

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ  
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2014**

# I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

## Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

**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 варианты. Это условие указано в задании. 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.

**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. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**3. 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.

Контролируйте время выполнения задания.

**Время выполнения заданий – 30 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.

**Контрольные вопросы по инструкции к заданию:**

**1. Инструкция к тесту мне...**

- а. Понятна.
- б. Понятна отчасти.
- в. Понятна не полностью.
- г. Не понятна.

**2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

- а. Да.
- б. Нет.
- в. Не знаю.
- г. Да, но стесняюсь.

### **ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ**

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

**1. Содержание панкратиона в программе античных Игр Олимпиады составляли ...**

- а. ...элементы борьбы и кулачного боя.
- б. ...плавание, бег, метание и стрельба из лука.
- в. ...бег, прыжки, скачки на лошадях, метание и борьба.
- г. ...скачки на лошадях и кулачный бой.

**2. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

- а. ...гимнасий.
- б. ...ипподром.
- в. ...стадион.
- г. ...палестра.

**3. Президент МОК избирается тайным голосованием на:**

- а. ...четырёхлетний период.
- б. ...восемилетний период.
- в. ...три олимпийских цикла.
- г. ...четыре олимпийских цикла.

- 4. Наиболее высокие темпы физического развития наблюдаются в...**
- а. ...дошкольном возрасте.                      в. ...среднем школьном возрасте.  
б. ...младшем школьном возрасте.            г. ...старшем школьном возрасте.
- 5. Совокупность естественных морфо-функциональных свойств в каждый момент жизни человека определяет его...**
- а. ...телесность.                                      в. ...физическое состояние.  
б. ...физическое образование.                г. ...физическое развитие.
- 6. Специфической функцией физической культуры является...**
- а. ...организация здорового досуга и реабилитации.  
б. ...достижение индивидуального максимума физического развития.  
в. ...подготовка к профессиональной деятельности.  
г. ...обеспечение полноценного физического развития.
- 7. «Фоновые» виды физической культуры обеспечивают...**
- а. ...повышение эффективности профессиональной деятельности.  
б. ...достижение нормированных показателей уровня физических способностей.  
в. ...оптимизацию функционального состояния, здоровый отдых и развлечения.  
г. ...восстановление функциональных возможностей организма.
- 8. Оптимизация физического развития происходит в процессе...**
- а. ...закаливания и физиотерапевтических процедур.  
б. ...соблюдения здорового образа жизни.  
в. ...двигательной активности.  
г. ...физического воспитания.
- 9. Начальное разучивание двигательных действий осуществляется преимущественно с помощью...**
- а. ...методов стандартного упражнения.  
б. ...методов вариативного упражнения.  
в. ...игровых методов.  
г. ...вербальных методов.
- 10. Сдвиги, происходящие в организме занимающихся в результате выполнения упражнений, принято обозначать как...**
- а. ...утомление.                                      в. ...нагрузку.  
б. ...тренировочный эффект.                    г. ...адаптацию.
- 11. Подводящие упражнения используются в физическом воспитании и подготовке спортсменов для...**
- а. ...совершенствования волевых качеств.  
б. ...формирования предстартового состояния.  
в. ...освоения двигательных действий.  
г. ...развития физических качеств.
- 12. Физическая подготовленность, достигаемая в процессе физического воспитания, характеризуется...**
- а. ...эффективностью и экономичностью работы систем организма.  
б. ...уровнем развития систем дыхания и энергообеспечения.  
в. ...устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды.

г. ...уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

**13. «Интервальный» режим является наиболее распространенным при воспитании...**

- а. ...общей выносливости.
- б. ...специальной выносливости.
- в. ...скоростно-силовых способностей.
- г. ...элементарных форм проявления быстроты.

**14. Упражнения «на координацию» целесообразно выполнять в...**

- а. ...подготовительной части занятия.
- б. ...начале основной части занятия.
- в. ...середине основной части занятия.
- г. ...конце основной части занятия.

**15. Дозирование нагрузки на основе «максимального теста» является отличительным признаком...**

- а. ...ритмической гимнастики.
- б. ...круговой тренировки.
- в. ...повторной тренировки.
- г. ...калланетики.

**16. Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?**

- а. Спорт – это соревновательная деятельность.
- б. Спорт - неотъемлемая часть физической культуры.
- в. Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.
- г. Все утверждения сформулированы корректно.

