УТВЕРЖДАЮ

Первый заместитель начальника

главного управления

по образованию

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Ф. Жук

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018

**ВТОРОЙ ЭТАП РЕСПУБЛИКАНСКОЙ ОЛИМПИАДЫ**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ»**

**2018**

**Х-ХІ классы**

**Первый тур (теоретический)**

**1. Безопасное проведение учебных занятий физическими упражнениями и предупреждение травмоопасных ситуаций обеспечивается:**

а) большим количеством спортивного инвентаря и оборудования;

б) удалением с мест занятий обучающихся, нарушающих дисциплину, и обучающихся, физически не готовых выполнять упражнения учебной программы;

в) использованием исправного инвентаря и оборудования, соблюдением принципов доступности и последовательности с учетом здоровья, пола, физического развития и подготовленности, обеспечением дисциплины и страховки.

**2. Выберите правильный вариант обеспечения безопасности на занятиях плаванием:**

а) начинать занятия, входить в воду и выходить из воды самостоятельно, исходя из своего самочувствия;

б) выполнять правила поведения в бассейне, указания учителя, инструктора;

в) самостоятельно выбирать для себя удобную дорожку для занятий и переходить на другие, более удобные дорожки, прыгать с тумбочки и вышки.

**3. Выберите правильный вариант обеспечения безопасности на занятиях спортивными играми:**

а) начинать игру, делать остановки в игре, заканчивать игру по собственному усмотрению не дожидаясь указания учителя;

б) при травмах продолжать занятия, за медицинской помощью обращаться после занятия;

в) заниматься в спортивной одежде и обуви, обеспечивающей хорошее сцепление с площадкой, избегать столкновений и падений.

**4.  К учебным занятиям физическими упражнениями в спортивном зале обучающиеся с целью безопасности допускаются:**

а) с любым педагогическим работником школы или инструктором-общественником в повседневной обуви и свободной одежде;

б) с учителем физической культуры, в спортивной одежде и обуви;

в) самостоятельно, при условии прохождения медицинского осмотра, инструктажа о мерах безопасности и особенностях учебного материала.

**5. На учебных занятиях по легкой атлетике для обеспечения безопасности необходимо:**

а) выполнять прыжки и метания самостоятельно, соблюдая очередь;

б) заниматься только в местах, указанных учителем, в его присутствии, не передавая снаряды для метания броском;

в) при беге на короткие дистанции самостоятельно переходить на удобную для себя дорожку стадиона, определяя интервал в забеге.

**6. Для предупреждения возможного травматизма во время самостоятельных занятий физическими упражнениями обучающиеся должны:**

а) заниматься не менее одного часа три раза в неделю, используя любые упражнения;

б) заниматься не менее двух часов три раза в неделю, самостоятельно осваивая каждую неделю по новому для себя упражнению;

в) использовать хорошо изученные и травмобезопасные упражнения, не требующие страховки и специальных условий выполнения.

**7. Во время посещения массовых спортивных и зрелищных мероприятий с целью безопасности необходимо:**

а) соблюдать только те требования организаторов мероприятия и работников милиции, которые не препятствуют свободному выражению мнения о судьях и участниках;

б) соблюдать общественный порядок и правила поведения зрителей, не иметь с собой запрещенных к проносу предметов;

в) использовать плакаты, транспаранты, выражающие негативное отношение к судьям, другим гражданам, их чести и достоинству.

**8. Физкультурно-спортивные помещения должны соответствовать следующим требованиям безопасности:**

1. Полы:

а) должны быть без щелей, иметь ровную, горизонтальную, нескользкую и окрашенную поверхность;

б)могут деформироваться от мытья и к началу занятий не обязательно быть сухими и чистыми;

в) допустимо наличие выступов и щелей не более 1 см и небольших углов наклона.

2. Стены:

а) должны быть ровными, гладкими, окрашенными в светлые тона красками, устойчивыми к ударам мяча, на высоту 1,8 м не должны иметь выступов;

б) могут иметь выступающие шкафы для хранения различного мелкого и среднего раздаточного инвентаря;

в) допустимо наличие различных выступов от креплений разного нестандартного оборудования по всей высоте стен.

3. Приборы отопления:

а) должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать за разметку спортивного зала;

б) могут быть открытыми, но не должны выступать за разметку спортивного зала;

в) могут выступать за разметку спортивного зала, но не более 30 см.

**9. Плоскостные физкультурно-спортивные сооружения должны соответствовать следующим требованиям безопасности:**

1. Спортивные площадки:

а) ограждаться канавками, деревянными или кирпичными бровками;

б) полностью обеспечивать безопасность обучающихся;

в) деревья, столбы, заборы и другие предметы, могут быть не ближе 1 м вокруг площадки.

