

**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2015-2016 учебный год**

Теоретико-методическая часть олимпиадного задания

Девочки и мальчики 7-8 классов

Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов (в закрытой форме)

1. Назовите имя первого победителя Древних Олимпийских игр, с которого начинается история олимпийского движения...

- а. Корибос, атлет из города-полиса Элиды;
- б. Милон, из города Кротона;
- в. Леонидас, с острова Родос;
- г. римский император Нерон

2. Первым представителем России в Международном олимпийском комитете был...

- а. князь Семен Андреевич Трубецкой;
- б. генерал Алексей Дмитриевич Бутовский;
- в. граф Георгий Иванович Рибопьер;
- г. князь Лев Владимирович Урусов.

3. Основным *специфическим* средством физического воспитания являются:

- а. физические упражнения;
- б. оздоровительные силы природы;
- в. гигиенические факторы;
- г. тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

4. Теоретический материал учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе включает в себя...

- а. естественные основы развития организма;
- б. основы обучения и самообучения двигательным действиям;
- в. культурно-исторические основы изучения развития физической культуры;
- г. все выше перечисленное

5. При воспитании силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что ...

- а. в качестве отягощения используется собственный вес человека;
- б. они выполняются до утомления;
- в. они вызывают значительное напряжение мышц;
- г. они выполняются медленно

6. К внешним признакам переутомления относится...

- а. незначительная потливость, хорошее настроение;
- б. незначительное покраснение кожи, спокойное дыхание;
- в. вдох воздуха «ртом», тошнота, синюшность кожи;
- г. координация движения не нарушена, спокойное дыхание

7. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствуют формированию...

- а. координации движений;
- б. техники движений;
- в. скоростной силы;
- г. быстроты реакции

8. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка ...

- а. переносится организмом относительно легко;
- б. достаточно большая, но ее можно повторить;
- в. недостаточная, и ее следует увеличить;
- г. высокая, и необходимо увеличить время отдыха

9. Оздоровительный эффект в занятиях обучающихся подросткового возраста достигается с помощью ...

- а. упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- б. изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- в. проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- г. упражнения с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

10. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- а. в подготовительной части урока физкультуры;
- б. в первой половине основной части урока физкультуры;
- в. во второй половине основной части урока физкультуры;
- г. в заключительной части урока физкультуры.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять ...

- а. в конце подготовительной части урока физкультуры;
- б. в начале основной урока физкультуры;
- в. в середине основной части урока физкультуры;
- г. в конце основной части урока физкультуры

12. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть...

- а. физическим совершенством;
- б. физическим развитием;
- в. физическим воспитанием;
- г. физической подготовкой

13. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- а. быстрота;
- б. сила;
- в. выносливость;
- г. координационные способности.

14. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...

- а. рациональное питание;
- б. личная и общественная гигиена;
- в. двигательный режим;
- г. закаливание организма

15. Назовите российского спортсмена, который был награжден знаком «Фэйр-Плэй» ...



- а. Александр Попов;
- б. Александр Белов;
- в. Алексей Немов;
- г. Александр Карелин.

Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме)

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

1. Прыжковые упражнения на одной или двух ногах для совершенствования прыгучести и силы ног, обозначаются как...

2. Игры, отражающие специфические особенности разных сторон жизни народа, с учетом своеобразия обычаев и языка, традиций и оригинальности текста (слов), являющиеся обязательным компонентом воспитания, называются играми

3. Самый простой и медленный стиль плавания, позволяющий экономно расходовать силы спортсмена, называется

4. Основа всех лыжных ходов - это шаг

5. Специальный удар по воротам в футболе, непосредственно с одиннадцатиметровой отметки, назначаемый обычно за нарушение (грубое) в штрафной площадке, обозначается как

6. Действие игрока в баскетболе, направленное на попадание мячом в кольцо соперников обозначается как

7. Часть волейбольной площадки, размещенной между линией нападения, средней линией и боковыми линиями, называется площадью

8. Переход из виса в упор или более низкого положения в высокое в гимнастике, обозначается как

9. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка», называется

Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).

1. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила.

Вид спортивной игры	Автор, сформулировавший их правила
1. Волейбол	А) Джеймс Нейсмит
2. Баскетбол	Б) Вильям Морган

**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2015-2016 учебный год**

Теоретико-методическая часть олимпиадного задания

Девушки и юноши 9-11 классов

Задания с выбором одного или нескольких правильных ответов (в закрытой форме)

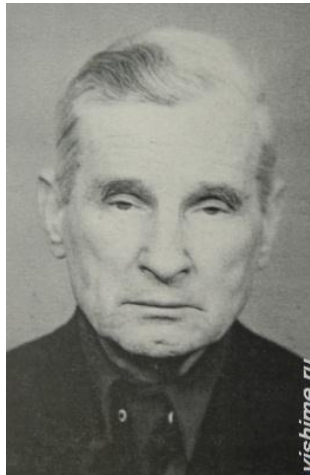
1. В каком году римский император Феодосий I запретил олимпийские соревнования, считая их языческими обрядами...

