

9-11 классы

ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ по предмету «Физическая культура» Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 6 групп:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение.

Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задания на соотнесение понятий и определений, известных Вам показателей, характеристик. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – минус 1 балл.

4. Задания алгоритмического толка. Правильное решение задания оценивается в 1 балл, а неправильное решение - 0 баллов.

5. Задания, связанные с перечислением. Полноценное выполнение задания оценивается в 3 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

6. Задание в форме, предполагающей графическое изображение двигательных действий (пиктограммы), составляющих комплекс утренней зарядки. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию. Каждое упражнение оценивается в 0,5 балла.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение шестой группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

Желаем удачи!

ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
по предмету «Физическая культура»
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
Теоретико-методический тур
9-11 классы
ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

1. Соотношение между объёмом и интенсивностью двигательной активности (нагрузки) характеризуется...

- а) увеличением ответных реакций организма
- б) показателями темпа и скорости движений
- в) обратно пропорциональной зависимостью
- г) прямо пропорциональной зависимостью

2. В каком году для подготовки кадров в сфере физической культуры и спорта Декретом Совета Народных Комиссаров в Москве открывается Государственный институт физической культуры?

- а) в 1919 году;
- б) в 1920 году;
- в) в 1921 году;
- г) в 1922 году

3. Каким стилем начинают плыть на первом этапе комбинированной эстафете по плаванию 4x100 м.?

- а) брассом;
- б) на спине;
- в) баттерфляем;
- г) вольным стилем

4. Движения каких спортсменов имитируют занимающиеся слайд-аэробикой?

- а) велосипедиста;
- б) пловца;
- в) легкоатлета;
- г) конькобежца

5. Что из перечисленного определяет объем физической нагрузки?

- а) количество выполненных упражнений;
- б) скорость движений;
- в) темп выполнения упражнений;
- г) частота сердечных сокращений

6. Какой из примеров является проявлением динамической силы:

- а) удержание равновесия во время атаки соперника в вольной борьбе;
- б) удержание веса штанги на вытянутых руках;
- в) удержание гимнастического «шпагата»;
- г) прыжок вверх.

7. Александр Зубков и Алексей Воевода олимпийские чемпионы в: 16

- а) лыжных гонках;
- б) бобслее;
- в) шорт-треке.
- г) прыжках с трамплина.

8. Как называется тест с функциональной нагрузкой с задержкой дыхания после вдоха?

- а) проба Генчи;
- б) проба Штанге;
- в) ортостатическая проба;
- г) тест Купера

9. Как следует распределить нагрузку при самостоятельных занятиях атлетической гимнастикой для увеличения абсолютной силы и массы мышц?

- а) 12–15 повторений в 2–3 подходах;
- б) 12–15 повторений в 5–6 подходах;
- в) 7–8 повторений в 3–4 подходах;
- г) 7–8 повторений в 5–6 подходах

10. Какая оценка присуждается дзюдоисту когда он проводит удержание в течение более 25 секунд?

- а) «юко»; б) «кока»; в) «вадза-ари»; г) «иппон»

11. Гарвардский степ-тест позволяет оценить ...

- а) функциональное состояние опорно-двигательного аппарата;
б) функциональное состояние центральной нервной системы;
в) функциональное состояние сердечно-сосудистой системы;
г) физическое развитие учащегося

12. Кто принимает участие в соревнованиях Специальной Олимпиады?

- а) люди с нарушениями интеллекта; б) инвалиды по зрению;
в) все инвалиды; г) инвалиды по слуху

13. Какой из примеров является проявлением динамического равновесия?

- а) стойка на лопатках б) передвижение на лыжах
в) прыжок в высоту г) толкание ядра

14. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а. ...подвижных игр. б. ...прыжков вверх с места.
в. ...прыжков в глубину. г. ...скоростно-силовых упражнений.

15. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 32 км 180 м; б) 40 км 190 м; в) 42 км 195 м. г) 45 км

ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

16. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

Отработку приёмов самостраховки при занятиях единоборствами на уроках физкультуры рекомендуется проводить методом.

17. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как

18. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов. Метод

измерения тела человека и его частей с целью установления возрастных, половых, расовых и других особенностей физического строения, позволяющий дать количественную характеристику их изменчивости называется.....

19. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

Комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению называется физическим качеством

20. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни понимается как физическое

Задания на соотнесение понятий и определений

21. Установите соответствие между именами спортсменов из Марий Эл, добившихся выдающихся результатов на Олимпийских играх, чемпионатах мира и международных соревнованиях, и дисциплинами, на которых они были установлены

Фамилия и имя спортсмена	Вид спорта
1. Игорь Бычков	А – плавание
2. Нина Селюнина (Рочева)	Б – легкая атлетика
3. Людмила Лебедева	В – лыжные гонки
4. Светлана Исакова	Г – футбол
	Д – спортивная гимнастика

22. Установите соответствие между именами советских легкоатлетов, добившихся выдающихся результатов на Олимпийских играх и чемпионатах мира, и дисциплинами, на которых они были установлены.

Фамилия и имя спортсмена	Вид спорта
1. Валерий Борзов	А – бег на 400 м
2. Сергей Бубка	Б – бег на 100 м
3. Валерий Брумель	В – прыжки в длину
4. Игорь Тер-Ованесян	Г – прыжки в высоту
	Д – прыжки с шестом

23. Установите соответствие между именами советских легкоатлетов, добившихся выдающихся результатов на Олимпийских играх и чемпионатах мира, и дисциплинами, на которых они были установлены.

1. Владимир Маркин	А – метание диска
2. Тамара Пресс	Б – метание копья
3. Владимир Куц	В – бег на 10000 м
4. Ян Лусис	Г – толкание ядра
	Д – бег на 400 м

Задания алгоритмического толка

24. Укажите целесообразную последовательность стимулирования факторов (возможностей), обуславливающих выносливость в ходе одного физической культуры и запишите ответ в бланке ответа

1	Аэробные возможности	1
2	Анаэробные-гликолитические возможности	2
3	Алактатные возможности	3

25. Укажите последовательность упражнений предпочтительную для утренней гимнастики ...(цифрами в бланке ответов)

1	упражнения, увеличивающие гибкость	1
2	упражнения на дыхание, расслабление и восстановление	2
3	упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки	3
4	упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы	4
5	упражнения, укрепляющие основные мышечные группы	5
6	упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние	6
7	упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса	7

Задания, связанные с перечислением

26. Перечислите тесты, методы, приборы, которые используются для оценки физического развития человека.....
27. К основным физическим качествам относятся (перечислите)...
28. Перечислите группы упражнений, рекомендуемые программой общеобразовательных школ в качестве средств физического воспитания:
29. Перечислите виды спортивной гимнастики, включенных в программу соревнований среди мужчин-гимнастов

Задание в форме, предполагающей графическое изображение двигательных действий (пиктограммы)

30. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограмм. Запишите графически часть комплекса утренней зарядки, приведенный в бланке ответа.
- Вы закончили выполнение заданий.**
- Поздравляем!**

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2015-2016 УЧЕБНОМ ГОДУ**

2015

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши 7-8, 9-11 классов

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО
ГИМНАСТИКЕ**

Контрольное упражнение по гимнастике (девушки 7-8, 9-11 класс)

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	Стоимос ть
	И.п. – основная стойка	
1.	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), держать.	-1,5
2.	Шагом вперед кувырок вперед в упор присев скрестно и поворот кругом в упоре присев.	-0,5
3.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать	-1,0
4.	Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, держать	-0,5
5.	Кувырок назад согнувшись – кувырок назад согнувшись – выпрямляясь стойка руки вверх	-1,0
6.	Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, стойка ноги врозь – наклоном назад – мост, держать – поворот кругом в упор присев.	-1,0
7.	Кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать.	-1,0 -1,0
8.	Поворот кругом в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки вверх.	-0,5
9.	Махом одной, толчком другой 2 переворота в сторону (колесо) в стойку ноги врозь.	- 1,0
10.	Приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	- 1,0

Контрольное упражнение по гимнастике (юноши 7-8, 9-11 класс)

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	Стоимос ть
	И.п. – основная стойка	

1.	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать.	-1,0
2.	Приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх – кувырок вперед прыжком – прыжок ноги врозь.	-0,5
3.	Кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360° – выпад вперед правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх.	-1,0
4.	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить.	-0,5
5.	Силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать – согнуть ноги и выпрямляясь выйти в стойку на руках, обозначить- кувырок в перед в упор присев	-1,0
6.	Кувырок назад - кувырок назад в стойку на руках, обозначить – опустится в упор стоя согнувшись, и выпрямляясь, стойка руки вверх.	-1,5
7.	Махом одной, толчком другой стойка руках, обозначить – кувырок вперед в стойку руки вверх.	-1,0 -1,0
8.	Переворот в сторону – переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны.	- 1,0
9.	Поворот направо (налево) спиной к направлению движения, приставляя ногу, руки в стороны, шаг вперед и прыжок со сменой ног (ножницы) не ниже уровня горизонтали.	- 0,5
10.	Шаг вперед и приставляя ногу кувырок вперед прыжком-прыжок вверх с поворотом на 360°	-1,0