2. Прыжковые ямы:

а) ограждены бетонными или кирпичными бровками;

б) заполнены древесными опилками, грунтом или другим рыхлым материалом;

в) заполнены просеянным песком, взрыхленным на глубину 20-40 см.

3. Лыжная трасса:

а) должна проходить только на территории школьного участка или спортивного ядра;

б) должна проходить в защищенном от ветра месте, не пересекать водоемы, заросли кустарника, дороги, ширина трассы 3 м, на поворотах – 5 м, tº воздуха не ниже – 15ºС, скорость ветра 1-3 м/сек;

в) занятия могут проводиться в любом месте при температуре не ниже – 10ºС, скорости ветра до 1 м/сек.

**10. К основным правилам страховки относится:**

а) знание техники и структуры упражнения, выбор места страхующего там, где наиболее вероятен срыв и падение;

б) подбадривание обучающегося возгласами и распоряжениями;

в) осуществление страховки, стоя на каком либо предмете.

**11. Самостраховка осуществляется следующими приемами:**

1. а) прекращением или по ходу изменением упражнения для предотвращения срыва;

б) рациональным составлением расписания занятий;

в) отсутствием перегруженности мест занятий.

2. а) умением приземляться на полусогнутые ноги с последующей группировкой, совершенствованием кувырков и группировок из разных положений тела после падений;

б) соблюдением чистоты на спортивной площадке и в спортивном зале;

в) использованием на занятиях самого современного спортивного инвентаря и оборудования.

3. а) правильной постановкой стопы в беге с учетом покрытия, рельефа местности и хорошей подготовкой в начале занятия суставов пальцев рук, лучезапястных, голеностопных и коленных суставов;

б) обязательным прохождением инструктажа по технике безопасности перед выполнением каждого упражнения;

в) применением фонового музыкального сопровождения.

**12. Спортивная одежда должна быть:**

а) дорогой, яркой, плотно облегать фигуру, быть пригодной для повседневной носки, не обязательно соответствовать климатическим условиям;

б) легкой, модной, дорогой, с разнообразными украшениями и иностранными надписями, из воздухонепроницаемой шелестящей ткани;

в) чистой, легкой, не затруднять движений, дыхания, кровообращения, предохранять от травм, соответствовать климатическим условиям, из теплопроводной, воздухопроницаемой, гигроскопичной ткани.

**13. Спортивная обувь должна:**

а) плотно облегать стопу и голеностопный сустав, иметь яркую расцветку, быть изготовленной из современных синтетических материалов, с различными украшениями;

б) быть прочной, иметь красивые застежки и толстую подошву, из синтетических материалов, не пропускать влагу и воздух;

в) быть удобной, легкой, прочной, эластичной, хорошо вентилируемой, с тепло и водозащитными свойствами, не стеснять стопу, не затруднять кровообращение, из натуральных материалов, не приводить к потертостям.

**14. Осанкой называется …**

а) привычное положение тела при стоянии, сидении, ходьбе, беге;

б) пружинная характеристика позвоночника и стоп;

в) отсутствие нарушений позвоночника и стоп.

**15. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее …**

а) затылком, поясницей, ягодицами, пятками;

б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

в) лопатками, ягодицами, пятками.

**16. Под закаливанием понимается …**

а) повышение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям;

б) повышение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

в) повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды за счет тренировки защитных механизмов систематическим дозированным комплексным воздействием этими факторами.

**17. Личная гигиена обучающегося на физкультурных и спортивных занятиях включает …**

а) недопустимость предельных физических нагрузок, применение методов самоконтроля и врачебно-педагогического контроля, обязательное проведение разминки;

б) уход за телом и полостью рта, организацию рационального суточного режима, закаливание организма;

в) использование рациональной одежды и обуви, активную борьбу с вредными привычками, цивилизованное отношение к природе.

**18. Влияние физических упражнений на организм обучающихся заключается в …**

а) снижении функциональных возможностей системы дыхания и кровообращения;

б) ослаблении защитных сил организма, снижении иммунитета;

в) положительном воздействии на все системы и органы, подготовке их к неблагоприятным ситуациям, повышении сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам, повышение умственной работоспособности.

**19. Оздоровительное значение изучаемых школьниками основ видов спорта в том, что они …**

а) позволяют овладевать двигательными навыками видов спорта, развивать физические способности и изучать особенности соревновательной деятельности;

б) способствуют развитию интереса к видам спорта, стремления повышать тренированность и результативность на соревнованиях;

в) улучшают деятельность организма, укрепляют опорно-двигательный аппарат и мускулатуру, повышают защитные реакции, улучшают обмен веществ, нормализуют нервные процессы.

