

**Олимпиадные задания четвертого этапа республиканской олимпиады  
по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»  
в 2018/2019 учебном году**

**Теоретический тур**

Уважаемые участники олимпиады!

Вам предлагается 50 тестовых заданий в различной форме: закрытой (блок А), открытой (блок В) и на соответствие (блок С). За каждый правильный ответ вы получаете 1 балл. Ответы вы фиксируете в бланк ответов. Не допускается оставлять иные символы на бланке ответов и на оборотной стороне листа. В случае таких нарушений бланк изымается, и участник получает 0 баллов.

В каждом задании закрытой формы – четыре утверждения, одно из которых правильное и наиболее верное (полное) зачеркивается крестиком, а другие варианты ответа остаются не зачеркнутыми.

В заданиях открытой формы, то есть без предложенных вариантов ответов, необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Или предлагается дописать недостающие слова, словосочетания на месте пропусков в предложении в соответствующую строку бланка ответов. Запись должна быть разборчивой.

В заданиях на установление соответствия проверяется знание связей между элементами двух множеств. Необходимо поставить правильный вариант (2 варианта) в соответствующий столбец, по условию задания.

**Выполнение задания рассчитано на 3 часа.**

*Будьте внимательны! Желаем Вам успеха!*

**IV этап республиканской олимпиады**  
по предмету «Физическая культура и здоровье»  
**I тур**

---

**Блок А.**

**1. Руководство олимпийским движением в Республике Беларусь осуществляет:**

- А) Международный олимпийский комитет;
- Б) Международные федерации;
- В) Национальный олимпийский комитет;
- Г) спортивные клубы по видам спорта.

**2. А.Г.Лукашенко возглавляет Национальный олимпийский комитет Республики Беларусь с ...**

- А) 1990 г.;
- Б) 1997 г.;
- В) 1991 г.;
- Г) 1994 г.

**3. Когда был образован Международный олимпийский комитет?**

- А) 1891;
- Б) 1894;
- В) 776 до н.э.;
- Г) 1992.

**4. Дистанция бега на один стадий равна...**

- А) 41км 195м;
- Б) 400м;
- В) 192м 27см;
- Г) 100м.

**5. Победителя Игр Олимпиад в древности называли:**

- А) атлетом;
- Б) мастером;
- В) олимпиоником;
- Г) чемпионом.

**6. В каком году и в каком состязании появилось имя Корибос - первого победителя Олимпийских игр?**

- А) в 384 г. до н.э., в метании диска;
- Б) в 776 г. до н.э., в беге;
- В) в 778 г. до н. э., в беге;
- Г) в 786 г. до н. э., в борьбе.

**7. Обязательным условием для начала Игр Олимпиады древности было:**

- А) проезд участников;
- Б) собрание судей;
- В) перемирие;
- Г) зажжение олимпийского огня.

**8. Олимпийские игры состоят из:**

- А) Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр;
- Б) из празднования Олимпийских игр;
- В) торжественных церемоний;
- Г) соревнований и чествования чемпионов.

**9. Спортсмены Республики Беларусь впервые выступали на олимпийских играх под белорусским флагом:**

- А) в 1992 г. на XVI играх в Альбервилле;
- Б) в 1992 г. на играх XXV Олимпиады в Барселоне;
- В) в 1994 г. на XVII играх в Лиллехамере;
- Г) в 1996 г. на играх XXVI Олимпиады в Атланте.

**10. Современный олимпийский символ представляет собой:**

- А) пять переплетенных многоцветных колец;
- Б) оливковую ветвь;
- В) факельную эстафету;
- Г) Олимпийский огонь.

**11. Олимпийской хартией предусмотрены три олимпийские церемонии Олимпийских игр:**

- А) приезд спортсменов, судей, парад открытия;
- Б) открытие Игр, награждение победителей, закрытие Игр;
- В) соревнования среди спортсменов, награждение, отъезд участников;
- Г) открытие Игр, соревнование среди спортсменов, закрытие, отъезд.

