**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ** ДЛЯ **РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО** ПРЕДМЕТУ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ** КУЛЬТУРА» В **2015-2016 УЧЕБНОМ** ГОДУ

(I-и вариант)

2015

І. **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСRОЕ** ЗАДАНИЕ

**Инструкция по выполнению** задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 5 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.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные вариантьІ. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата 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 оценивается в 1 балл.*

#### *В заданиях с несколькнмн вариантами ответа каждый правильный ответ*

*оценивается в 0,25 балла,- кажЬый «неправильный» ответ - минус 0,25 бапла.*

1. 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 оценивается в 2 балла.*

1. Задания на соответствие понятий и определений, то есть соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям и определениям. При выполнении задания необходимо установить соответствие между видом упражнения для

2

совершенствования определенных качеств. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

*Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.*

*Неправильное указание — минус 0,5 балла.*

*Молноценно выпояненные задания этой группы оценивается в 4 балла*

1. Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам фактов, характеристик и тому подобного. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

*Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 балла.*

*Неправильное указание — минус 0,5 балла.*

*Молноценно выполненные задания этой группы оценивается в 3 балла.*

1. Задания в форме, предполагающей графические изображения двигательных действий. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

*Молноценно выполненные задания этой группы оценивается в 3 балла.*

Время выполнения заданий — 45 минут.

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

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

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Задания в закрытой форме, варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: например







Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.



Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к тесту мне... а. Понятна.

6. Понятна отчасти.

в. Понятна не полностью. г. Не понятна.

1. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

а. Да. 6. Нет. в. Не знаю. г. Да, но стесняюсь.

**ТЕОРЕТИБО-МЕТОДИЧЕСКОЕ** ЗАДАНИЕ

Задания в закрытои форме.

1. Во время уроков физической культуры в школе действия учителя ориентированы на ...

а) повышение физической работоспособности занимающихся, переключение с умственной деятельности на физическую.

6) ознакомление школьников с техникой двигательных действий и воспитаниеих физических качеств.

в) повышение возможностей собственной дыхательной системы.

г) решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

1. **Физические качества** — это:

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

б) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обусловливающие физическую активность человека.

в) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности.

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

### Этo был первым Олимпийским чемпионом в России:

а) Дмитрий Саутин; б) Николай Орлов;

в) Николай Панин-Коломенкин; г) Александр Попов.

4

1. Подача мяча в волейболе считается правильнои, если она выполнена...

а) игроком задней линии.

б) ударом рукой по мячу, находящемуся в воздухе. в) в левом или правом углу площадке.

г) через пять секунд после свистка судьи.

1. **Группа, которая формируется** из учащихся без отклонении в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

а) физкультурной группой.

* 1. спортивной группой.

в) основной медицинской группой. г) здоровой медицинской группой.

1. Неловкое движение может вызвать в суставе:

а) открытый перелом. б) ушиб.

в) вывих и растяжение связок. г) закрытый перелом.

##### Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:

а) подготовку к профессиональной деятельности.

* 1. совершенствование физических возможностей человека. в) сохранение и восстановление здоровья.

г) физической подготовленности к жизни.

1. Объективнои (прямои) оценкой выносливости является: а) коэффициент выносливости.

б) порог анаэробного обмена (ПAHO).

в) время поддержания заданной активности. г) максимальное потребление кислорода.

1. В лапте место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими

а) город.

б) пригород.

в) околица. г) городище.

1. **Перечислите, какие объективные показатели Вы** используете в процессе самоконтроля: (Отметьте все позиции)

а) самочувствие и настроение.

б) частота сердечных сокращений (пульс) и артериальное давление. в) умственная и физическая работоспособность.

г) частота дыхания и ЖЕЛ.

5

1. Существуют два основных способа лазанья по **вертикальному канату** или

шесту: (Отметьте все позиции)

а) лазанье в один приём; б) лазанье в два приёма;

### в) лазанье в три приёма;

г) лазанье в четыре приёма.

1. Различают три группы способов лыжных **ходов: (Отметьте все** позиции)

а) попеременные;

* 1. одновременные;

в) комбинированные; г) прямолинейные.

1. Во время утренней гигиенической гимнастики рекомендуется выполнять в следующей последовательности...:
2. упражнения, укрепляющие основные мышечные группы,
3. упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса,
4. упражнения на дыхание, расслабление и восстановление,
5. упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние,
6. упражнения для ног. выпады, приседания, подскоки,
7. упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистои системы,
8. упражнения, увеличивающие гибкость.

