

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

Будьте внимательны! Желаем Вам успеха!

Блок А

1. Что является специфичным средством физического воспитания?

- А) физическая подготовка;
- Б) физическое упражнение;
- В) гигиенические факторы;
- Г) природные силы.

2. Где состоялись XXIV Олимпийские игры в 1988 году?

- А) Сеул;
- Б) Москва;
- В) Лос-Анджелес;
- Г) Барселона.

3. Какой из мячей должен быть выбран судьями во время проведения мужского матча по гандболу?

- А) окружность 57 см, вес 450 грамм;
- Б) окружность 58 см, вес 400 грамм;
- В) окружность 59, вес 425 грамм;
- Г) окружность 60 см, вес 500 грамм.

4. Какой тип отдыха обеспечивает к моменту очередной нагрузки относительно полное восстановление работоспособности?

- А) полный;
- Б) экстремальный;
- В) неполный;
- Г) жесткий.

5. Кто из белорусских спортсменок выигрывал Олимпийское золото в беге на 100 метров на XXVIII Олимпиаде?

- А) Екатерина Карстен;
- Б) Анна Батюшко;
- В) Юлия Бичик;
- Г) Юлия Нестеренко.

6. Могут ли игроки использовать обманные приемы в отношении соперников при выполнении свободного или штрафного ударов в футболе?

- А) да, могут;
- Б) нет, не могут;
- В) в зависимости от ранга соревнований;
- Г) в зависимости от регламента соревнований.

7. Перечислите главные элементы скользящего шага в лыжных гонках?

- А) скольжение и изменение наклона туловища;
- Б) отталкивания руками и ногами в сочетании с одноопорным скольжением;
- В) скольжение и попеременное отталкивание руками.
- Г) скольжение и одновременное отталкивание руками.

8. Как называется положение на снаряде в спортивной гимнастике, при котором плечи находятся ниже точек хвата?

- А) выкрут;
- Б) опускание;
- В) вис;
- Г) спад.

9. Как называется стиль спортивного плавания на груди, при котором руки и ноги выполняют симметричные движения в плоскости, параллельной поверхности воды?

- А) брасс;
- Б кроль на груди;
- В) кроль на спине;
- Г) баттерфляй.

10. Как назывались в древности вторые по значимости игры после Олимпийских?

- А) немейские;
- Б) пифийские;
- В) истмийские;
- Г) панафинейские.

11. Какой техникой прием игры в баскетбол описан «когда мяч приближается к игроку на уровне груди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, напряженными пальцами и кистями, образуя как бы воронку, размером несколько большую, чем обхват мяча»?

- А) бросок мяча двумя руками сверху;
- Б) бросок мяча двумя руками в прыжке;
- В) ловля мяча одной рукой;
- Г) ловля мяча двумя руками.

12. Какой из режимов гидробальнеотерапии рекомендовано использовать начинающим?

- А) тренирующий;
- Б) нормальный;
- В) щадящий;
- Г) восстановительный.

13. В каком из приведенных случаев прыжок в длину с разбега засчитывается, если прыгун?

- А) оттолкнулся двумя ногами от бруска;
- Б) оттолкнулся сбоку от бруска или за ним;
- В) в процессе приземления коснулся земли вне ямы;
- Г) оттолкнулся, от бруска, не наступив на контрольную полосу.

14. Вставьте пропущенное слово: «игрок не должен оставаться в ограниченной зоне команды соперников более _____ подряд в то время, когда его команда контролирует живой мяч в передовой зоне и игровые часы включены»?

- А) 3 секунд;
- Б) 5 секунд;
- В) 4 секунд;
- Г) 2 секунд.

15. Какие элементы входят в технику передачи мяча двумя руками сверху в волейболе?

- А) исходное положение, встречное движение рук к мячу, амортизация и направление мяча – вылет;
- Б) исходное положение, замах, амортизация и направление мяча – вылет;
- В) исходное положение, замах, подброс мяча, амортизация и направление мяча – вылет;
- Г) исходное положение, разбег, прыжок, удар по мячу, снижение.

16. При обучении упражнениям на бревне как передвигается страхующий?

- А) в конце бревна;
- Б) на бревне;
- В) вдоль бревна;
- Г) в начале бревна.

17. Что будет, если участник нарушил порядок прохождения контрольного пункта или пропустил контрольный пункт в виде соревнований по спортивному ориентированию «ориентировании по заданному направлению»?

- А) к пробегаемому времени добавляют штрафное время в размере 10 минут;
- Б) к пробегаемому времени добавляют штрафное время в размере 1 минуты;
- В) добавляют 2 штрафных круга;
- Г) результат аннулируется.

