

**Олимпиадные задания заключительного этапа республиканской олимпиады  
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»  
в 2022/2023 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 3 астрономических часа.**

*Будьте внимательны! Желаем Вам успеха!*

## Блок А

### 1. Прикладным способом плавания является:

- А) кроль на груди;
- Б) баттерфляй;
- В) плавание на боку;
- Г) брасс

### 2. Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни, принято называть...?

- А) двигательной активностью;
- Б) физическим совершенством;
- В) физической подготовкой;
- Г) физическим трудом.

### 3. Какой вид подачи мяча в волейболе описан: «Из положения лицом к сетке игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя, выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока»?

- А) нижняя прямая подача;
- Б) подача в прыжке;
- В) верхняя прямая подача;
- Г) верхняя боковая подача.

### 4. Что являлось первым символом, которым венчали победителей Олимпийских игр?

- А) оливковая ветвь;
- Б) медаль;
- В) кубок;
- Г) диплом.

### 5. Уровень физической подготовленности учащихся оценивают при помощи:

- А) показателей здоровья;
- Б) силовых упражнений;
- В) функциональных тестов;
- Г) тестовых упражнений.

### 6. Что означало понятие «Олимпиада» в Древней Греции?

- А) время года;
- Б) месяц;
- В) четырехлетний период;
- Г) название места.

**7. Какой вид легкой атлетики был включен в программу I Олимпийских игр древности, которые состоялись в 776 году до нашей эры?**

- А) прыжок в длину;
- Б) метание диска;
- В) спринт;
- Г) толкание ядра.

**8. В какой методической последовательности в основной части урока целесообразно выполнять силовые, скоростные упражнения, а также упражнения, требующие преимущественно выносливости?**

- А) силовые - скоростные - на выносливость;
- Б) скоростные - силовые - на выносливость;
- В) на выносливость - скоростные - силовые;
- Г) силовые - на выносливость - скоростные.

**9. В современном баскетболе принято следующее распределение игроков по функциям (амплуа).....?**

- А) защитники, полузащитники, нападающие;
- Б) защитники, нападающие, полузащитники, центровые;
- В) полусредние, линейные, крайние;
- Г) защитники, форварды, центровые.

**10. В каком гимнастическом упражнении точки опоры образуют равносторонний треугольник?**

- А) «мост»;
- Б) стойка на голове и руках;
- В) стойка на лопатках;
- Г) стойка на одной ноге в позе «Ромберга».

**11. Во время плавания какая-либо часть тела пловца должна появляться над водой. Полное погружение разрешается во время поворота, а также после выполнения поворота и старта, но не более чем на.....?**

- А) 15 метров;
- Б) 5 метров;
- В) 12 метров;
- Г) 10 метров.

**12. Какая страна идет последней на церемонии открытия Олимпийских игр современности?**

- А) Греция;
- Б) последняя по алфавиту;
- В) хозяйка следующей Олимпиады;
- Г) страна, проводящая Олимпиаду.

**13. В каком лыжном ходе отсутствует выпад и длина цикла равна длине скольжения?**

- А) одношажном ходе;
- Б) бесшажном ходе;
- В) двухшажном ходе;
- Г) коньковом ходе.

**14. В каком случае судья в поле, при судействе гандбольного матча, должен в обязательном порядке остановить игровое время?**

- А) при назначении 2-х минутного удаления;
- Б) при свободном броске;
- В) при пассивной игре;
- Г) при броске из-за боковой линии.

**15. Физкультурно-оздоровительная программа Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь состоит из:**

- А) 3 ступеней;
- Б) 4 ступеней;
- В) 5 ступеней;
- Г) 6 ступеней.

**16. Технический прием в футболе, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами?**

- А) остановка мяча;
- Б) ведение мяча;
- В) удар по мячу;
- Г) финт.

**17. Применение какого метода обучения при занятиях физической культурой и спортом ограничено возрастными рамками, а также состоянием здоровья?**

- А) целостного метода обучения;
- Б) игрового метода обучения;
- В) соревновательного метода обучения;
- Г) метода сопряженного воздействия.

**18. Какое вращение придается мячу при выполнении удара «накат» в настольном теннисе?**

- А) нижнее вращение;
- Б) боковое вращение;
- В) комбинированное вращение;
- Г) верхнее вращение.