а) - 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;

6) - 7, 5, 3, 6, 1, 2, 4;

1. ВФСК ГТО — это...

в) - 5, 4, 6, 2, 3, 7, 1;

г) - 4, 6, 1, 7, 2, 5, 3.

а) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне. б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне.

в) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне. г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и

обороне.

1. Для получения золотого, серебренного или бронзового знака ГТО необходимо выполнить ... нормативов.

а) — 8, 7, 6. б) — 9, 8, 7 в) — 7, 6, 5. г) — 11, 10, 9.

### Для получения золотого, серебренного или бронзового знака ГТО при

стрельбе из пневматическои винтовки необходимо набрать...

а) — 25, 20, 15 очков. в) — 20, 15, 10 очков.

б) — 24, 21, 19 очков. г) — 22, 20, 16 очков.

6

#### *Задания в открытой форме.*

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

1. В лёгкой атлетике снаряд, **метание которого выполняется после «скачка»**

называется ...

1. Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счёт рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется...

Задания «на сопоставление».

1. Сопоставьте название видов спорта и фамилии спортсменов завоевавших более трёх олимпииских медалеи:

|  |  |
| --- | --- |
| Вид спорта | Фамилии |
| А - Гандбол | 1. Александр Лавров |
| Б - Лёгкая атлетика | 2. Виктор Санеев |
| В — Фехтование | 3. Станислав Поздняков |
| Г — Синхронное плавание | 4. Анастасия Давыдова |
| Д — Спортивная гимнастика | 5. Лариса Латынина |
| Е - Лыжи | 6. Галина Кулакова |

1. Уровень развития каких физических способностей оценивается нормативами комплекса ГТО?

Например: рывок гири — уровень развития силовых способностей.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид норматива ГТО | Способности |
| 1. Прыжок в длину с места | 1. |
| 2. Бег 60 или 100м | 2. |
| 3. Подтягивание |  |
| 4. Бег 2 км | 4. |
| 5. Наклон вперёд из положения стоя спрямыми ногами | 5. |
| 6. Метания мяча в цель | 6. |

7

*Задания, связанные с перечислениями.*

### **Перечислите** известные Вам предпосылки, обусловливающие проявление

**гибкости:**

1. Перечислите виды испытаний (тесты) обязательные относящиеся к сдачи норм ГТО 4 ступени (для юношей, для девушек):

23.Какие города России **примут Чемпионат Мира по футболу** в 2018 г:

#### *Задания с графическими изображениями двигательных действий* (пиктограммы).

**24.Что обозначают** эти жесты судьи в баскетболе:

А. Один палец,

6. Два пальца,

В. Три пальца . Три пальца на

Д. Однократное сведение и разведение рук

ОП СТИТЬ КИСТ оп стить кисть каждои руке

1. В акробатике существуют основные разновидности **акробатических** стоек.

**Впишите название каждои** акробатическои стойки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 25 | рисунки | Основные разновидности акробатическихстоек | Максимальныйбалл — 3 |
| А) |  |  |  |
|  |  |  |  |



### Вы выполнили задание.

Поздравляем!

9

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ?

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСІІОЕ ЗАДАНИЕ

**Региональный** этап



Фамилия Отчество Субъект Федерации Город/село Школа

БЛАНІ1 OTBETOB

**Контрольные вопросы по инструкции** к тесту:

* 1. а 6 в г
	2. а 6 в г

Задания в закрытой форме

 № вопроса Варианты ответов **Х•вопроса Вариантыответов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | а | 6 | в | г | 9 | а | 6 | в | г |
| 2 | а | б | в | г | 10 | а | б | в | г |
| 3 | а | 6 | в | г | 11 | а | 6 | в | г |
| 4 | а | б | в | г | 12 | а | б | в | г |
| 5 | а | 6 | в | г | 13 | а | 6 | в | г |
| 6 | а | 6 | в | г | 14 | а | 6 | в | г |
| 7 | а | 6 | в | г | 15 | а | 6 | в | г |
| 8 | а | 6 | в | г | 16 | а | 6 | в | г |

Задания в открытой форме

17 18

Задания на соответствие

19

20

10

Задания, связанные с перечислением

21

22





23





Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

1. а

6









1. а

6









**Оценка** (слагаемые и сумма)

**Подписи жюри**

**II. ПРАRТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

##### ГИМНАСТИКА

*Девушки и юноши 9-11 классом*

##### ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАННЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет 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 его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов 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 составляет 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.