**17. Неравномерность развития морфо-функциональных свойств организма проявляется в ...**

- а. ...генетическом контроле фаз развития организма.
- б. ...гетерохронности созревания систем организма.
- в. ...постепенном замедлении изменения свойств организма.
- г. ...скачкообразном ускорении развития.

**18. Функциональные возможности организма человека можно оценить по...**

- а. ...частоте сердечных сокращений при стандартной нагрузке.
- б. ...величине максимального потребления кислорода.
- в. ...быстроте реакции и частоте движений.
- г. ...величине жизненной ёмкости легких.

**Отметьте все позиции.**

**19. Скоростные упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- а. ...координацию.
- б. ...силу.
- в. ...выносливость.
- г. ...гибкость.

**20. 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.**

**21. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся...**

- а. ...большим объёмом и умеренной интенсивностью.*
- б. ...локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений.*
- в. ...небольшим отягощением и большим количеством повторений.*
- г. ...большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений.*

**Отметьте все позиции.**

**22. Физическая культура общества в качестве компонентов включает...**

- а. ...спорт,*
- б. ...физическое воспитание (образование),*
- в. ...физическую рекреацию,*
- г. ...двигательную реабилитацию,*

**Отметьте все позиции.**

**23. Результатами деятельности в сфере физической культуры являются...**

- а. ...достижения спортсменов,*
- б. ...высокий уровень развития физических качеств людей,*
- в. ...хорошее состояние здоровья людей.*
- г. ...фонд двигательных умений и навыков.*

**Отметьте все позиции.**

**24. Физическое совершенство – это...**

- а. ...высший уровень физической культуры.*
- б. ...мера всестороннего физического развития.*
- в. ...эталон физического развития.*
- г. ...состояние, достигаемое в процессе физического воспитания.*

**Отметьте все позиции.**

#### **Задания в открытой форме**

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

**25. 10 сентября 2013 г. В Буэнос Айресе новым президентом Международного Олимпийского Комитета был избран...**

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

**27. Материальный носитель наследственности. Структурная и функциональная единица информации, способная к воспроизведению и расположенная в хромосоме, обозначается как...**

**28. Углевод из группы моносахаридов, один из основных источников энергии в организме, обозначается как...**

#### **Задания, связанные с перечислением**

**29. Перечислите группы упражнений, рекомендуемые программой**

общеобразовательных школ в качестве средств физического воспитания.

30. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния.

**Бонусный вопрос. Оценка 4 балла.**

Впишите одно слово, обозначающее священное перемирие, заключаемое на время проведения античных Игр Олимпиады.

**Вы выполнили задание.**

**Поздравляем!**

\*\*\*\*\*

Шифр \_\_\_\_\_

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ  
Региональный этап**

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_

Субъект Федерации \_\_\_\_\_ Город/село \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Шифр \_\_\_\_\_

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1  а  б  в  г

2  а  б  в  г

**Задания в закрытой форме**

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	15	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	16	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	17	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	18	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	19	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	20	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	21	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	22	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	23	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

12  а  б  в  г 24  а  б  в  г

Задания в открытой форме

25 \_\_\_\_\_ 27 \_\_\_\_\_  
26 \_\_\_\_\_ 28 \_\_\_\_\_

Задания, связанные с перечислением  
Ответы на вопросы № 29 - 30 напишите на обороте бланка

Бонусный вопрос \_\_\_\_\_

Оценка (слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_

Подписи жюри \_\_\_\_\_

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

### ГИМНАСТИКА

#### *Девушки и юноши 9-11 классов*

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, выполняться со сменой направления, 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.

## ДЕВУШКИ

И.п. – основная стойка.

**1** - Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать **(1,0 балл)**;

– шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно **(0,5 балла)** – поворот кругом в упоре присев;

**2** - перекат назад в стойку на лопатках, держать **(1,0 балл)** – перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать **(0,5 балла)**;

**3** - кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх **(0,5 балла)**;

**4** – отставляя правую на шаг в сторону, наклоном назад мост, держать **(1,0 балла)** – поворот кругом в упор присев **(0,5 балла)**;

**5** - кувырок вперед в сед в группировке **(0,5 балла)** – сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)**;

**6** - поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись, руки в стороны, обозначить **(0,5 балла)** – упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лёжа и, толчком ног, перейти в упор присев – встать в стойку, руки вверх **(0,5 балла)**;

**7** - Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь **(1,0 балл)**;

**8** - приставляя ногу повернуться в сторону движения - кувырок вперед **(0,5 балла)** - прыжок вверх ноги врозь **(1,0 балл)**.