- а. в 502 году новой эры;
- б. в 256 году новой эры;
- в. в 394 году новой эры;
- г. в 634 году новой эры

2. Первый председатель Российского олимпийского комитета

- а. Алексей Дмитриевич Бутовский;
- б. Петр Францевич Лесгафт;
- в. Николай Панин-Коломенкин;
- г. Вячеслав Измайлович Срезневский

3. Назовите тренера-учителя, Заслуженного Мастера спорта СССР, заслуженного тренера СССР, почетного гражданина г. Ишима, воспитавшего спортсменов-олимпийцев тюменского спорта – Б.А. Шахлина, Н.П. Аникина ...



- а. Василий Алексеевич Порфирьев;
- б. Александр Сергеевич Стрельцов;
- в. Семен Василевич Николаев;
- г. не знаю

4. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе...

- а. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- б. урок физической культуры;
- в. массовые спортивные и туристские мероприятия;
- г. тренировочное занятие в спортивной секции

5. Основой методики воспитания физических качеств является ...

- а. возрастная адекватность нагрузки;
- б. обучения двигательным действиям;
- в. выполнение физических упражнений;
- г. постепенное повышение силы воздействия

6. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется ...

- а. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;

б. уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;

в. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;

г. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

7. Физическое состояние - это ...

а. совокупность телесных свойств человека и обусловленных ими функциональными возможностями, сложившаяся к определенному этапу развития;

б. процесс становления и последующее изменение естественных функциональных свойств организма;

в. оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и физического развития;

г. процесс развития физических качеств под воздействием тренировочной нагрузки

8. При воспитании силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что ...

а. в качестве отягощения используется собственный вес человека;

б. они выполняются до утомления;

в. они вызывают значительное напряжение мышц;

г. они выполняются медленно

9. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

а. активной гибкостью;

б. специальной гибкостью;

в. подвижностью в суставах;

г динамической гибкостью.

10. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- а простой двигательной реакцией;
- б. скоростными способностями;
- в. скоростью одиночного движения;
- г. быстротой движения.

11. Метод повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании ...

- а. быстроты;
- б. выносливости;
- в. скоростной силы;
- г. силы

12. Абсолютная сила – это:

- а. максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в. проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г. сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

13. Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50 – 60% от максимального) и предельным количеством повторений способствует...

- а. увеличению абсолютной силы;
- б. росту мышечной массы;
- в. увеличению относительной силы;
- г. росту взрывной силы;

Отметьте все позиции.

14. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики способствует...

- а. ...повышению силы и выносливости;**
- б. ...развитию физических качеств;**
- в. ...формированию волевых качеств;**
- г. ...обучению двигательным действиям.**

Отметьте все позиции.

Задания, в которых правильный ответ надо дописать (в открытой форме)

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

1. Педагогический процесс освоения способов управления движениями, обозначается как...

2. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется

3. Самый простой и медленный стиль плавания, (так как возвратные движения руками выполняются преимущественно под водой, а движения ногами выполняется с прерыванием), позволяющий экономно расходовать силы спортсмена, называется

4. Переход из виса в упор или более низкого положения в высокое в гимнастике, обозначается как

5. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как.....

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

7. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как

8. Соревнования в спортивных играх проводятся основными способами: «круговым» и с «.....»

9. В футболе, если игрок нападавшей команды на момент удара либо передачи располагался ближе к воротам команды-противника, нежели предпоследний игрок команды защищающейся, а также ближе мяча (при этом игра останавливается) - это нарушение называется

10. Совершенствование духовных и природных сил человека характерно для деятельности.

11. Состояние здоровья, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия, называется

12. Эстафета Олимпийского огня началась в Москве 7 октября 2013 года и закончилась в Сочи февраля 2014 года

Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания «на соответствие»).

1. Сопоставьте названия спортивных игр и имена авторов, сформулировавших их правила (*на соответствие*).

Вид спортивной игры	Автор, сформулировавший их правила
1. Волейбол	А) Джеймс Нейсмит
2. Баскетбол	Б) Вильям Морган
3. Гандбол	В) Эбенезер Кобб Морли
	Г) Хольгер Нильсен

Задания процессуального или алгоритмического толка

1. Укажите целесообразную последовательность стимулирования возможностей у занимающихся, обуславливающих выносливость в ходе одного урока физической культуры.