12

ПРОГРАММА

ДЕВУШКИ

И. п. — основная стойка.

* 1. Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно (1,0 + 1,0 балл) в стойку ноги врозь — поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать) (1,0 балл);
	2. — не приставляя ногу, кувырок вперёд в упор присев (0,5 балла) — перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл) — перекатом вперёд прыжок с поворотом на 180° (0,5 балла);
	3. — шагом вперёд одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд (0,5 балла) — шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (0,5 балла) шагом вперёд кувырок в сед в группировке;
	4. — сед углом (держать), руки в сторону (1,0 балл) — сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев — кувырок назад (0,5 балла) — кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (0,5 балла) — выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны;
	5. — кувырок вперёд прыжком (0,5 балла) — прыжок ноги врозь (0,5 балла) кувырок вперёд — прыжок с поворотом на 180 О (1,0 балл).

ЮНОШИ

И.п. — основная стойка.

* + 1. — Правую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку перед грудью и одноимённый поворот на правой на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл)\* — наклон вперёд прогнувшись и кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл);
		2. — перекат вперёд в сед в группировке — сед углом, руки в стороны (держать) (1,0 балл) — поворот кругом в yпop лёжа на согнутых руках — выпрямить руки и толчком ног yпop присев — силой стойка на голове и руках (держать) (1,0 балл);
		3. — опуститься в упор присев — кувырок назад (0,5 балла) — кувырок назад согнувшись (0,5 балла) — выпрямиться в стойку, руки в стороны;



* + 1. — шагом вперёд прыжок со сменой ног («ножницы») (0,5 балла) — шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) кувырок вперёд — встать руки вверх;
		2. — переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балл) - приставляя ногу, поворот в сторону движения — кувырок вперёд (0,5 балла) - кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл)

\* Примечание — поворот может выполняться в любую сторону.

БАСКЕТБОЛ

*Девушки и юноши 9-11 клаппов*

Программа выступления

Участник находится за ~~лиц~~евой ~~лини~~ей на линии старта ~~ліщ~~ом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороньІ дальней рукой от стойки. Оббежав стойку №3, участник двигается к первому щиту и с правой стороны выполнят бросок в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Вьшолнив бросок мяча №1, участник двигается к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два іігграфньт броска.

Выполнив іігграфные броски, участник двигается к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороньІ дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороньІ дальней рукой от стойки, стойку № 6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем вьшолняет ведение мяча к стойке

№7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороньІ дальней рукой от стойки, стойку №9 обводит с левой стороны левой рукой, ведет мяч ко второму іциту левой рукой и вьшолняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику.

После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафньт броска. Выполнив штрафной бросок мячом №6 участник оббегая фишку №1 с правой стороны выполняет челночный бег 3x10 м оббегая фишки №2 и №1 и фи~~ниш~~ирует пересекая ~~линию~~ расположенную за фишкой №1.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью

до 0,01 с.

14

**СТАРТ** 1 2м

1

2 7 9

8

3

9 м **ФИНИШ**

15 м

1

5

4 4 6

2 5

1 2 2

3 10 м 6

18 м

3 м 2 м



28 м

Условные обозначения

--- > направление движения с



 стойка

 линии старта, финиша  мяч баскетбольный

движение без мяча

”" полет мяча

-- --- направление удара мяча

 Фишка

**ЛЕГКАЯ** АТЛЕТИКА

### (по выбору)

*Девушки* u ювпшп *9-11 клаппов*

# Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 2000м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

## ЛЫЖНЫЙ CПOPT

### (по выбору)

*Девушки и юноши 9-11 классом*

# Конкурсное испытание в задании «Лыжный спорт» заключается в преодолении дистанции Зкм девушки и 5км юноши свободным стилем.

Фиксируется время преодоления дистанции.

### Тексты заданий разработаны коллективом Центральной предметно-методическои комиссии Всероссииской олимпиады школьников по предмету

«Физическая культура» под руководством председателя Н.Н. **Чеснокова**