



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2016/17 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура». Задания (общее количество – **30 заданий**) объединены в шесть групп:

1. Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов (в закрытой форме). Задания представлены в виде незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным утверждением является только то, которое наиболее полно соответствует смыслу. Правильных ответов в задании может быть от одного до двух. Выбранные варианты ответов отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в», «г».

2. Задания на соотнесение понятий и определений (задания «на соответствие»). При выполнении этих заданий необходимо подобрать к каждому варианту одного столбца вариант ответа из другого столбца. Соотношение цифр и букв вписывается в соответствующую графу бланка ответов.

3. Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме). При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать слово или словосочетание, которое завершает данное высказывание и образует истинное утверждение. Подбранное слово или словосочетание вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

4. Задания процессуального или алгоритмического толка (на последовательность). В заданиях предполагается определение правильной последовательности фактов, действий в процессе. Последовательность цифр вписывается в бланк ответов.

5. Задания в форме, предполагающей перечисление известных вам фактов, характеристик и т.д. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Оценивается каждая представленная позиция.

6. Задания с графическими изображениями двигательных действий. Этот тип вопросов предполагает изображение с помощью пиктограмм комплекса упражнений различной направленности. Оценивается каждое верное изображение.

Все записи в бланке ответов должны быть разборчивыми.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения каждого задания.

Будьте внимательными при записях в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Максимальное количество баллов за выполнение заданий составляет **56 баллов.**



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2016/17 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждение, зачеркивая соответствующий(ие) квадрат(ы) в бланке ответов: а, б, в, г.

1. Греческий поэт - создатель Олимпийского гимна:
 - а. ...Паламас К.
 - б. ...Самара С.
 - в. ...Спирос Л.
 - г. ...Кубертен П.

2. В соответствии с олимпийской хартией принадлежность к олимпийскому движению определяется ...
 - а. ...членством в МОК.
 - б. ...признанием МОК.
 - в. ...участием в Олимпийских Играх.
 - г. ...наличием НОК.

3. Согласно Олимпийской хартии численный состав членов МОК не должен превышать...
 - а. ...60 человек.
 - б. ...90 человек.
 - в. ...115 человек.
 - г. ...210 человек.

4. Предметом обучения в процессе физического воспитания являются ...
 - а. ...физические качества.
 - б. ...состояние здоровья, физическое развитие.
 - в. ...двигательные действия.
 - г. ...личностные качества.

5. Увеличение мышечной массы может привести к ухудшению показателей ...
 - а. ... ловкости.
 - б. ...подвижности в суставах.
 - в. ...быстроты реакции.
 - г. ...выносливости.

6. Утверждения, сформулированное не корректно:
 - а. ...быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
 - б. ...сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2016/17 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

в. ...скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции.

г. ...выносливость человека определяется его антропометрическими данными.

Отметьте все позиции.

7. Наиболее эффективным методом воспитания скоростных способностей является ...

- а. ...повторный метод.
- б. ...равномерный метод.
- в. ...метод круговой тренировки.
- г. ...непрерывный метод.

8. Основные свойства мышц: ...

- а. ...растяжимость.
- б. ...сократимость.
- в. ...возбудимость.
- г. ...эластичность.

Отметьте все позиции.

9. Реакция сердечно-сосудистой системы оценивается нормальной, если разница ЧСС в положении лёжа и стоя составляет ...

- а. ...6 уд/мин.
- б. ...12 уд/мин.
- в. ...15 уд/мин.
- г. ...свыше 20 уд/мин.

10. Бег на сверхдлинные дистанции относится к работе в зоне ...

- а. ...максимальной мощности.
- б. ...субмаксимальной мощности.
- в. ...умеренной мощности.
- г. ...большой мощности.

11. К «фоновым» видам физической культуры относятся: ...

- а. ...лечебная физическая культура.
- б. ...гигиеническая физическая культура.
- в. ...профессионально-прикладная физическая культура.
- г. ...рекреативная физическая культура.

Отметьте все позиции.

12. Технические приёмы, которые относятся к технике владения мячом: ...

- а. ...ведение.
- б. ... ловля.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2016/17 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

- в. ...накрывание.
- г. ...броски.

Отметьте все позиции.

13. Фиксация, проводка, подталкивание - это ...

- а. ... виды страховки.
- б. ...методы срочной информации.
- в. ...метод сопряженного воздействия.
- г. ...спортивный тренажер.

14. В баскетболе не существует ...

- а. ...персонального фола.
- б. ...тактического фола.
- в. ...неспортивного фола.
- г. ...дисквалифицирующего фола.

15. Стретчинг используется для развития ...

- а. ...выносливости.
- б. ...координации.
- в. ...гибкости.
- г. ...быстроты.

16. Процесс, направленный на формирование у обучаемых новых двигательных действий, составляет содержание этапа ...

- а. ...ознакомления.
- б. ...разучивания.
- в. ...закрепления.
- г. ...совершенствования.