## ЮНОШИ

И.п. – основная стойка

**1** - Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать **(1,0 балл)**;

**2** - приставить ногу – кувырок вперёд **(0,5 балла)** – прыжок ноги врозь **(0,5 балла)** - кувырок вперёд прыжком **(0,5 балла)** – прыжок с поворотом на 180° **(0,5 балла)**;

**3** - кувырок вперёд в упор присев **(0,5 балла)** - силой стойка на голове и руках, держать **(1,0 балл)** - опуститься силой в упор лёжа – упор присев – встать, руки вверх **(0,5 балла)**;

**4** - махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») **(1,0 балла)** - поворот спиной к направлению движения – упор присев;

**5** - кувырок назад **(0,5 балла)** – кувырок назад согнувшись **(0,5 балла)** – выпрямляясь, стойка руки вверх;

**6** - махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд в стойку руки вверх **(1,0 балл)**;

**7** - поворот в направлении движения, шаг вперёд и прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже 90° **(0,5 балла)**;

**8** - шаг вперёд и, приставляя ногу - кувырок вперёд прыжком **(0,5 балла)** – прыжок с поворотом на 360° **(1,0 балла)**.

## **БАСКЕТБОЛ**

### *Девушки и юноши 9-11 классов*

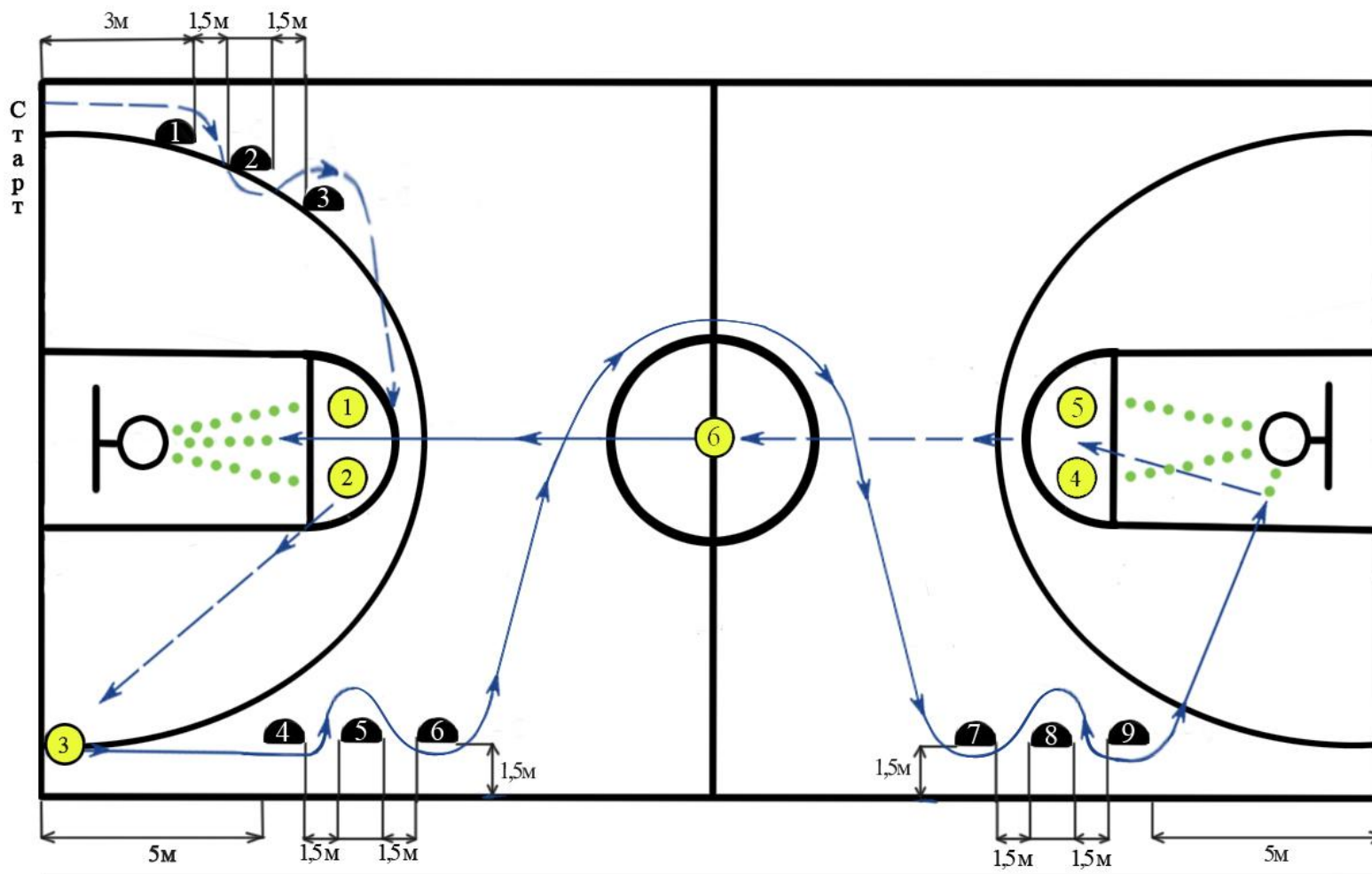
#### **Программа испытаний**

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к фишке №1 без мяча. По сигналу судьи участник двигается к фишке №1, оббегает ее с левой стороны, затем двигается к фишке №2, оббегает ее с правой стороны,