**19. Определите сколько матчей по футболу будет играть команда при проведении соревнований по круговой системе в один круг с участием пяти команд?**

- А) 5 матчей;
- Б) 4 матча;
- В) 8 матчей;
- Г) 10 матчей.

**20. В каком виде спорта в 2008 году на Олимпиаде в Пекине Оксана Минькова завоевала золотую медаль?**

- А) акробатика;
- Б) велоспорт;
- В) тяжелая атлетика;
- Г) легкая атлетика (метание молота);

**21. Мышцы, которые вращают кисть наружу:**

- А) супинаторы;
- Б) пронаторы;
- В) отводящие;
- Г) приводящие.

**22. За сколько минут до времени начала игры, указанного в расписании, главный тренер каждой команд по баскетболу должен утвердить 5 игроков, которые начнут игру?**

- А) не позднее, чем за 10 минут;
- Б) не позднее, чем за 8 минут;
- В) не позднее, чем за 5 минут;
- Г) за 1 минуту до начала времени матча.

**23. Как называется минерал, который необходим организму для образования гемоглобина крови и производства энергии в клетках. При нехватке развивается малокровие?**

- А) цинк;
- Б) железо;
- В) йод;
- Г) фтор.

**24. Кто руководит Национальным олимпийским комитетом в период между Олимпийскими собраниями?**

- А) Президент;
- Б) исполнительный директор;
- В) исполком;
- Г) директорат.

**25. Как классифицируется в волейболе передача мяча двумя руками сверху по направлению относительно передающего игрока?**

- А) вперед, над собой, назад;
- Б) назад, вперед, в сторону;
- В) в левую и правую стороны, вперед, назад;
- Г) за себя, над собой, вперед, назад.

**26. Большой круг кровообращения начинается:**

- А) в правом желудочке и заканчивается в правом предсердии;
- Б) в левом желудочке и заканчивается в левом предсердии;
- В) венечными артериями и заканчивается в правом предсердии;
- Г) в левом желудочке и заканчивается в правом предсердии.

**27. По какой команде учителя учащиеся должны выровняться по носкам ног, встать в строевую стойку, повернуть голову направо, чтобы видеть грудь четвертого человека, считая себя первым?**

- А) «В две шеренги – стройся!»
- Б) «Класс – смирно!»
- В) «Влево - разомкнись»
- Г) «Класс - равняйся!»

**28. При приеме атакующих ударов в волейболе используется в основном три системы расстановки игроков защиты. Как называются эти системы расстановки игроков?**

- А) параллельная, в линию, углом;
- Б) углом вперед, углом назад, блокирующая;
- В) в линию, углов вперед, углом назад;
- Г) углом, в линию, полукругом.

**29. При совершенствовании каких двигательных способностей целесообразно придерживаться правил: 1) упражнения выполняются преимущественно с максимальной скоростью; 2) длина пробегаемых отрезков должна обеспечить достижение предельной скорости; 3) количество пробегаемых отрезков определяется моментом наступления утомления, выражающимся в ухудшении скорости бега?**

- А) скоростно-силовых способностей;
- Б) скоростной выносливости;
- В) скоростных способностей;
- Г) способности быстро реагировать на внешние сигналы.

**30. К какой группе видов спорта по характеру деятельности спортсмена и способу достижения спортивного результата относятся легкая атлетика, лыжный спорт, гимнастика?**

- А) виды спорта, достижения в которых связаны с проявлением физических и непосредственно связанных с ними способностей спортсмена;
- Б) виды спорта, операционную основу которых составляют действия спортсмена по управлению средствами передвижения;
- В) технико-конструктивные виды спорта, в состязания по которым сопоставляются достижения модельно-конструктивной деятельности;
- Г) абстрактно-игровые виды спорта, исход состязаний в которых определяется абстрактно-логическим обыгрыванием соперника.