**20. Гиподинамия – это …**

а) нарушения опорно-двигательного аппарата;

б) применение в образовательном процессе статических упражнений и упражнений на растягивание;

в) нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, уменьшение силы мышц, вследствие нарушений обменных процессов, снижение тонуса нервных центров, ослабление их влияния на все физиологические системы организма.

**21. Под здоровьем человека понимают (ВОЗ, 1986) …**

а) устойчивость основных физиологических функций организма человека;

б) состояние организма человека, когда во всех его органах и системах отсутствуют болезненные изменения;

в) свойство человека выполнять свои биосоциальные функции в изменяющейся среде, с перегрузками и без потерь, при условии отсутствия болезней и физических дефектов.

**22 Здоровый образ жизни это …**

а) перечень мероприятий, направленных на подготовку к профессиональной деятельности;

б) регулярные занятия физическими упражнениями;

в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

**23. Обязательными условиями здорового образа жизни являются …**

а) питание с большим количеством животных жиров и белков;

б) занятия физическими упражнениями и самоконтроль;

в) увеличение доли умственной деятельности и уменьшение двигательной.

**24. Нагрузка при выполнении физических упражнений это …**

а) мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся и величина переживаемых субъективных и объективных изменений;

б) развитие резервных возможностей организма человека и подготовка его к жизни;

в) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.

**25. Двигательные способности человека это …**

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) способности, позволяющие выполнять ему свои профессиональные обязанности;

в) особенности телосложения, длины (роста) и массы (веса) тела человека.

**26. Основу двигательных способностей составляют …**

а) двигательные автоматизмы;

б) подводящие упражнения;

в) физические качества, двигательные умения.

**27. Мышечная сила это …**

а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

б) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой.

**28. Тестовыми упражнениями, которыми определяется уровень мышечной силы обучающихся в общеобразовательной школе, являются:**

а) бег 30 м;

б) подтягивание в висе на перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (ю);

в) поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин и поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (д).

**29. Скоростные способности это …**

а) способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

б) способности выполнять движения с большой амплитудой;

в) возможности человека выполнять двигательные действия в минимальное время.

**30. Тестовыми упражнениями, которыми определяется уровень скоростных способностей обучающихся в общеобразовательной школе, являются:**

а) челночный бег 4х9 м и прыжки через короткую скакалку за 1 мин;

б) поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин и поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (д);

в) бег 30 м.

**31. Скоростно-силовые способности это …**

а) возможности человека выполнять двигательные действия в минимальное время;

б) способности выполнять движения с большой амплитудой;

в) способности выполнять движения со значительной силой мышц и быстротой.

**32. Тестовыми упражнениями, которыми определяется уровень скоростно-силовых способностей обучающихся в общеобразовательной школе, являются:**

а) поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 1 мин и поднимание и опускание прямых ног за 1 мин (д);

б) прыжок в длину с места (ю, д) и тройной прыжок с места толчком двумя ногами (ю), бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения «сидя, ноги врозь» (д);

в) челночный бег 4х9 м и прыжки через короткую скакалку за 1 мин.

**33. Выносливость это …**

а) способность выполнять движения со значительной силой мышц и быстротой;

б) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;

в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

**34. Тестовыми упражнениями, которыми определяется уровень выносливости обучающихся в общеобразовательной школе, являются:**

а) челночный бег 4х9 м и прыжки через короткую скакалку за 1 мин;

б) бег 1500 м (ю) 1000 м (д), ходьба 3000 м (ю) 2000 м (д), 6-минутный бег (ю, д);

в) наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». «стоя на гимнастической скамейке».

**35. Гибкость это …**

а) возможность человека выполнять двигательные действия в минимальное время;

б) способность выполнять движения со значительной силой мышц и быстротой;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой.

**36. Тестовыми упражнениями, которыми определяется уровень гибкости обучающихся в общеобразовательной школе, являются:**

а) челночный бег 4х9 м и прыжки через короткую скакалку за 1 мин;

б) наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». «стоя на гимнастической скамейке»;

в) бег 1500 м (ю) 1000 м (д), ходьба 3000 м (ю) 2000 м (д), 6-минутный бег (ю, д).

**37. Двигательно-координационные способности это …**

а) возможности человека выполнять двигательные действия в минимальное время;

б) способности наиболее совершенно решать сложные и возникающие неожиданно двигательные задачи;

в) способности выполнять движения со значительной силой мышц и быстротой.

