

**Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников
Физическая культура - 9-11 классы
2017-2018 учебный год**

**Дорогой друг!
Желаем тебе успеха!**

Олимпиада должна проводиться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей в каждой возрастной категории. Олимпиада состоит из 2 туров – теоретико-методический (30 минут) и практический (60 минут).

Теоретико-методический тур

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл

1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

- а. ...изменение окружающей природы.
- б. ...приспособление к окружающим условиям.
- в. ...воспитание физических качеств.
- г. ...преобразование собственных возможностей.

2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. ...процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
- б. ...физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.
- в. ...уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- г. ...процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?

- а. ...Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.
- б. ...Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.
- в. ...Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. ...Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.

4. Нарушения осанки обуславливают...

- а. ...силовую асимметрию.
- б. ...невозможность занятий спортом.
- в. ...большое потоотделение.
- г. ...изменения в работе систем организма.

5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а. ...величиной их воздействия на организм.
- б. ...подготовленностью и другими особенностями занимающихся.
- в. ...временем и количеством повторений двигательных действий.
- г. ...напряжением мышечных групп.

6. Подводящие упражнения применяются, если...

- а. ...обучающийся недостаточно развит.
- б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. ...необходимо устранять возникающие ошибки.
- г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

7. В процессе освоения движений принято выделять..

- а. ...два этапа.
- б. ...три этапа.
- в. ...четыре этапа.
- г. ...от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. ...поддержание высокой работоспособности людей.
- б. ...подготовку к профессиональной деятельности.

- в. ...развитие физических качеств людей.
- г. ...сохранение и улучшение здоровья людей.

9. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как...

10. Древние Олимпийские игры проводились...

- а. ...в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- б. ...в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- в. ...в високосный год.
- г. ...по решению жрецов.

11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Татьяна Анатольевна Тарасова. | а. Волейбол. |
| 2. Ирина Александровна Винер. | б. Художественная гимнастика. |
| 3. Виктор Михайлович Кузнецов. | в. Греко-римская борьба. |
| 4. Николай Васильевич Карполь. | г. Фигурное катание. |

12. Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.

1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй

13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как...

14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм.

Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:

И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад.

2 – выпрямиться в и.п.

И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.

И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.

И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.

пиктограммы

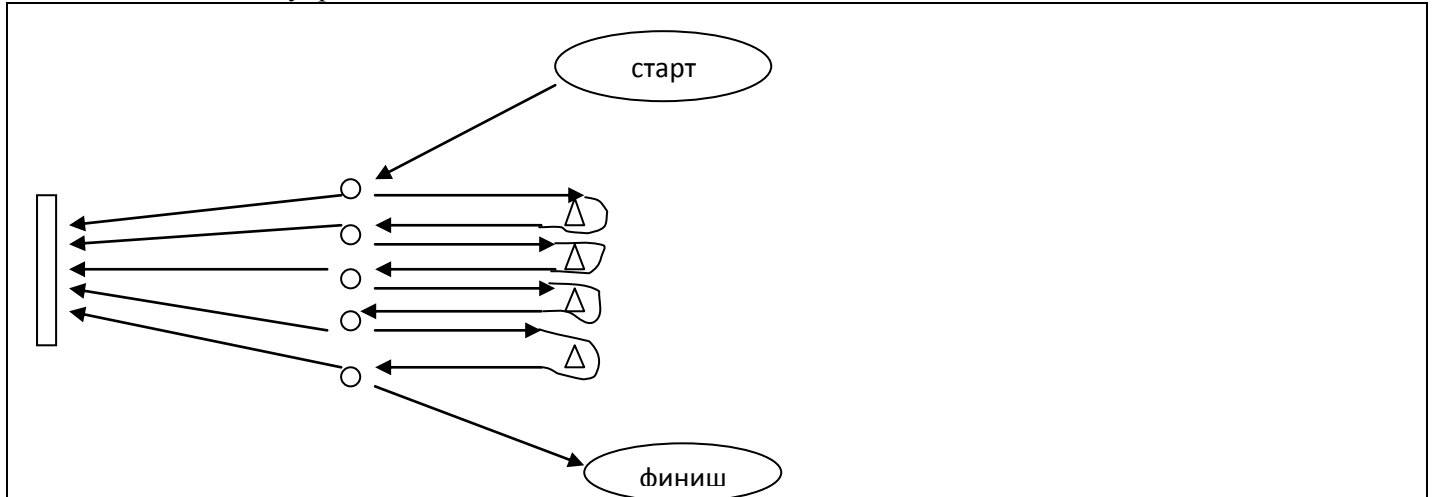
И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох		И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.	
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.		И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.	
И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.		И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.	
И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад. 2 – выпрямиться в и.п.		И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.	