**12. В городе Минске проходил олимпийский турнир Игр XXII Олимпиады, 1980 г. по:**

- А) хоккею с шайбой;
- Б) легкой атлетике;
- В) биатлону;
- Г) футболу.

**13. Здоровый образ жизни это - ...**

- А) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых;
- Б) занятие физической культурой и спортом;
- В) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
- Г) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.

**14. Валеология это - ...**

- А) наука о здоровье, о включении человека в процесс формирования собственного здорового образа жизни;
- Б) наука о болезнях человеках и способах их лечения;
- В) наука об отношениях человека, растительных и животных организмов и образуемых ими сообществ между собой и окружающей средой;
- Г) наука, изучающая строение и физиологию человека.

**15. Под силой как физическим качеством понимается:**

- А) способность развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный промежуток времени;
- Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- В) способность человека переносить максимально тяжелый груз;
- Г) способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности.

---

**16. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

- А) за честное судейство;
- Б) за победы на трех Олимпиадах;
- В) за честную игру;
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения.

**17. Какой классический лыжный ход считается самым скоростным?**

- А) одновременный бесшажный;
- Б) одновременный одношажный;
- В) одновременный двухшажный;
- Г) попеременный двухшажный.

**18. Как называется боковое искривление позвоночника?**

- А) сутулость;
- Б) лордоз;
- В) кифоз;
- Г) сколиоз.

**19. Метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании:**

- А) гибкости;
- Б) выносливости;
- В) быстроты;
- Г) силы.

**20. Для профилактики нарушений осанки преимущественно используются упражнения...**

- А) скоростно-силового характера;
- Б) аэробного характера;
- В) силового характера;
- Г) скоростного характера.

**21. Что такое физическая подготовка?**

А) это направленный процесс развития физических качеств, необходимых для успешной физкультурно-спортивной, трудовой деятельности и укрепления здоровья;

Б) это процесс развития физических качеств;

В) педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания;

Г) динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.

**22. Перечислите спортивные виды плавания:**

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

**23. По правилам FIBA сколько времени отводится на атаку корзины соперника в баскетболе?**

- А) 10 сек;
- Б) 22 сек;
- В) 24 сек;
- Г) 30 сек.

**24. В какую зону перемещается игрок при переходе из зоны № 1 в волейболе?**

- А) во 2;
- Б) в 6;
- В) остается в 1;
- Г) в 3.

**25. Что означает жест футбольного судьи поднятая рука вверх?**

- А) свободный удар;
- Б) окончание игры;
- В) тайм-аут;
- Г) удаление игрока.

**26. Внешние признаки значительного утомления:**

- А) небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, ЧСС – в среднем 130 уд/мин;
- Б) состояние кожи – обычное, потливости – нет, бодрое выполнение указаний, ЧСС – в среднем 100уд/мин.;
- В) значительное покраснение кожи, большая потливость, неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС – в среднем 170 уд/мин;
- Г) состояние кожи – обычное, учащиеся переоценивают свои возможности, ЧСС – в среднем 120 уд/мин.

**27. К какой дистанции относится бег на 800м в легкой атлетике?**

- А) спринтерской;
- Б) марафонской;
- В) средней;
- Г) с препятствиями.

**28. Какова длина марафонской дистанции?**

- А) 32км 192м;
- Б) 42км 195м;
- В) 40км 192м;
- Г) 30км 195м.

**29. Какие виды спорта относятся к ациклическим?**

- А) футбол, гимнастика;
- Б) бег, гребля;
- В) гребля, лыжные гонки;
- Г) плавание, конькобежный спорт.

**30. Что означает жест судьи поднятый кулак вверх в баскетболе?**

- А) пробежка;
- Б) окончание игры;
- В) замена;
- Г) фол.

