Управление по образованию Оршанского районного исполнительного комитета

**Задания**

**первого этапа республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для учащихся учреждений образования Оршанского района (2020/2021 учебный год)**

Орша, 2020

**Олимпиадные задания I этапа республиканской олимпиады**

**по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»**

**в 2020/2021 учебном году**

**Теоретический тур**

Уважаемые участники олимпиады!

Вам предлагается 50 тестовых заданий в различной форме: закрытой (блок A), открытой (блок B) и на соответствие (блок C). За каждый правильный ответ участнику начисляются баллы: блок «А» - 1 балл, блок «В» - 2 балла, блок «С» - 3 балла. За неправильный или неполный ответ баллы не начисляются. Исправления не допускаются. Количество набранных баллов каждого участника суммируется. Ответы вы фиксируете в бланк ответов. Запрещается оставлять иные символы на бланке ответов и на оборотной стороне листа. В случае такого нарушения 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 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 в соответствующий столбец, по условию задания.

**Выполнение задания рассчитано на 1.5 часа.**

Будьте внимательны! Желаем Вам успеха!

I этап республиканской олимпиады по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Блок «А»

1. В каком городе расположена штаб-квартира МОК?

а) Москва;

б) Афины;

в) Лозанна;

г) Париж.

2. С какой Олимпиады началось выступление спортсменов всех пяти

континентов?

а) V Стокгольм;

б) XIV Лондон;

в) XVIII Токио;

Г) XXII Москва.

3. Олимпийцами на древних Играх могли стать только:

а) свободные мужчины, не рабы:

б) свободные мужчины, греки по происхождению;

в) мужчины любой национальности;

 г) только мужчины - воины.

4. Какой вид лёгкой атлетики появился в честь афинского воина Филипидиса, принёсшего в Афины весть о победе над персами?

а) спортивная ходьба;

б) метание копья;

в) метание диска;

r) марафон.

5. Кто стал олимпийским чемпионом по прыжкам в высоту, прыгая изобретенным им способом - спиной к планке?

а) Боб Бимон;

б) Роберт Шавлакадзе;

в) Дик Фосбери;

г) Филит Робсон.

6. Первым факелоносцем, которому было доверено нести эстафету огня «Пламя мира» II Европейских игр в 2019 г. стала олимпийская чемпионка в беге на 100 м:

а) Д. Гэтлин;

б) Ю. Нестеренко;

в) Р. Томпсон:

r) Й. Блейк.

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

а) в 1992 г. на XVI играх в Альбервиле;

б) в 1992 г. на играх XXV Олимпиады в Барселоне;

в) в 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере;

г) в 1998 г. на XVIII играх в Нагано.

8. В каком порядке расположены кольца в олимпийском символе? (смотреть слева направо)

а) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое;

б) вверху - зеленое, черное, красное, внизу - синее и желтое;

в) вверху - красное, синее, черное, внизу - желтое и зеленое;

г) вверху синее, черное, красное, снизу - зеленое и желтое.

9. Какому богу посвящались древние Олимпийские игры?

а) Аполлону;

б) Дионису;

в) Зевсу:

г) Олимпу.

10. Руководство олимпийским движением в Республике Беларусь осуществляет:

а) Международный олимпийский комитет;

б) Международные федерации;

в) Национальный олимпийский комитет;

г) спортивные клубы по видам спорта.

11.Предоставление преимущества участникам соревнований перед другими участниками, чтобы уравнять возможности, называют?

а) голкипер:

6) аванс:

в) предварительный старт;

г) гандикап

12.С помощью какого теста определяется работоспособность сердца и степень готовности организма к физической нагрузке?

а) проба Штанге;

б) метод Генчи;

в) тест Руфье;

г) степ-тест Зыкова.

13.Лучшие условия для развития быстроты реакция создаются во время:

а) подвижных и спортивных игр:

6) прыжков в длину:

в) прыжков в высоту;

г) метаний.

14. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший результат в развитии гибкости:

а) тяжелая атлетика;

б) гимнастика:

в) современное пятиборье;

г) легкая атлетика.

15. Что мы понимаем под закаливанием?

а) регулярные посещения бани и сауны;

б) купание, принятие воздушных ванн;

в) здоровое питание;

г) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды.

16. Какую геометрическую фигуру должны образовать кисти рук и голова при выполнении стойки на голове в гимнастике?

а) трапецию;

6) квадрат;

в) элипс;

г) равносторонний треугольник.

17.Сколько шагов может выполнить игрок гандбольной команды с мячом в руках?

а) не более одного;

6) не более двух:

в) не более трех;

г) не более четырех.

18. Назовите страну - родину футбола?

а) США;

6) Англия;

в) Италия;

г) Голландия.