### Блок В

**В1. Соотнесите название принципов обучения в спортивных играх с их определением?**

Название принципа обучения	Определение принципа обучения
1) Наглядности	А) регулярное обновление заданий с общей тенденцией к постепенному увеличению нагрузки и сложности заданий
2) Доступности и индивидуализации	Б) образовательный процесс построен по определённом плану, постоянно повторяющийся, образующий целостную систему подготовки
3) Сознательности и активности	В) создание в процессе обучения приемам игры зрительных, слуховых, мышечных ощущений, формирование у обучающихся более точного наглядного образа элемента игры
4) Систематичности	Г) учет в процессе обучения особенностей каждого учащегося и посильность предлагаемых ему заданий
5) Постепенности	Д) формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к обучению, воспитание инициативности, самостоятельности и творческих отношений к заданиям

**В2. Установите логическое соответствие между названием гимнастического элемента и условием его выполнения?**

Название гимнастического элемента	Условие выполнения гимнастического элемента
1) Кувырок	А) из положения лежа на спине
2) Перекат	Б) и руках с помощью
3) «Мост»	В) назад в стойку на лопатках
4) Стойка на голове	Г) назад в группировке
5) Круговой перекал	Д) влево, вправо

**В3. Установите соответствие между белорусскими клубами по спортивным играм:**

Название белорусских клубов	Вид спортивной игры
1) Машека	А) волейбол
2) Рух	Б) баскетбол
3) Минчанка	В) футбол
4) Гродно-93	Г) хоккей
5) Юность	Д) гандбол

**В4. Установите соответствие в методических правилах развития быстроты**

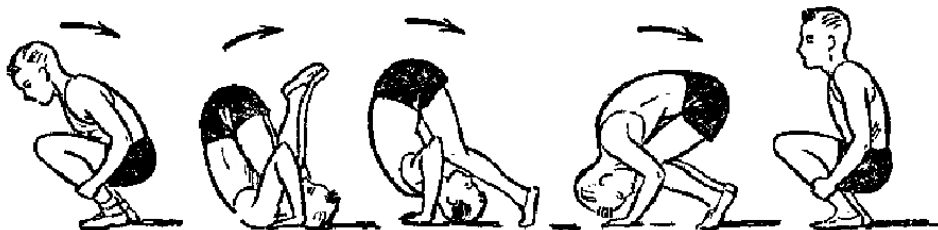
1) Упражнения	А) должна быть проста и (или) хорошо изучена
2) Техника движений	Б) должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения
3) Темповые характеристики выполнения движений	В) должны быть минимальными
4) Временные отрезки выполнения упражнения	Г) должны быть максимальными
5) Временные отрезки отдыха между упражнениями	Д) должны обеспечивать полное восстановление

**В5. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта:**

1) Екатерина Карстен	А) стрельба
2) Наталья Сазанович	Б) гребля
3) Алексей Медведев	В) легкая атлетика
4) Игорь Басинский	Г) вольная борьба

**Блок С**

**С1. Назовите акробатический элемент, изображенный на рисунке?**



**С2. 21 апреля 2021 года исполнительный комитет МОК провел виртуальное заседание, на котором обсудил идею изменения олимпийского девиза. Как звучит обновленный девиз Олимпийских игр?**

**С3. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка», называется....?**

**С4. Кто из белорусских спортсменов-стрелков из малокалиберной винтовки в 2012 году выиграл Олимпийское золото?**

**С5. Заранее разученные и целенаправленные взаимодействия нескольких или всех игроков команды в пределах конкретной системы игры, направленные на создание благоприятных условий для завершения атаки – это.....?**



**С6. Целью, какой части урока «Физическая культура и здоровье», является снижение функциональной активности организма?**

**С7. Предоставляемая игроку возможность набрать 1 очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга – это.....?**

**С8. В каком году состоялась сессия Международного олимпийского комитета, на которой Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь получил официальное признание?**

**С9. Какой способ броска мяча в гандболе изображен на рисунке в зависимости от условия выполнения приема относительно опоры?**



**С10. Какой спортивный способ плавания позволяет спортсмену развить наивысшую скорость продвижения в воде?**

**С11. Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий – это.....?**

**С12. Какой вид спорта изобрел в 1895 году Вильям Морган – преподаватель физического колледжа, директор местного клуба в г. Холиок (штат Массачусетс, США)?**

**С13. Как называется индивидуальное тактическое действие игрока без мяча в футболе, которое заключается в перемещении его (игрока) с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера?**

**С14. Как называется группа занимающихся на учебном предмете «Физическая культура и здоровье», которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны или ограничены конкретные физические нагрузки?**

**С15. Основное средство физического воспитания, применяемое на учебном предмете «Физическая культура и здоровье»?**