18. Кто из руководителей команды перед началом официального матча по волейболу подписывает протокол игры?

- А) капитан команды и главный тренер;
- Б) только тренер команды;
- В) только главный тренер команды;
- Г) все тренеры команды.

19. Как распределяется очередность выступления участников в прыжках и метаниях на предварительном этапе соревнований по легкой атлетике?

- А) по жребию;
- Б) по результатам прошлых соревнований;
- В) по решению судьи;
- Г) по возрасту участников.

20. Сколько дней могут продолжаться Олимпийские игры (летние и зимние) включая день церемонии открытия?

- А) 13 дней;
- Б) 14 дней;
- В) 15 дней;
- Г) 16 дней.

21. При выполнении каких технических приемов игры в гандбол применяется «прыжок»?

- А) при отборе мяча и ловле мяча;
- Б) только при бросках мяча;
- В) при передаче, бросках и блокировании мяча;
- Г) при подстраховке игрока в защите и передачах мяча.

22. При 11-метровом ударе вратарь выходит вперед до удара по мячу и перехватывает его у линии ворот. Какие действия должен предпринять судья?

- А) дать указание о повторении 11 – метрового удара;
- Б) засчитать выполнение 11 – метрового удара;
- В) наказать вратаря желтой карточкой и дать указание о повторении 11-метрового удара;
- Г) удалить вратаря за выход вперед раньше, чем нанесен удар по воротам.

23. Разновидность плоского удара в настольном теннисе, удар по центру мяча без придания ему вращения называется.....?

- А) топ спин;
- Б) накат;
- В) подрезка;
- Г) толчок.

24. Чем определяется статическая силовая выносливость?

- А) количеством повторений;
- Б) временем поддержания заданного усилия;
- В) подниманием предметов различного веса;
- Г) выполнением работы умеренной мощности.

25. Какой из методов представляет собой непрерывную физическую работу с изменяющейся интенсивностью?

- А) вариативно-непрерывный;
- Б) вариативно-интервальный;
- В) стандартно-непрерывный;
- Г) стандартно-прерывный.

26. Что относится к словесному методу обучения?

- А) показ;
- Б) видеофильм;
- В) схема;
- Г) объяснение.

27. Какие основные задачи решает атлетическая гимнастика в рамках урока «Физическая культура и здоровье»?

- А) приобретение прикладных двигательных навыков;
- Б) овладение широким кругом двигательных навыков;
- В) достижение высокого уровня физического развития;
- Г) развитие гибкости.

28. Обучение двигательному действию начинается с.....?

- А) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- Б) разучивания техники двигательного действия по частям;
- В) разучивания техники двигательного действия в целом;
- Г) выполнения упражнений.

29. Вставьте пропущенное слово. Во время тренировки реакция организма спортсмена на физическую нагрузку определяется с помощью _____ контроля.

- А) текущего;
- Б) оперативного;
- В) итогового;
- Г) врачебного.

30. В каком городе БССР впервые начали культивировать баскетбол?

- А) Витебск;
- Б) Гродно;
- В) Могилев;
- Г) Минск.

Блок В

В1. Установите соответствие между типом классификации физических упражнений и ее характерными признаками

Тип классификации по	Признаки классификации
1. Анатомическому признаку	А) ходьба, бег, прыжки, метания, единоборства
2. Роду двигательной деятельности	Б) упражнения для мышц плечевого пояса, туловища, ног, рук, спины, шеи
3. Снарядному признаку	В) основные, подготовительные и подводящие
4. Значению упражнений для спортивной специализации	Г) соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные
5. Значению для решения образовательных задач	Д) упражнения без снарядов, на снарядах, с предметами, на тренажерах


