

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2015-2016 УЧЕБНОМ ГОДУ
(1-й вариант)**

2015

I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ 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 варианты. 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 оцениваются в 1 балл.

В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла; каждый «неправильный» ответ - минус 0,25 балла.

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. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. 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

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.**

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла

4. 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.**

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

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

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются 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

1 а б в г

или

2 а б в г

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

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.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Задания в закрытой форме.

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

- а) повышение физической работоспособности занимающихся, переключение с умственной деятельности на физическую.
- б) ознакомление школьников с техникой двигательных действий и воспитание их физических качеств.
- в) повышение возможностей собственной дыхательной системы.
- г) решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач.

2. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.
- б) врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обуславливающие физическую активность человека.
- в) комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности.
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

3. Кто был первым Олимпийским чемпионом в России:

- а) Дмитрий Саутин;
- б) Николай Орлов;
- в) Николай Панин-Коломенкин;
- г) Александр Попов.

4. подача мяча в волейболе считается правильной, 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.

5. группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- а) физкультурной группой.
- б) спортивной группой.
- в) основной медицинской группой.
- г) здоровой медицинской группой.

6. неловкое движение может вызвать в суставе:

- а) открытый перелом.
- б) ушиб.
- в) вывих и растяжение связок.
- г) закрытый перелом.

7. базовая физическая культура преимущественно ориентирована на:

- а) подготовку к профессиональной деятельности.
- б) совершенствование физических возможностей человека.
- в) сохранение и восстановление здоровья.
- г) физической подготовленности к жизни.

8. объективной (прямой) оценкой выносливости является:

- а) коэффициент выносливости.
- б) порог анаэробного обмена (ПАНО).
- в) время поддержания заданной активности.
- г) максимальное потребление кислорода.

9. в лапте место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу:

- а) город.
- б) пригород.
- в) околица.
- г) городище.

10. 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.

Задания в открытой форме.

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

17. В лёгкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется ...

18. 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».

19. Сопоставьте название видов спорта и фамилии спортсменов завоевавших более трёх олимпийских медалей:

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

20. 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	3.
4. Бег 2 км	4.
5. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	5.
6. Метания мяча в цель	6.

Задания, связанные с перечислениями.

21. Перечислите известные Вам предпосылки, обуславливающие проявление гибкости:

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

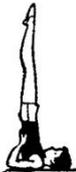
23. Какие города России примут Чемпионат Мира по футболу в 2018 г:

Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы).

24. Что обозначают эти жесты судьи в баскетболе:

 А. Один палец, опустить кисть	 Б. Два пальца, опустить кисть	 В. Три пальца	 Г. Три пальца на каждой руке	 Д. Однократное сведение и разведение рук
---	---	---	---	--

25. В акробатике существуют основные разновидности акробатических стоек. Впишите название каждой акробатической стойки:

25	рисунки	Основные разновидности акробатических стоек	Максимальный балл – 3
А)			
Б)			

В)			
Г)			
Д)			
Е)			

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ?
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
Региональный этап**

Шифр _____

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	9	<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	10	<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	11	<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	12	<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	13	<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	14	<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	15	<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	16	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

Задания в открытой форме

17 _____ 18 _____

Задания на соответствие

19	а	б	в	г	д	е

20	1	4
	2	5
	3	6

✂

Задания, связанные с перечислением

21

22

23

Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы)

24

а

б

в

г

д

25

а

б

в

г

д

е

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши 9-11 классов

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ 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.

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° (1,0 балл).

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1 – **Левую** 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 упор лёжа на согнутых руках – выпрямить руки и толчком ног упор 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;

4 – шагом вперед прыжок со сменой ног («ножницы») (0,5 балла) – шаг вперед и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) – кувырок вперед – встать руки вверх;

5 – переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балл) - приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед (0,5 балла) - кувырок вперед 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 классов