ЗАДАНИЯ НА «СООТВЕТСТВИЕ»

*Соотнесите между собой содержание двух столбцов.
К каждой цифре вписывается соответствующая буква.*

17. Сопоставьте награды, используемые на различных Играх.

Название игр	Награды
1. Олимпийские	а. венок из плюща, сельдерея, петрушки
2. Немейские	б. лавровый венок
3. Пифийские	в. венок из сосновых веток
4. Истмийские	г. оливковый венок



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2016/17 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

18. Сопоставьте понятия с их определениями.

Понятия	Определения
1. Двигательное умение	а. процесс становления, формирования и изменения естественных свойств организма на протяжении жизни
2. Тренировка	б. уровень развития основных физических качеств для овладения новыми движениями
3. Физическое развитие	в. процесс выполнения физических упражнений с целью повышения соревновательной деятельности
4. Физическая подготовленность	г. уровень владения движением, при котором сознание контролирует технику его выполнения

19. Сопоставьте контрольные упражнения с теми способностями, которые они оценивают.

Контрольные упражнения	Способности
1. Прыжок в длину с места на заданное расстояние	а. быстрота движения
2. Лазание по вертикальному канату	б. статическая выносливость
3. Угол в упоре	в. проявления заданных силовых напряжений
4. Приседания в течение 10 секунд	г. силовая выносливость

ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответа.

20. Для измерения силы мышц используется прибор, который называется ...
21. Навык представляет собой выполнение двигательного действия на основе двигательного ...
22. Снижение двигательной активности человека называется ...
23. Председателем Российского Олимпийского комитета являлся ...
24. Наиболее информативным, объективным показателем реакции организма на физическую нагрузку является ...

ЗАДАНИЯ НА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

Определите правильную последовательность букв, записав их в бланк



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2016/17 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС
ответа.

25. Распределите в правильной последовательности стили плавания в комбинированной эстафете.
- а. брасс.
 - б. кроль на спине.
 - в. кроль на груди.
 - г. баттерфляй.
26. Определите последовательность представления технических приемов в квалификации по волейболу.
- а. передача.
 - б. нападающий удар.
 - в. подача.
27. Расположите события по хронологии:
- а. Игры I Олимпиады.
 - б. Создание МОК.
 - в. Началась I мировая война.
 - г. Умер П. де Кубертен.
 - д. Впервые спортсмены Российской империи выступили на Олимпийских играх.
 - е. Первые Олимпийские зимние игры.
 - ж. Впервые подняли на Играх Олимпийский флаг.

ЗАДАНИЯ В ФОРМЕ, ПРЕДПОЛАГАЮЩЕЙ ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ

Запишите в бланк ответа все позиции.

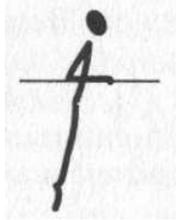
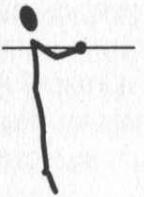
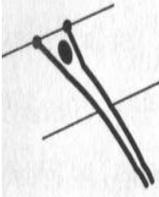
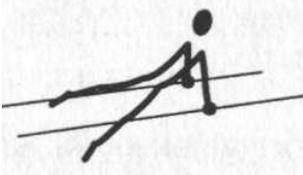
28. Перечислите фамилии всех руководителей Олимпийского комитета дореволюционной и современной России: ...
29. Перечислите виды спорта, для которых важна, прежде всего, абсолютная сила: ...

**ЗАДАНИЯ С ГРАФИЧЕСКИМИ ИЗОБРАЖЕНИЯМИ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

30. Упражнения на снарядах состоят главным образом из упоров, висов и различных переходов из одних положений в другие. Впишите их названия:



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2016/17 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

	рисунки	название
а		
б		
в		
г		
д		
е		



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2016/17 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Гимнастика (акробатика)

Девушки, юноши

Испытание девушек и юношей проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. Все элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями правил соревнований по спортивной гимнастике (гимнастическим стилем выполнения упражнений). Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. Фиксация статических элементов указана в содержании соревновательных комбинаций.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнений, равную 10,0 баллам. При невыполнении какого-либо элемента, снимается стоимость этого элемента. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 балам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Максимально возможная оценка – **20,0** баллов.

