

Физическая культура, 9 – 11 классы, муниципальный этап
Теоретико-методический тур
Время выполнения – 45 минут.

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний обучающихся общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура». Задания для 9-11 классов состоят из **блоков А, Б, В, Г, Д и Е.**

Блок А:

Правильное решение **задания в закрытой форме** с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильное решение **всего задания с выбором нескольких правильных ответов** оценивается в 1 балл, при этом каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла, а каждый неправильный – минус 0,25 балла.

Блок Б:

Правильное решение **задания в открытой форме**, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла.

Блок В:

В **заданиях на соответствие** двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – минус 1 балл.

Блок Г:

Правильное решение **задания процессуального или алгоритмического толка** оценивается в 1 балл, неправильное решение – 0 баллов.

Блок Д:

Полноценное выполнение **задания, связанные с перечислениями или описаниями**, оценивается в 3 балла, при неполном выполнении задания каждая верная позиция оценивается в **0,5 балла(!)**.

Блок Е:

Полноценное выполнение **задания, связанные с графическими изображениями физических упражнений**, оценивается в 3 балла, при этом каждое верное изображение оценивается в 0,5 балла.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!**

Желаем удачи!

Блок А.

- 1. Умение точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями в условиях дефицита времени:**
 - А) силовые способности,
 - Б) координационные способности,
 - В) выносливость,
 - Г) гибкость.

- 2. Для двигательного навыка характерно:**
 - А) концентрация внимания на двигательных действиях,
 - Б) нестандартность результатов действий и их параметров,
 - В) устойчивость техники действий к воздействию сбивающих факторов,
 - Г) расчлененность операций.

- 3. Наиболее высокий прирост показателей уровня физического развития наблюдается в:**
 - А) дошкольном и школьном возрасте,
 - Б) периоды, обозначаемые как «чувствительные» (сензитивные),
 - В) профессионализированном спорте,
 - Г) в случае, если здоровый образ жизни становится стилем жизни.

- 4. Величина нагрузки, достигаемой в результате выполнения физических упражнений, обусловлена:**
 - А) избирательностью воздействия,
 - Б) интенсивностью расходования потенциала организма,
 - В) сопряженностью воздействия,
 - Г) продолжительностью двигательной активности,
 - Д) возрастными особенностями,
 - Е) половыми различиями.

Отметьте все позиции.

- 5. В соответствии с Олимпийской Хартией Олимпийские игры состоят из:**
 - А) комплекса соревнований по летним и зимним видам спорта,
 - Б) соревнований между спортсменами, представляющих свои страны,
 - В) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр,
 - Г) встреч спортсменов, отобранных национальными олимпийскими комитетами.

- 6. Правила волейбола предусматривают, что команда в каждой партии имеет право максимум на:**
 - А) три замены,
 - Б) пять замен,
 - В) шесть замен,
 - Г) количество замен не ограничивается.

- 7. Под физическим развитием понимается:**
 - А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека,
 - Б) процесс совершенствования физических качеств,
 - В) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом,
 - Г) все вышеперечисленное.

- 8. Дистанции в легкой атлетике, представленные на Олимпийских играх:**
А) 60 м с барьерами,
Б) 110 м,
В) 200 м,
Г) 600 м,
Д) 400 м,
Е) 800 м,
Ж) 1000 м,
З) 5000 м.
Отметьте все позиции.
- 9. Какие виды легкой атлетики были представлены на I ОИ в Древней Греции?**
А) только бег,
Б) бег и метания,
В) бег, прыжки и метания,
Г) бег и прыжки.
- 10. Какая самая длинная дистанция, на которой спортсмен начинает бег с низкого старта?**
А) 200 м,
Б) 400 м,
В) 600 м,
Г) 800 м.
- 11. Какая самая длинная дистанция входит в программу десятиборья у мужчин?**
А) 400 м,
Б) 800 м,
В) 1500 м,
Г) 3000 м.
- 12. Для двигательного навыка характерно:**
А) расчлененность операций,
Б) концентрация внимания на операциях, составляющих действие,
В) нестандартность параметров и результатов действий,
Г) устойчивость техники действий к воздействию сбивающих факторов.
- 13. Количество повторений на этапе начального разучивания движений:**
А) обычно приближается к повторному максимуму,
Б) должно приводить к заметному утомлению,
В) стимулирует рост энерготрат,
Г) сравнительно невелик.
- 14. Каких наивысших успехов добивались ярославские легкоатлеты на Олимпийских играх?**
А) только участвовали,
Б) входили в число призеров,
В) выигрывали,
Г) не участвовали.

Блок Б.

15. Наиболее информативный показатель реакции организма на физическую нагрузку является
16. Основное рабочее движение, обеспечивающее продвижение пловца в воде, обозначается как
17. Проскальзывание лыж назад после отталкивания, обозначается как
18. Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как

Блок В.