**Блок В.**

**В1.** Команда какой страны идет первой в парадном шествии на празднике открытия Олимпийских игр? *(укажите страну)*

**В2.** Представители каких видов спорта с 1994 г. по 2018 г. завоевали наибольшее количество золотых медалей на Олимпийских играх для Республики Беларусь? *(укажите виды спорта)*

**В3.** II Европейские игры в 2019 г. будут проводиться в городе... *(укажите город)*

**В4.** Тренировку холодом называют - ... *(запишите понятие)*

**В5.** Недостаток двигательной активности называется ... *(запишите понятие)*

**В6.** Наиболее доступными и полезными средствами самостоятельных занятий является бег и ... *(запишите упражнение)*

**В7.** В легкой атлетике толкают ядро, метают диск, копье и ... *(запишите снаряд)*

**В8.** Расстояние между двумя учащимися, стоящими в шеренге называют... *(запишите понятие)*

**В9.** Как называется ложное движение, применяемое игроком с целью введения соперника в заблуждение ... *(запишите технический прием)*

**В10.** Лыжный ход, состоящий из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками называется... *(укажите лыжный ход)*

**В11.** Временное снижение работоспособности принято называть ... *(запишите понятие)*

**В12.** Способность выполнять упражнения с большой амплитудой называют... *(запишите понятие)*

**В13.** Кому из Олимпийских чемпионов присвоено звание «Герой Беларуси»? *(укажите фамилию)*

**В14.** *Завершите определение:* воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, нормальное течение физиологических процессов, называется...

**В15.** Мышца, принимающая участие в поднимании руки вперед, в сторону и в отведении назад называется... *(напишите название мышцы)*

**IV этап республиканской олимпиады  
по предмету «Физическая культура и здоровье»  
I тур**

---

**Блок С.**

**С1. Установите соответствие фотографии олимпийского чемпиона с фамилией и именем, выступавшего в составе команд: СССР (1952-1988гг.), СНГ (1992г.), Республики Беларусь (1994-2018гг.)?**

<b>1.</b>		<b>А) Ольга Корбут</b>
<b>2.</b>		<b>Б) Владимир Парфенович</b>
<b>3.</b>		<b>В) Виталий Щербо</b>
<b>4.</b>		<b>Г) Дарья Домрачева</b>
<b>5.</b>		<b>Д) Александр Медведь</b>






**IV этап республиканской олимпиады  
по предмету «Физическая культура и здоровье»**

**I тур**

**С2. Укажите стандартное количество таймов (периодов) и их продолжительность в спортивных играх (столбик 1 – футбол, 2 – баскетбол (по правилам FIBA), 3 – гандбол, 4 – хоккей с шайбой):**

1. 2 тайма (периода)	А) 8 мин
2. 3 тайма (периода)	Б) 10 мин
3. 4 тайма (периода)	В) 12 мин
4. 5 таймов (периодов)	Г) 20 мин
	Д) 30 мин
	Е) 45 мин

**С3. Установите соответствие между пиктограммой и видом спорта:**

1. 	А) стритбол
2. 	Б) водное поло
3. 	В) волейбол
4. 	Г) футбол
5. 	Д) биатлон
	Е) фристайл
	Ж) скелетон
	З) поло

**С4. Спринтерский бег – это целостное упражнение, которое условно делится на 4 фазы, запишите последовательность фаз:**

1. Первая фаза	А) стартовый разбег
2. Вторая фаза	Б) старт
3. Третья фаза	В) фаза полета
4. Четвертая фаза	Г) бег по дистанции
	Д) финиширование
	Е) приземление

**С.5. Какими тестами мы определяем уровень развития двигательных способностей:**

1. силовых способностей	А) челночный бег 4х9м
2. координационных способностей	Б) наклон вперед
3. скоростных способностей	В) бег 30м
4. общей выносливости	Г) бег 1500м
5. гибкости	Д) подтягивание/поднимание туловища