Технологии оценки качества

Оценка качества выполнения практического задания по гимнастике

(акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

Требования к спортивной форме: Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или

спортивные шорты, не закрывающие колен. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **20,0** баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее **6,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

(юноши, девушки 7-8, 9-11 класс)

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО
СПОРТИВНЫМ ИГРАМ
(баскетбол, мини-футбол)**

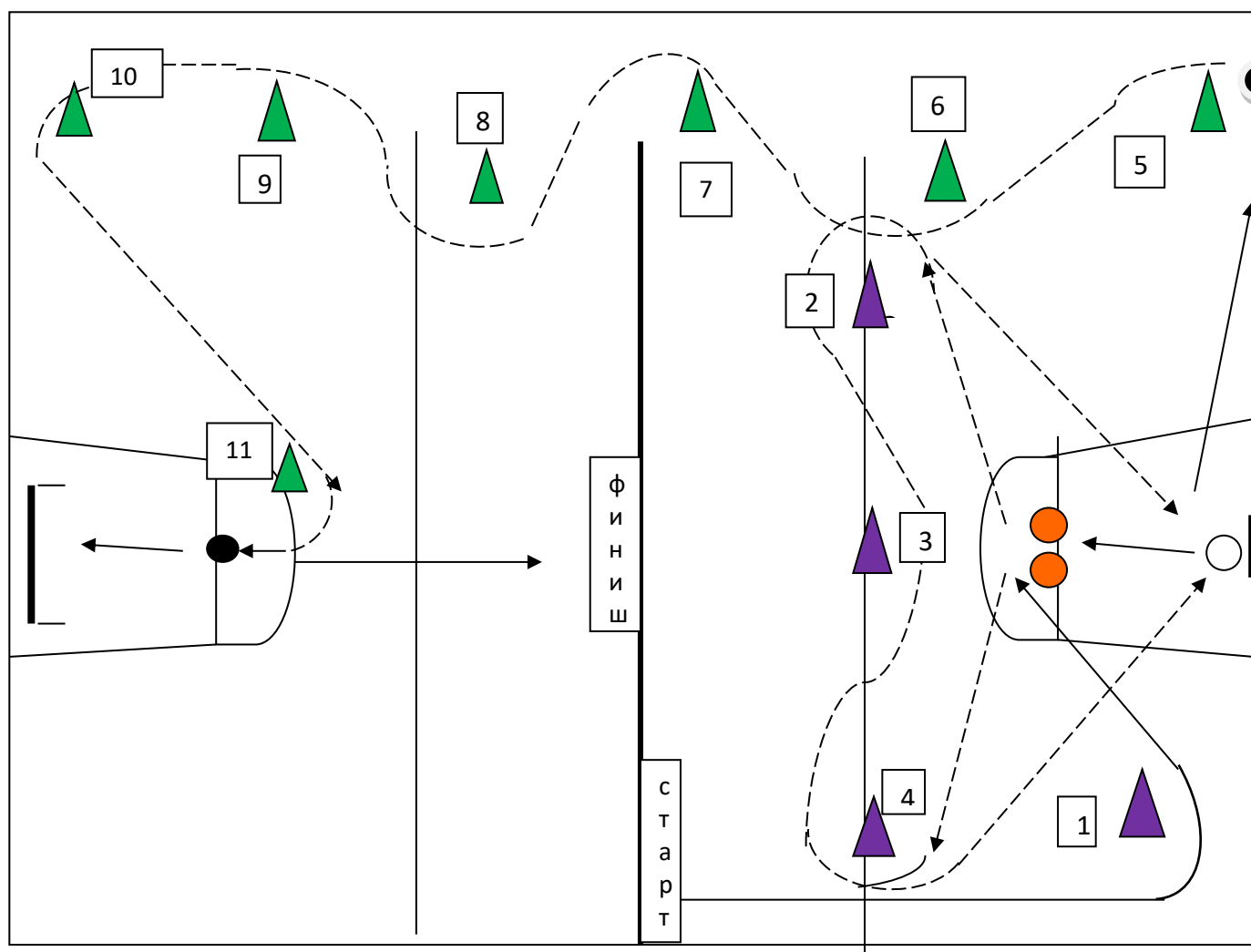
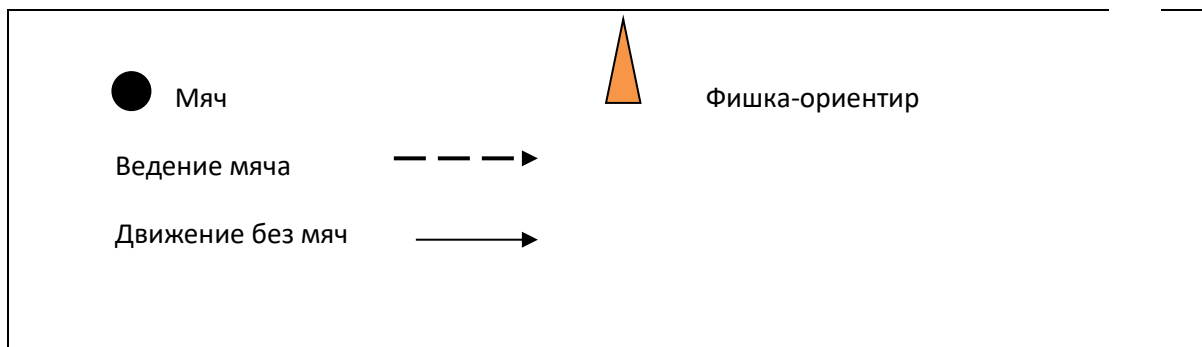
Программа испытания