19.Самая большая дистанция лыжных гонок на чемпионате мира у мужчин составляет:

а) гонка на 30 км;

б) гонка на 60 км;

в) гонка на 70 км:

г) гонка на 50 км.

20.Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

а) по частоте дыхания;

б) по частоте сердечно-сосудистых сокращений;

в) по объёму выполненной работы;

г) по цвету носогубного треугольника.

21.Когда начинает вступать в действие правило командных фолов в игре баскетбол:

а) после 6 фолов;

б) после 8 файлов:

в) после 4 фолов;

г) после 3 фолов.

22.При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?

а) при уступающем;

б) при удерживающем;

в) при преодолевающем:

г) при статическом.

23.Грубейшей ошибкой в технике скользящего шага является:

а) двухопорное скольжение;

б) незаконченный толчок руками;

в) веерный толчок ногой;

г) разведение коленей в стороны.

24. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающие упражнения) начинается с упражнения:

а) для мышц ног;

6) на развитие скорости;

в) махового характера;

г) для мышц шеи.

25.Пенальти в хоккее - это?.

а) свободный удар;

б) угловой бросок;

в) буллит;

г) автогол.

26.Сколько минут длится футбольный тайм?

а) 35 мин;

б) 45 мин:

в) 25 мин;

г) 90 мин.

27.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

а) соревнование;

б) физкультурная пауза;

в) урок физической культуры и здоровья;

г) утренняя гимнастика.

28.Полукруг радиусом 1,25 м, находящийся на баскетбольной площадке непосредственно под центром корзины обозначается как:

а) трехсекундная зона;

6) зона выброса мяча из под кольца;

в) зона технического фола;

г) зона, в которой не фиксируются фолы столкновения.

29. Основой методики воспитания физических качеств является:

а) выполнение физических упражнений;

б) возрастная адекватность нагрузки;

в) обучение двигательным действиям;

г) постепенное повышение силы воздействия.

30. В случае ничейного результата по окончании основного времени матча в баскетболе:

а) игра заканчивается ничьей;

б) назначается дополнительный период 5 минут;

в) назначается дополнительный период 10 минут;

г) пробиваются штрафные броски.

I этап республиканской олимпиады

по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

**Блок «В»**

1. Своим возрождением Олимпийские игры обязаны французскому барону?

2. Сколько видов спорта были включены в программу II Европейских игр в 2019 году?

3. Какое максимальное количество передач может совершить атакующая гандбольная команда после жеста судьи с поднятой рукой вверх (жест пассивной игры)?

 4. Первым звездным послом II Европейских игр в 2019 году объявлена четырёхкратная олимпийская чемпионка по биатлону, Герой Беларуси...

5. .....- это процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды.

6. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называется.

7. Радиус дуги футбольной разметки, образующей угловой сектор равен. (м)

8. Международная олимпийская академия основана в ………. г.

9. Комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию называется.

10. Сочетание отдельных акробатических элементов в определённом целостном порядке называется.

11. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем называется.

12. В какой стране зародилась игра гандбол?

13. Положение занимающегося, при котором согнутые коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как.

14. Недостаток витаминов в организме человека называют.

15. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют.

I этап республиканской олимпиады

по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»

Блок «С»

**1. Установите соответствие между командами участницами и количеством завоёванных ими медалей в общем командном зачёте на Европейских играх в г. Минске в 2019 году:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1.Украина | А. 109 |
| 2.Италия | Б. 51 |
| 3. Беларусь | В. 41 |
| 4.Россия | Г. 69 |

**2. Установите соответствие между частями света и цветом олимпийских колец:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Европа | А. Зелёный |
| 2. Африка | Б. Красный |
| 3. Австралия | В. Синий |
| 4. Америка | Г. Желтый |
| 5. Азия | Д. Черный |

**3. Установите соответствие между видами площадки:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Баскетбол | А. 30-60 м. |
| 2. Волейбол | Б. 15 -28 м. |
| 3. Гандбол | В.9-18 м. |
| 4.Хоккей | Г.20-40 м. |

**4. Установите соответствие между названиями международных федераций по видам спорта и соответствующими аббревиатурами:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Международная федерация волейбола | А. - IHF |
| 2. Международная федерация баскетбола | Б. - IAAF |
| 3. Международная федерация гандбола | B. - FIBA |
| 4. Международная федерация лёгкой атлетики | Г.-FIVB |

**5. Установите соответствие между белорусскими спортсменами олимпийцами и видами спорта, в которых они выступали:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Владислав Гончаров | А. Гимнастика |
| 2. Виталий Щербо | Б. Лыжная акробатика |
| 3. Екатерина Карстен | В. Прыжки на батуте |
| 4. Алексей Гришин | Г. Гребля на байдарке |