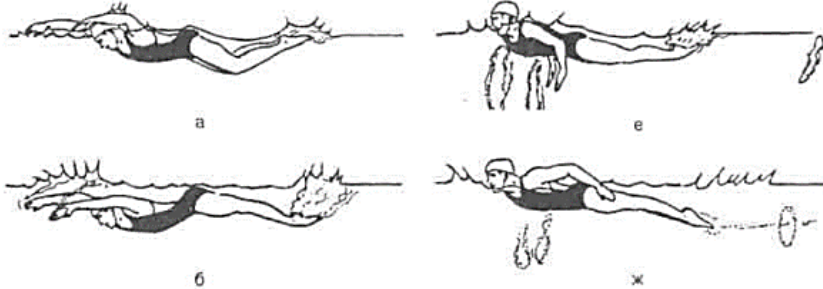
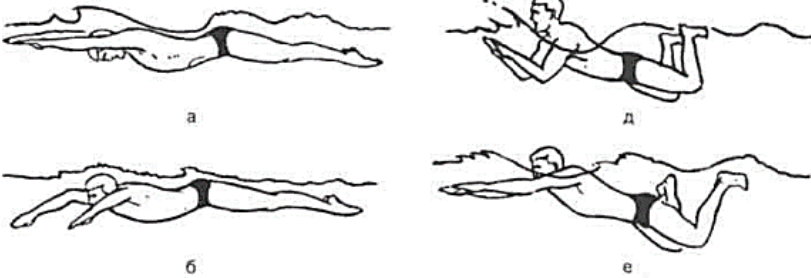
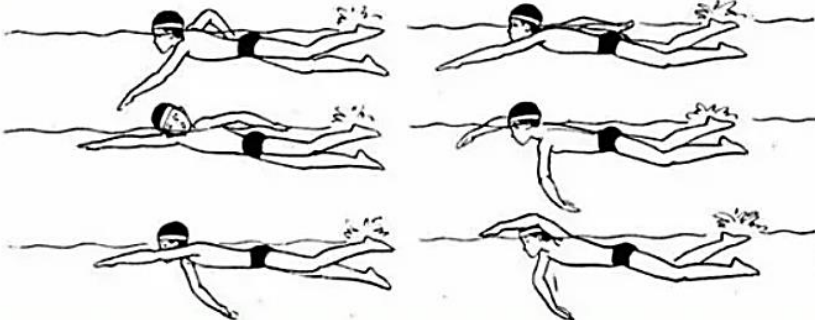
В2. В каких видах спорта эти спортсмены выигрывали золото Олимпийских игр?

Фамилия, имя спортсмена	Вид спорта
1. Олег Логвин	А) гандбол
2. Ирина Сумникова	Б) конный спорт
3. Александр Каршакевич	В) велоспорт
4. Виктор Угрюмов	Г) баскетбол

В3. Установите соответствие между техникой прыжка и фрагментом действия?

Название прыжка	Фрагмент действия
1. Техника тройного прыжка	А) Отталкивание осуществляется дальней от планки ногой на расстоянии 70-80 см от вертикальной проекции планки
2. Техника прыжка способом «перешагивание»	Б) разбег, отталкивание и три элемента — «скачок», «шаг» и «прыжок».
3. Техника прыжка способом «прогнувшись»	В) прыжок вверх с места с двух ног с незначительным выведением таза вперед, легким прогибом туловища и подниманием голени сзади;
4. Техника прыжка способом «согнув ноги»	Г) прыжок вверх с места с одной ноги с попыткой выполнить беговые движения в полете с последующим приземлением на обе ноги;
5. Техника прыжка способом «ножницы»	Д) прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди

В4. Установите соответствие между способом плавания (рисунок) и его названием?

Способ плавания	Название способа плавания
<p>1.</p> 	<p>А. Брасс</p>
<p>2.</p> 	<p>Б. Кроль на груди</p>
<p>3.</p> 	<p>В. Баттерфляй</p>
<p>4.</p> 	<p>Г. Кроль на спине</p>

В5. Установите соответствие между командой и действием?

Команда	Действие
1) Поворот (на месте)	А) движение совершаемое на 1/8 круга
2) Поворот налево	Б) вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову
3) Поворот кругом	В) движение совершаемое на 1/2 круга
4) Полуоборот	Г) движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней
5) Переворот	Д) движение совершаемое на 1/4 круга

Блок С

С1. Остановка игры по запросу главного тренера или первого помощника тренера в баскетболе называется.....?

С2. Какова высота барьера в беге на 100 метров у женщин в легкой атлетике?

С3. Откуда выполняется старт в комбинированной эстафете и на спине в плавании?

С4. Кто был избран вторым президентом МОК и находился на этом посту с 1896 по 1925 годы?

С5. Как называются положения тела, из которых выполняются физические упражнения?

С6. Словесная форма общения, используемая при организации коллективных действий занимающихся, имеющая форму приказа называется.....?

С7. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения называется

С8. Линия на гандбольной площадке длиной 1 метр, проведенная непосредственно напротив ворот, параллельно линии ворот на расстоянии 7 метров от нее называется..?

С9. Последовательность игровых действий в волейболе с момента удара при выполнении подачи подающим до того, как мяч выйдет из игры называется..?

С10. Какой год считается по официальным данным годом отсчета участия Беларуси и белорусских спортсменов в Олимпийских играх?

С11. Как называется первоначальное размещение занимающихся в строю?

С13. Как называется группа, которая формируется для проведения урока «Физическая культура и здоровье» с учащимися без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность?

С14. На какое время удаляется игрок гандбольной команды, допустивший нарушение правил замены?

С15. В каком городе Европы находится штаб-квартира МОК, библиотека и музей?