Участник находится за средней линией баскетбольной площадки. По сигналу судьи участник бежит к фишке №1, оббегает ее с правой стороны, и двигается к баскетбольным мячам. Берет любой мяч и выполняет ведение к фишке № 2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от фишки, фишку

№ 3 обводит с левой стороны дальней рукой от фишки, фишку № 4 – с правой стороны, дальней рукой от фишки. Далее участник ведет мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок по кольцу, участник берет второй мяч и выполняет ведение к фишке № 4, обводит ее с левой стороны дальней рукой от фишки, фишку № 3 обводит с правой стороны дальней рукой от фишки, фишку № 2 – с левой стороны, дальней рукой от фишки. Далее участник ведет мяч левой рукой к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок, участник двигается к футбольному мячу, находящемуся за лицевой линией баскетбольной площадки рядом с фишкой № 5, оббегая ее с правой стороны. Далее, участник выполняет ведение мяча к фишке № 6 и обводит ее с левой стороны, фишку № 7 обводит с правой стороны, фишку № 8 – с левой стороны, фишку № 9 – с правой стороны, двигается к фишке № 10 и обводит ее тоже с правой стороны. Ведет мяч к фишке №11, обводит ее с левой стороны и двигается в зону штрафного броска баскетбольной площадки, из которой выполняет удар по воротам. Выполнив удар по воротам, участник финиширует у средней линии баскетбольной площадки.



Технологии оценки качества (оценка исполнения)

Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм, складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания, точность бросков и ударов по

воротам и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов). Остановка секундомера, осуществляется в момент пересечения участником олимпиады финишной линии (средней линии баскетбольной площадки). Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы.

Штрафное время: - невыполнение задания – (+90 с);

Баскетбол:

1. непопадание мяча в кольцо – (+ 5 с);
2. броски в кольцо не той рукой, неуказанным способом (двухшажная техника(+5с));
3. обводка фишки не с той сторон, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой - (+5 с) за каждое нарушение;
4. нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек- ориентиров - (+5 с) за каждое нарушение;
5. выполнение ведения не той рукой – (+5с).

Футбол

1. непопадание мяча в ворота– (+ 10 с);
2. удар по воротам с нарушением указанной зоны - (+5 с);
3. обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождения мяча с одной стороны фишки, а участника с другой - (+2)

Оборудование

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для спортивных игр (баскетбол, мини - футбол).
2. Вокруг площадки должна быть зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов

3. 2 баскетбольных мяча, 1 футбольный мяч, 11 фишек ориентиров.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 7-8 классов: 500 м.

Юноши 7-8 классов: 500 м.

Девушки 9-11 классов: 500 м.

Юноши 9-11 классов: 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

Дисквалификации участников:

1. Неявка на конкурсное испытание.
2. Получение или оказание неразрешенной помощи.
3. Неспортивное или неприличное поведение.
4. Несоответствие обуви требованиям правил.
5. Несоответствие одежды требованиям правил.
6. Второй и следующий фальстарты забега.
7. Нарушение правил обгона, помеха другим участникам на дистанции бега.
8. Самовольный уход с дорожки.