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ)

Юноши/Девушки

В 9 м. от ворот для мини-футбола устанавливаются 5 мячей; расстояние между ними 1 м. На расстоянии 5 м от линии установленных мячей устанавливаются 4 контрольные стойки; расстояние между ними – 1 м. Движение игрока начинается по сигналу с линии старта. Участник должен нанести удар по воротам, вернуться, обежать стойку и нанести удар по второму мячу, вернуться, обежать стойку и нанести удар по третьему мячу и т.д. произвести удары по 5 мячам и обежать 4 стойки. Закончить упражнение на линии финиша.

Штраф: если участник не попал в ворота, он должен добежать до линии ворот и коснуться боковой стойки ворот и вернуться на исходное положение. Если он не обежал стойку – получает штраф 5 сек. Если он не коснулся боковой стойки ворот – штраф 10 сек. Упражнение считается законченным, если он пробил все 5 мячей в ворота и пересек линию финиша. Победителем считается тот, кто затратит меньше времени на выполнение данного упражнения.



ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши/Девушки.

Легкоатлетический кросс (бег) – дистанция 500 м. Результат измеряется в минутах и секундах.

Оценка выполнения заданий в практическом туре школьного этапа Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «физическая культура».

Лёгкая атлетика						Спортивные игры					
До 10 участников		11-20 участников		21 участник и более		До 10 участников		11-20 участников		21 участник и более	
Место	Баллы	Место	Баллы	Место	Баллы	Место	Баллы	Место	Баллы	Место	Баллы
1	20	1	20	1-2	20	1	10	1	10	1-2	10
2	18	2	19	3-4	18	2	9	2-3	9	3-4	9
3	16	3	18	5-6	16	3	8	4-5	8	5-6	8
4	14	4-5	16	7-8	14	4	7	6-7	7	7-9	7
5	12	6-7	14	9-10	12	5	6	8-9	6	10-12	6
6	10	8-9	12	11-13	11	6	5	10-11	5	13-15	5
7	8	10-11	10	14-16	10	7	4	12-13	4	16-18	4
8	6	12-13	8	17-19	8	8	3	14-15	3	19-22	3
9	4	14-15	6	20-22	6	9	2	16-17	2	23-26	2
10	2	16-17	4	23-25	4	10	1	18-20	1	27 и далее	1
		18-20	2	26-28	2						
				29 и далее	1						

ТЕХНОЛОГИЯ оценки качества выполнения теоретико-методических заданий

Всероссийская олимпиада школьников. Школьный этап. 9 – 11 классы

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
г	б	в г	г	а	б	б	г	подседание	а	1-г 2-б 3-в 4-а	3 2 4 1	ведение
14	Рост, вес, объём грудной клетки, жизненная ёмкость лёгких, пропорции частей тела, состояние осанки, мышечная масса тела, выносливость, сила, гибкость, быстрота, ловкость и т.д. (квалифицированная оценка)											
15	пиктограммы											
И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох				И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.								
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.				И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.								
И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.				И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.								
И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад. 2 – выпрямиться в и.п.				И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.								