19. Сопоставьте имена:

- | | |
|---|---------------------|
| 1. Основатель современного олимпийского движения | А. Жак Рогге |
| 2. Президент Международного олимпийского комитета (МОК) | Б. Пьер де Кубертен |
| 3. Изобретатель баскетбола | В. Томас Бах |
| | Г. Джеймс Нейсмит |
| | Д. Зешп Блаттер |

20. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов из России и виды спорта:

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. Плавание | А. Дементьева Е. |
| 2. Легкая атлетика | Б. Панкратов Д. |
| 3. Волейбол | В. Привалова И. |
| 4. Теннис | Г. Слепцова С. |
| 5. Биатлон | Д. Михайлов М. |

Блок Г.

21. Последовательность в обучении остановке в два шага в баскетболе:

1. самонабрасывание;
2. съем мяча с руки партнера;
3. со встречной передачи партнера;
4. с подброса мяча партнером.

22. Целесообразная последовательность характера упражнений, направленных на развитие выносливости в рамках одного занятия по ФК:

1. анаэробно-гликолитические,
2. аэробные,
3. алактатные.

Блок Д.

23. Перечислите основные типы телосложения.

24. Перечислите обязательные виды испытаний IV ступени комплекса ГТО (7–9 класс).

Блок Е.

25. Изобразите с помощью пиктограмм следующий комплекс физических упражнений:

| № п.п. | Название и содержание упражнения |
|-----------|--|
| 1. | На осанку. И. п. – основная стойка (о.с). 1 – шаг левой вперед, правая назад на носок, руки в стороны. 2 – и. п. 3 – 4 – то же шагом другой ноги. |
| 2. | Наклоны туловища в стороны. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – сгибая правую ногу, наклон туловища влево, левая рука к левой стопе. 2 – и.п. 3 – 4 – то же в другую сторону. |
| 3. | Для мышц ног. И. п. – упор присев. 1 – встать. 2 – наклон, вперед прогнувшись, руки вверх. 3 – выпрямиться, руки вниз. 4 – и. п. |
| 4. | Отжимания. И. п. – упор лежа. 1 – согнуть руки. 2 – и. п. |
| 5. | Махи. И. п. – стоя, руки вверх. 1 – мах правой в сторону, руки в стороны. 2 – и.п. 3 – мах правой вперед, руки вперед. 4 – и.п. 5-8 – то же с другой ноги. |
| 6. | Прыжки. И. п. – стоя, руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком и. п. |

**Департамент образования Ярославской области
Всероссийская олимпиада школьников 2015/2016 учебного года**

**Физическая культура, муниципальный этап
Методические рекомендации для проведения практического тура**

Практические испытания заключаются преимущественно в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями к проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре количество практических испытаний равно трем: акробатика (7-8, 9-11 классы), волейбол (7-8 класс), баскетбол (9-11 класс), челночный бег (7-8, 9-11 классы).

Акробатика

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Для выполнения упражнения участникам предоставляется одна попытка.

Для проведения необходимо иметь акробатическую дорожку, вокруг которой должна быть зона безопасности шириной не менее 1,5 м, полностью свободная от посторонних предметов.

9 – 11 классы

Девушки

| И.п. – о.с. (основная стойка) | Баллы |
|--|-------|
| 1. Шагом вперед равновесие на правой (левой) руки в стороны, держать, | 1 |
| шагом левой выпад вперед, руки в стороны прыжком кувырок вперед | 1 |
| 2. Шагом в сторону встать в стойку ноги врозь, руки вверх, | |
| «мост» наклоном назад (держать), | 1,5 |
| поворот в упор присев | 0,5 |
| 3. Кувырок назад, | 0,5 |
| перекат назад в стойку на лопатках, (держать), | 1 |
| перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, держать | 0,5 |
| 4. Кувырок назад в упор присев, | 0,5 |
| шагом правой (левой) длинный кувырок вперед, | 1 |
| прыжком поворот на 180° в упор присев | 0,5 |
| 5. Встать с махом правой (левой), | 0,5 |
| переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, | 1,5 |
| приставляя левую – о .с. | |

Юноши

| И.п. – о.с. (основная стойка) | Баллы |
|--|-------|
| 1. Полуприсед, руки назад (старт пловца), | 0,5 |
| прыжком кувырок вперед | 1,5 |
| 2. Стойка на голове и руках, | 1,5 |
| опускание силой в упор лёжа, толчком ног, упор присев | 1 |
| 3. Встать с махом правой (левой), | 0,5 |
| стойка на руках (обозначить), кувырок вперед | 1,5 |
| 4. Кувырок вперед ноги скрестно, поворот кругом, | 1 |
| кувырок назад | 0,5 |
| 5. Встать руки вверх, два переворота в сторону («колесо»), | |
| приставляя ногу по ходу движения – о.с. | 2 |