после этого оббегает фишку №3 с левой стороны. Оббежав фишку №3, участник двигается к мячу №1 и выполняет поочередно два штрафных броска мячами №1 и №2. Выполнив штрафные броски, участник двигается к мячу №3, берет мяч и выполняет ведение к фишке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от фишки, фишку №5 с левой стороны дальней рукой от фишки, фишку № 6 с правой стороны дальней рукой от фишки. Далее участник двигается с ведением к центральному кругу и обводит его по часовой стрелке дальней рукой от круга. После того, как участник обвел центральный круг, он двигается к фишке №7, обводит ее с правой стороны, выполняя ведение правой рукой, далее двигается к фишке №8, обводит ее с левой стороны, выполняя ведение левой рукой, затем обводит фишку №9 с правой стороны правой рукой, ведет мяч ко второму щиту и выполняет бросок мяча в кольцо, используя двушажную технику. После броска участник направляется к мячу №4 и выполняет поочередно два штрафных броска мячами №4 и №5. Выполнив штрафные броски, участник ускоряется к мячу №6, расположенному в центральном круге, берет его и выполняя ведение двигается в направлении первого щита к линии штрафного броска, от линии штрафного броска, выполняет передачу в шит, ловит отскок и выполняет бросок мяча в кольцо любым способом.

В случае непопадания в корзину мячами №3 и №6 участнику дается одна дополнительная попытка для попадания в кольцо любым способом. Остановка секундомера осуществляется после выполнения точного броска в момент касания мяча №6 площадки или после выполнения дополнительного броска. (Расстояние между фишками по 1,5 метра).

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0.01 с.