Программа выступления

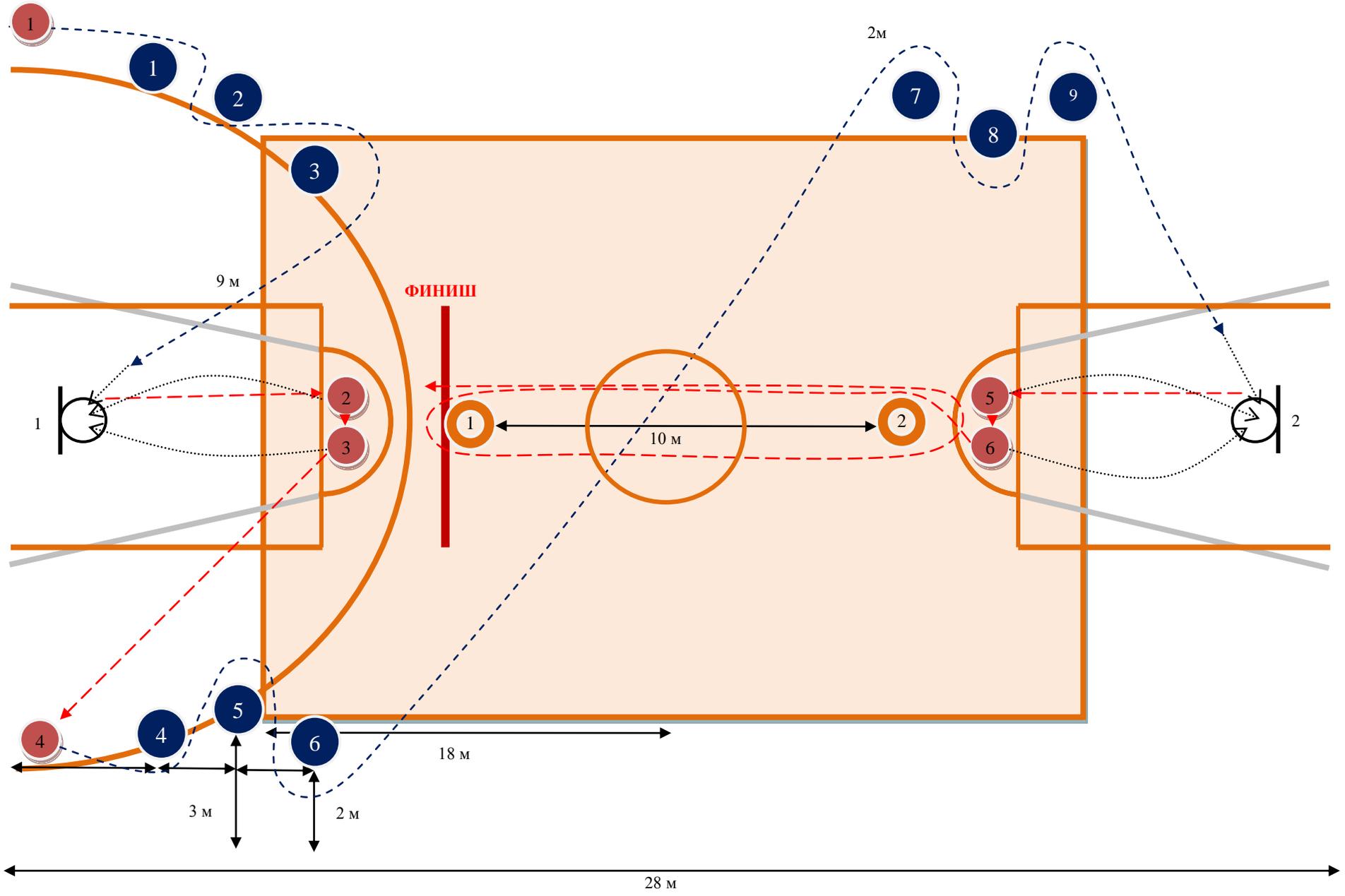
Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от стойки. Оббежав стойку №3, участник двигается к первому щиту и с правой стороны выполняют бросок в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча №1, участник двигается к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два штрафных броска.

Выполнив штрафные броски, участник двигается к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку № 6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к стойке №7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №9 обводит с левой стороны левой рукой, ведет мяч ко второму щиту левой рукой и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику.

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

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

СТАРТ



Условные обозначения

	направление движения с мячом		движение без мяча
	стойка		полет мяча
	линии старта, финиша		направление удара мяча
	мяч баскетбольный		Фишка

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (по выбору)

Девушки и юноши 9-11 классов

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

Фиксируется время преодоления дистанции.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ (по выбору)

Девушки и юноши 9-11 классов

Конкурсное испытание в задании «Лыжный спорт» заключается в преодолении дистанции 3км девушки и 5км юноши свободным стилем.

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**