**38. Тестовыми упражнениями, которыми определяется уровень двигательно-координационных способностей обучающихся в общеобразовательной школе, являются:**

а) бег 1500 м (ю) 1000 м (д), ходьба 3000 м (ю) 2000 м (д), 6-минутный бег (ю, д);

б) челночный бег 4х9 м и прыжки через короткую скакалку за 1 мин;

в) наклон вперед из исходного положения «сидя на полу». «стоя на гимнастической скамейке».

**39. Первые достоверно известные Олимпийские игры древности были проведены в …**

а) V век до н.э.;

б) 776 г. до н.э.;

в) 346 г. н.э.

**40. Инициатива возрождения Олимпийских игр по примеру античных игр Древней Греции принадлежала …**

а) французскому священнику Анри Мартену Дидону;

б) барону Пьеру да Кубертену;

в) Петру Францевичу Лесгафту.

**41. Символ Олимпийского движения – пять переплетенных колец голубого, черного, красного, желтого и зеленого цветов – означает …**

а) идеологию современного спорта и его гуманистическую направленность;

б) союз пяти континентов и встречу спортсменов всего мира на Олимпийских играх;

в) очередность проведения Олимпийских игр на разных континентах.

**42. Олимпийская символика – это …**

а) Олимпийский факел, Олимпийский пьедестал почета, Олимпийская клятва (спортсменов и арбитров);

б) Олимпийские медали и дипломы, Олимпийский гимн, Олимпийский талисман;

в) Олимпийский символ (пять колец), Олимпийский девиз (быстрее, выше, сильнее), Олимпийский флаг, Олимпийская эмблема;

**43. Понятие «олимпизм» представляет собой …**

а) материальный мир, социальные процессы и творческую деятельность;

б) жизненную философию, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума;

в) совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического совершенствования людей.

**44. Основополагающие принципы олимпизма изложены в …**

а) уставе Международного олимпийского комитета;

б) Олимпийской хартии;

в) произведении Пьера де Кубертена «Ода спорту!».

**45. Высшим руководящим органом олимпийского движения современности является …**

а) Олимпийский конгресс;

б) Международный олимпийский комитет;

в) Объединение национальных олимпийских комитетов.

**46. Принято считать, что официальный отсчет участия спортсменов Беларуси в Олимпийских играх начался …**

а) в 1932 г. в Лос-Анжелесе;

б) в 1924 г. в Париже;

в) в 1952 г. в Хельсинки.

**47. Кто из белорусских спортсменов первыми завоевали медали на Олимпийских играх современности:**

а) Н. Пономарева (Ромашкова) в 1952 г. в Хельсинки (метание диска);

б) М. Кривоносов в 1956 г. в Мельбурне (метание молота);

в) Л. Гейштор и С. Макаренко в 1960 г. в Риме (гребля).

**48. Команда Республики Беларусь впервые приняла участие в Олимпийских играх …**

а) в 1994 г. в Лиллехаммере;

б) в 1996 г. в Атланте;

в) в 2000 г. в Сиднее.

**49. Национальный олимпийский комитет (НОК) Республики Беларусь – это …**

а) государственное учреждение, входящее в состав Парламента Республики Беларусь, разрабатывающее законы в области физической культуры и спорта;

б) подразделение Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, осуществляющее реализацию государственной политики страны в области физической культуры и спорта;

в) общественная организация, возглавляющая олимпийское движение Беларуси, руководствующаяся Олимпийской хартией и решениями Международного олимпийского комитета и своим уставом.

**50. Белорусская олимпийская академия – это …**

а) специализированное учебно-спортивное учреждение по подготовке олимпийского резерва Республики Беларусь;

б) государственное учреждение, представляющее Республику Беларусь на Олимпийских играх и интересы Республики Беларусь в Международном олимпийском комитете, иных международных спортивных организациях;

в) республиканская общественная организация, которая проводит исследования в области олимпийского образования и осуществляет меры по пропаганде философии олимпийского движения в Республике Беларусь.

***Правильные ответы на вопросы-тесты:***

**1.** в); **11.** 1.а),2.а), 3.а); **21.** в); **31.** в); **41.** б);

**2.** б); **12.** в);  **22.** в); **32.** б); **42.** в);

**3.** в); **13.** в); **23.** б); **33.** б); **43.** б);

**4.** б); **14.** а); **24.** а); **34.** б); **44.** б);

**5.** б); **15.** б); **25.** а); **35.** в); **45.** б);

**6.** в); **16.** в); **26.** в); **36.** б); **46.** в);

**7.** б); **17.** а); **27.** а); **37.** б); **47.** б);

**8.** 1.а), 2.а), 3.а); **18.** в); **28.** б); **38.** б); **48.** б);

**9.** 1.б), 2.в), 3.б); **19.** в); **29.** в); **39.** б); **49.** в);

**10.** а); **20.** в); **30.** в); **40.** б); **50.** в).