бадминтон?**
- С 2. Кто из белорусов выиграл Олимпийское золото по фристайлу в Ванкувере в 2010 г.?**
- С 3. Назовите город, в котором Елена Волчецкая стала Олимпийской чемпионкой по спортивной гимнастике.**
- С 4. Какие два вида спорта были впервые представлены на XXXI играх Олимпиады в Рио-де-Жанейро?**
- С 5. Назовите фамилию белорусского прыгуна в воду, который на Олимпиаде в Москве выиграл золотую медаль.**
- С 6. В каком году в Республике Беларусь была создана Белорусская олимпийская академия?**
- С 7. В каком городе состоялись XX летние Олимпийские игры современности?**
- С 8. Кто из белорусских спортсменов был награжден серебряным орденом МОК, приз «Честная игра»?**
- С 9. Кто из спортсменов завоевал первую в истории БССР Олимпийскую медаль?**
- С 10. Игровая ситуация в баскетболе, в которой два соперника совершают персональные фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время, обозначается как ...**
- С 11. Как называется вид велосипедного спорта, в котором спортсмены преодолевают на время искусственные или естественные препятствия на отрезке 10-50 м?**
- С 12. Назовите год, в котором Национальный Олимпийский Комитет Республики Беларусь получил официальное признание.**
- С 13. Что означает жест волейбольного судьи – красная и желтая карточка вместе в одной руке?**



- С 14. В чем отличие штрафного удара от свободного удара в футболе?**
- С 15. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений характеризует ...**