- Мяч
- Фишка
- Бег без мяча
- Ведение мяча
- Бросок мяча

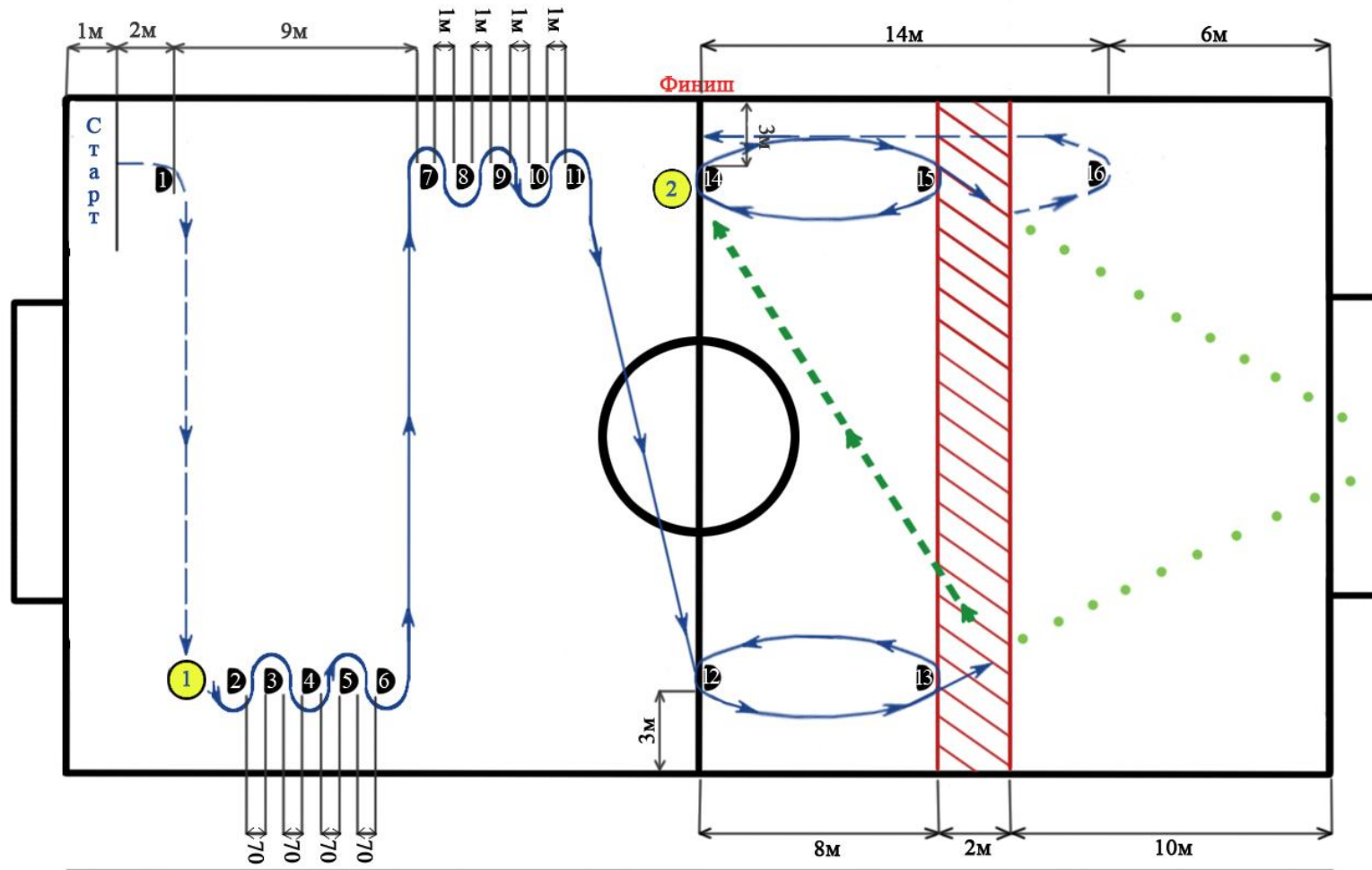
# ФУТБОЛ

## *Девушки и юноши 9-11 классов*

### **Программа испытаний**

Участник находится за линией старта без мяча. По сигналу судьи участник бежит к фишке №1, оббегая ее с левой стороны, затем бежит параллельно линии ворот к мячу №1, обводит фишки №2-6: фишку №2 с правой стороны и т.д. (расстояние между фишками №2-7 – 0,7 м). Выполнив обводку фишек №2-6, участник ведет мяч к фишке №7 и обводит её с левой стороны, фишку № 8 – с правой стороны и т.д. (расстояние между фишками №7-11 – 1,0 м). Закончив обводку фишек №7-11, участник ведет мяч к фишке №12, обводит её и фишку №13 с правой стороны, возвращается к фишке №12, от неё делает ускорение с мячом в зону удара, наносит удар верхом правой ногой по воротам. Выполнив удар по воротам, участник ускоряется спиной вперед к мячу №2 и обводит фишки №14 и №15 с левой стороны, вернувшись к фишке №14 с мячом, ускоряется в зону удара и наносит удар верхом левой ногой по воротам, затем бежит к фишке №16, оббегает её с правой стороны и ускоряется к линии финиша.

Упражнение считается законченным, если участник пробил оба мяча в ворота и пересек линию финиша. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяют с точностью до 0,01 с.



- Мяч
- Фишка
- Бег без мяча
- Ведение мяча
- Зона удара
- Бег спиной вперед
- Бросок мяча

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

*Девушки 9-11 классов: 500 м.*

*Юноши 9-11 классов: 1000 м.*

Фиксируется время преодоления дистанции.

**Тексты заданий разработаны коллективом  
Центральной предметно-методической комиссии  
Всероссийской олимпиады школьников по предмету  
«Физическая культура» под руководством  
председателя Н. Н. Чеснокова.**