Девушки

1. И.п. – присед руки вперед: полет - кувырок вперед в упор присев	2,0
2. Кувырок вперед в сед руки в стороны	1,0
3. Упор углом (держат 1 секунду), сед руки вверх.	1,5
3. И.п. сед руки вверх: поворот кругом в упор лежа, прыжком упор присев	1,0
4. Стойка на голове и руках толчком двух ног (держат 3 секунды), сгибая ноги упор присев	2,0
5.И.п.- о.с.: два переворота в сторону (вправо или влево) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) – прыжок согнув ноги	2,5
	10,0

Юноши

1. И.п. – о.с.: упор присев – кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,5
2. Ип. – о.с.: Махом одной толчком другой стойка на руках (держат 1 секунду), силой упор лежа	3,0
3. И.п. – упор лежа: мах правой назад, упор лежа, поворот кругом в упор лежа сзади	0,5



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2016/17 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

4. И.п. – упор лежа сзади: перекат назад в стойку на лопатках (держать 3 сек.), перекатом вперед – о.с.	1,0
5. Два-три шага разбега – прыжком кувырок вперед – прыжок с поворотом на 360°	2,0
6. Переворот в сторону влево (вправо) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) – прыжок согнув ноги	2,0
	10,0

Баскетбол

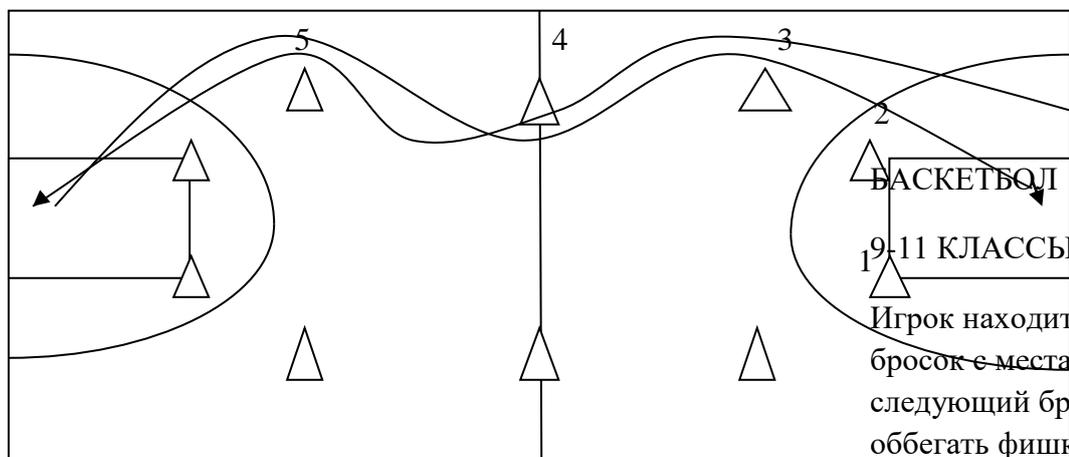
Девушки, юноши

Испытание девушек и юношей проводится в виде выполнения технических элементов баскетбола, которое имеет строго обязательный порядок и содержание.

Участник находится у фишки №1 на углу линии штрафного броска справа. По сигналу выполняет бросок с места, подбирает мяч, бежит к точке №2 (угол линии штрафного броска слева) и выполняет следующий бросок. Затем бежит к лицевой линии за мячом и начинает с ведением оббегать фишки №№3,4,5 змейкой, начиная с внешней стороны. После обводки выполняет бросок в движении справа. Затем подбирает мяч и снова начинает обводку фишек в обратную сторону, также с внешней стороны. После обводки выполняется бросок в движении слева. Остановка времени осуществляется, как только мяч входит в кольцо после последнего броска.

В случае промаха любого броска (и с места, и в движении) участник обязан подобрать мяч и доиграть мяч до забитого.

Бросок в движении должен выполняться с правой стороны правой рукой с выносом вверх одноимённой ноги, с левой стороны – левой рукой с выносом вверх одноимённой ноги.



Задание выполняют одновременно 2 участника, т.к. движение идёт по разным сторонам площадки, параллельно, и друг с другом они не

1. Время засекается по сигналу после последнего броска.

2. В случае промаха любого броска

3. За нарушение при ведении мяча



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2016/17 гг.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

пересекаются.

Общая оценка выполнения практического задания по баскетболу складывается из времени, затраченного участником на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения технических элементов).

Волейбол
Девушки

Испытание у девушек проводится в виде выполнения комбинации по волейболу.

Участник, выполняющий подачу, находится за лицевой линией. Подачу можно подавать с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку. подача выполняется в ту зону, которую определяет главный судья зона № 1,2,3,4,5,6. Участник самостоятельно определяет первоначального вида подачи (верхняя или нижняя). Выполняется по 3 подачи каждого вида. В случае, если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной. дополнительных попыток не предоставляется. В зачет идет сумма всех подач.

Футбол
Юноши

Испытание проводится в виде выполнения технических элементов футбола, которое имеет строго обязательный порядок и содержание.

Участник находится у фишки №1 (старт). По сигналу участник выполняет ведение мяча змейкой, оббегая 5 фишек (расположенные через каждый 1 метр) и гимнастический обруч, с последующим ударом по воротам из-за 10 метровой линии. Затем участник бежит к мячу № 2 (расположенному на линии удара справа) и выполняет ведение мяча с его остановкой в обруче. Остановка времени осуществляется, как только мяч окажется в обруче.

В случае, если мяч не попал в ворота, участник обязан повторить удар тем же мячом, и только после этого он может продолжать выполнять следующие элементы испытания.