Баскетбол
9 – 11 классы
Юноши, Девушки

Для выполнения испытания необходима площадка с соответствующей разметкой, 6 фишек (конусов), 4 баскетбольных мяча. Участник находится за лицевой линией (фишка-ориентир № 1) лицом вперед (см. рис. 2). По сигналу участник ускоряется лицом вперед вдоль боковой линии до фишки-ориентира № 2, обегая ее, выполняет поворот и в **защитной стойке правым боком** перемещается к линии штрафного броска. После выполнения по очереди трех штрафных бросков, участник движется в **защитной стойке левым боком** к фишке-ориентиру № 3, обегает фишку и с ускорением бежит к фишке-ориентиру № 2, где находится мяч. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5 и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 6 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двухшажной техники из-под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. В случае непопадания участник имеет право выполнить **две** дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 с за каждый(!) несовершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 5 с. За каждый неточный штрафной бросок добавляется по 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска – мяч не засчитывается, и ему начисляются 5 штрафных секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом, невыполнение двухшажной техники добавляется по 3 штрафных секунды.

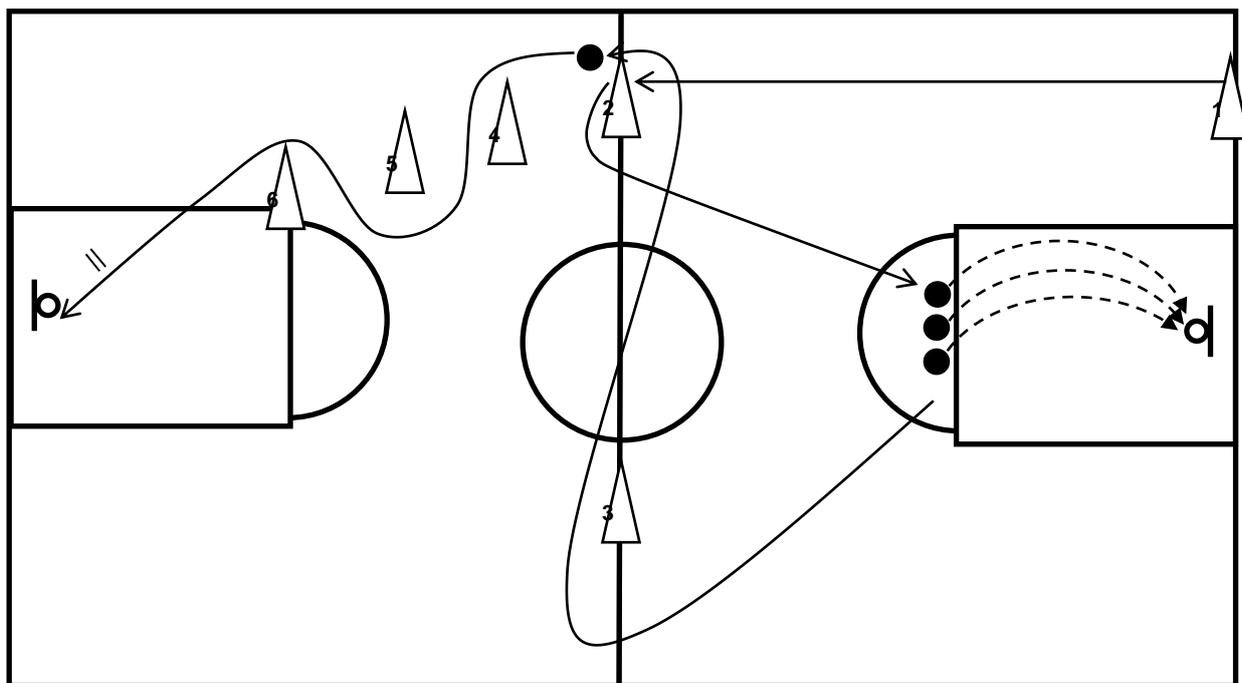


Рис. 2. Тестовое упражнение по баскетболу для 9-11 классов

Челночный бег

7 – 8, 9 – 11 классы

Юноши и девушки

Упражнение заключается в пробегании 11 отрезков по 18 метров. Применяются 6 пластмассовых кубиков, пять из которых участник размещает перед линией старта, а шестой держит в руке. Бег начинается с высокого старта после команд «На старт!» и «Марш!». Испытуемый должен последовательно перенести все шесть кубиков в пределах расстояния, равного длине волейбольной площадки (18 м). Ширина дорожки – 1,25 м. Суммарное расстояние при беге – 198 м. Закончившим дистанцию считается тот, кто поставит все кубики за линию финиша. Участник не имеет права бросать кубики за контрольную линию или пробегать линию финиша, не обозначив постановки кубика на пол. Секундомер выключается в момент постановки последнего кубика на пол.