Ответ:

Возможности:	№ по порядку
аэробные возможности	
анаэробно-гликолитические возможности	
алактатные возможности	

Задания, связанные с перечислениями.

1. Перечислите виды спорта, входящие в базовую часть программы по предмету «Физическая культура» общеобразовательной школы: ...

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

1. Изобразите с помощью пиктограмм следующий комплекс физических упражнений с гимнастической палкой и без нее:

Название физического упражнения	Изображение	Оценка
I. И. п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка горизонтально за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – присед; 2 – разгибая ноги, наклон прогнувшись; 3 – присед; 4 – и.п..		0,5 балла
II. И. п. – сед, гимнастическая палка вперед. 1-2 - перекатом назад перемах согнув ноги; 3-4 – перекатом вперед сесть, палка под ногами; 5-8 – то же, с перемахом вперед в и.п..		0,5 балла
III. И. п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка на груди. 1 – палку вверх, 2 – и.п.; 3 - наклон, палку вниз; 4 – и.п..		0,5 балла
IV. И.п. - руки в стороны. 1 - согнуть левую вперед, хлопок руками под коленом; 2 – приставить левую, руки в стороны.		0,5 балла
V. И.п. - о.с.. 1 – упор стоя согнувшись; 2-4 – поочередно переставляя руки, упор лежа 5-8 – и.п..		0,5 балла
VI. И.п. – руки в стороны. 1 – прыжком, стойка ноги врозь, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – прыжком, ноги вместе, руки в стороны 4 – и.п..		0,5 балла

1. Комплект олимпиадных заданий для проведения муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»
Практический тур

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

7-8 КЛАССЫ

Девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: передачи двумя руками через сетку в три разные зоны площадки соперника с собственного набрасывания мяча. Исходное положение участника при выполнении задания остается в зоне удара (допускается выполнение влево или вправо от зоны удара) (см. рис. 1). Участник выполняет 6 передач - 3 сверху и 3 снизу. За выполнение каждой передачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах обозначенной зоны волейбольной площадки: зоны 1,3,4 – 3 передачи сверху; зоны 2,5,6 – 3 передачи снизу) начисляется 3 очка. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются. За ошибочное выполнение верхних и нижних передач очки участнику не начисляются.

9-11 КЛАССЫ

Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: прямые нападающие удары на точность с собственного подбрасывания мяча. Площадка соперника (сторона «Б») делится на шесть зон. Удары выполняются из зоны 3 (сторона «А») (Рис. 1).



Рис. 1. Выполнение технико-тактических действий при игре в волейбол

Учитывается результат из шести попыток. Каждое точное попадание в зону оценивается в 3 очка. В зачет идет сумма очков всех ударов. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются.

7-11 КЛАССЫ

Мальчики, Юноши

Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками технико-тактических действий игры в футбол.

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 х 2 м). На расстоянии 10 м и 11 м от линии ворот располагается 3 пары мячей. В 6 м вправо и влево от боковых стоек ворот и в 2 м вправо от левой стойки ворот на расстоянии 10 м находятся первые мячи. В 5 м вправо и влево от боковых стоек ворот и в 1 м влево от правой стойки ворот на расстоянии 11 м находятся вторые мячи. На 20 м от линии ворот устанавливается три контрольные стойки, 1 стойка (старта) находится напротив ближнего к ней мяча 1-й пары мячей, вторая стойка напротив центра ворот, третья (финишная) стойка напротив ближнего к ней мяча 3 -й пары мячей.

По сигналу участник стартует от первой контрольной к стоящей слева паре мячей, наносит удар верхом левой ногой по мячу, стоящему на 10 м расстоянии от линии ворот. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу левой пары и наносит удар по воротам низом левой ногой. Ударив, участник бежит ко второй контрольной стойке (центральной). Оббегая ее, участник движется к мячу второй пары, находящемуся ближе к воротам и наносит удар верхом любой ногой. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу центральной пары и наносит удар по воротам низом любой ногой. Ударив, участник бежит к третьей контрольной стойке (финишной). Оббегая, участник движется к мячу третьей пары, находящемуся ближе к линии ворот и наносит удар верхом правой ногой. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу правой пары и наносит удар по воротам низом правой ногой и финиширует у третьей контрольной стойки.

Упражнение считается законченным, если участник пробил все шесть мячей в ворота и пересек линию финиша. Время определяется с точностью до 0,01 сек.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;

Непопадание по воротам - плюс 15 сек;

Удар по воротам мячом, стоящим ближе к линии ворот, низом - плюс 3 сек; Удар по воротам мячом, стоящим дальше от линии ворот, верхом - плюс 3 сек; За каждое необбегание стойки - плюс 10 сек.

Победитель - участник, выполнивший тест за наименьшее время.

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

9-11 класс ДЕВУШКИ

	И.п. – о.с.	
1.	Левую (правую) в сторону на носок, руки влево (вправо) – одноименный поворот направо (налево) на одной на 360°, другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь	1,0
2.	Шагом одной, равновесие (держат)	1,0
3.	Шагом одной, сгибая другую вперед - прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро не ниже 90 °) - прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90 °) – шаг и, приставляя ногу, упор присев.....	0,5 + 0,5
4.	Кувырок вперед в сед в группировке и. перекатом назад, стойка на лопатках (держат).....	1,0
5.	Перекат вперед в упор присев – встать в стойку скрестно правой, руки вверх - поворот налево кругом.....	0,5
6.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения, руки вверх	1,5
7.	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись –	1,0+0,5
8.	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360 °...	1,0+1,5

ЮНОШИ

	И.п. – о.с.	
1.	Отставляя правую (левую) в сторону, широкая стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать –	1,5
2.	Силой прогнувшись опускание в упор лёжа – толчком ног, упор присев – встать в стойку, руки в стороны –	0,5
3.	Переворот в сторону (колесо) – переворот в сторону и, приставляя ногу, поворот на 90° спиной к направлению движения –	1,0 + 1,0
4.	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку, руки вверх.....	0,5 + 0,5
5.	Шагом вперёд – равновесие, держать.....	1,0
6.	Два шага вперёд – кувырок вперёд прыжком – прыжок в группировке –	1,0 + 0,5
7.	– кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0 + 1,5

КОНКУРСНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 9-11 классы: 500 м.

Юноши 9-11 классы: 1000 м.

Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке, длина которой составляет 200м (бег осуществляется против движения часовой стрелки).

БЛАНК ОТВЕТОВ

Девочки и мальчики 7-8 класс

Шифр _____

	<i>вопросы в закрытой форме</i>		<i>вопросы в открытой форме</i>
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10			<i>вопросы на соответствие</i>
11		1	1 2
12			
13			
14			
15			

Количество правильных ответов _____

Подписи членов жюри

БЛАНК ОТВЕТОВ

Девушки и юноши 9-11 класс

Шифр _____

	<i>вопросы в закрытой форме</i>		<i>вопросы в открытой форме</i>
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13	<i>отметьте все позиции</i>		
14	<i>отметьте все позиции</i>		
	Вопросы на соответствие		
	<div style="text-align: center;">1 2 3</div>		
	Задания процессуального или алгоритмического толка		
	<div style="text-align: center;">Возможности:</div> <div style="text-align: center;">аэробные возможности</div> <div style="text-align: center;">анаэробно-гликолитические возможности</div> <div style="text-align: center;">алактатные возможности</div>	<div style="text-align: center;">№ по порядку</div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div> <div style="text-align: center;"></div>	
	Задания, связанные с перечислениями		
,,, и т.д.		
	Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы) с гимнастической палкой и без нее		
	<i>см. ниже</i>		

Название физического упражнения	Изображение	Оценка
I. И. п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка горизонтально за спиной на сгибах локтевых суставов. 1 – присед; 2 – разгибая ноги, наклон прогнувшись; 3 – присед; 4 – и.п..		0,5 балла
II. И. п. – сед, гимнастическая палка вперед. 1-2 - перекатом назад перемах согнув ноги; 3-4 – перекатом вперед сесть, палка под ногами; 5-8 – то же, с перемахом вперед в и.п..		0,5 балла
III. И. п. – стойка ноги врозь, гимнастическая палка на груди. 1 – палку вверх, 2 – и.п.; 3 - наклон, палку вниз; 4 – и.п..		0,5 балла
IV. И.п. - руки в стороны. 1 - согнуть левую вперед, хлопок руками под коленом; 2 – приставить левую, руки в стороны.		0,5 балла
V. И.п. - о.с.. 1 – упор стоя согнувшись; 2-4 – поочередно переставляя руки, упор лежа 5-8 – и.п..		0,5 балла
VI. И.п. – руки в стороны. 1 – прыжком, стойка ноги врозь, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – прыжком, ноги вместе, руки в стороны 4 – и.п..		0,5 балла

Количество правильных ответов _____

Подписи членов жюри