

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ (9-11 КЛАССЫ)
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2015/2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

г. Ульяновск, 2015 г.

Теоретико-методический тур
Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать 1 из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием 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.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задания в форме, предполагающей установление соответствия

известных Вам показателей, характеристик. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время на выполнение всех заданий – 20 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.

1. Инструкция к тесту мне

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

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- | | | | |
|-------|--------|------------|-------------------------|
| а. Да | б. Нет | в. Не знаю | г. Затрудняюсь ответить |
|-------|--------|------------|-------------------------|

Желаем удачи!

Теоретико-методический тур

- 1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является**
 - а. римский император Феодосий I
 - б. барон Пьер де Кубертен
 - в. философ-мыслитель древности Аристотель
 - г. Хуан Антонио Самаранч
- 2. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в**
 - а. Положении об Олимпийской солидарности
 - б. Олимпийской клятве
 - в. Олимпийской хартии
 - г. официальных разъяснениях МОК
- 3. Международный олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады, выбрал**
 - а. Токио
 - б. Рио-де-Жанейро
 - в. Барселону
 - г. Сингапур
- 4. Основным специфическим средством физического воспитания является**
 - а. закаливание
 - б. соблюдение режима дня
 - в. физическое упражнение
 - г. активный отдых
- 5. Выберите правильное название женских гимнастических брусев.**
 - а. параллельные
 - б. прямые
 - в. разновысокие
 - г. раздвижные
- 6. К духовным ценностям физической культуры относят**
 - а. накопленные наукой и практикой знания и физические упражнения
 - б. физкультурно-спортивные сооружения
 - в. улучшение физической подготовленности и здоровья занимающихся
 - г. Рационально организованную деятельность занимающихся
- 7. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как**
 - а. антагонисты
 - б. синергисты
 - в. стабилизаторы
 - г. супинаторы
- 8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный прежде всего на**
 - а. поддержание высокой работоспособности
 - б. подготовку к профессиональной деятельности
 - в. развитие физических качеств
 - г. сохранение и улучшение здоровья

9. Укажите спортивное амплуа легендарного футболиста Льва Яшина.

- а. защитник
- б. нападающий
- в. вратарь
- г. полузащитник

10. Олимпийский девиз «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!» в переводе с латинского означает

- а. БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!
- б. БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! ДАЛЬШЕ!
- в. БЫСТРЕЕ! ДАЛЬШЕ! СИЛЬНЕЕ!
- г. БЫСТРЕЕ! ТОЧНЕЕ! СИЛЬНЕЕ!

11. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.

- а. физическая рекреация
- б. физическое воспитание
- в. спорт
- г. физическая реабилитация

12. Символами зимних Паралимпийских игр в Сочи в 2014 году были

- а. Леопард, Белый мишка и Зайка
- б. Снеговик и Лыжник
- в. Снежинка и Лучик
- г. Медведь и Тигрёнок

13. Основным способом плавания, считающимся хорошим средством улучшения осанки, исправления искривлений позвоночника, считается

14. Повышенная устойчивость организма к воздействию различных метеорологических факторов, особенно холода и тепла, путём привыкания к этим воздействиям называется

15. Установите соответствие между видами спорта и выдающимися тренерами России, которые подготовили чемпионов мира и Олимпийских игр в данных видах спорта.

ВИДЫ СПОРТА

- а. Волейбол
- б. Художественная гимнастика
- в. Греко-римская борьба
- г. Фигурное катание

ТРЕНЕРЫ

- 1. Татьяна Анатольевна Тарасова
- 2. Николай Васильевич Карполь
- 3. Ирина Александровна Винер
- 4. Виктор Михайлович Кузнецов

Запишите в бланке ответов цифры под соответствующими буквами.

Теоретико-методический тур

Фамилия, Имя, Отчество _____

Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	а	б	в	г	9	а	б	в	г
2	а	б	в	г	10	а	б	в	г
3	а	б	в	г	11	а	б	в	г
4	а	б	в	г	12	а	б	в	г
5	а	б	в	г	13				
6	а	б	в	г	14				
7	а	б	в	г	15	а	б	в	г
8	а	б	в	г					

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри _____

Практический тур
ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

№ пп	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование	Методика оценки
1.	Прыжки на одной ноге	Дистанция 10 м. На полу отметка линии старта и финиша. Прыжки можно выполнять по желанию на правой или левой ноге. Ногу при прохождении дистанции менять нельзя.	Разметка	Оценивается время выполнения упражнения в секундах
2.	Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны.	Гимнастическое бревно лежит на полу без опор. Необходимо пройти по гимнастическому бревну, не теряя равновесия. Потерей равновесия считается: падение с бревна, касание ногой или рукой пола.	Гимнастическое бревно	Оценивается скорость прохождения. За каждое падение или касание пола рукой или ногой ко времени выполнения упражнения прибавляется 0,1 сек.
3.	Челночный бег 10 м x 3	Передвижения выполняются строго от линии до линии	Разметка	Если участник не добежит до линии разметки более, чем на 1 шаг, то к фактическому времени прибавляется 0,1 сек.
4.	Бросок в цель набивного мяча двумя руками от груди из положения сидя ноги врозь. Выполняется 3 попытки.	Вес набивного мяча 3 кг. Цель – нарисованный на полу круг или обруч диаметром 40 см. Расстояние от места броска до ближнего края цели 5 м. Рядом с местом броска лежат 3 набивных мяча. Участник выполняет 3 попытки.	Набивной мяч 3 кг – 3 шт. Разметка линии броска и цели. Можно использовать в качестве цели гимнастический обруч.	Оценивается время выполнения упражнения. Если участник не попадает в цель, тогда за каждый промах ему добавляется 1,0 сек. к общему времени выполнения упражнения.

Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» 2015/2016 уч. г.
Ульяновская область. Школьный этап. 9-11 классы.

5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (Девушки)	Девушки – 15 раз,	Гимнастическая скамейка	Оценивается время выполнения упражнения.
6.	Подтягивание на перекладине	Юноши – 10 раз	Перекладина	Оценивается время выполнения упражнения.
7.	Вертикальное (поочередное) лазание с руками и ногами вверх с последующим горизонтальным лазанием (в сторону, переступанием рук и ног) и вертикальное (поочерёдное) лазание с руками и ногами вниз.	Для выполнения упражнения необходимы три гимнастические стенки высотой 2,5 м, расположенные рядом на одной стене. Участник поднимается наверх с помощью рук и ног. Высшей точкой подъёма считается положение, когда обе руки находятся на 3-й рейке сверху. Затем на этой высоте выполняется перемещение в сторону до крайней 3-й гимнастической стенки, и участник спускается вниз с руками и ногами. Окончанием лазания вниз является положение – двумя ногами встать на нижнюю рейку.	Гимнастические стенки – 3 шт. Высота 2,5 м, прикреплённые рядом к одной стенке. Маты – 3 шт. (для страховки)	Оценивается время выполнения упражнения. Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя.

Методика оценки результатов.

1. Результатом является фактическое время выполнения всех упражнений (в секундах), включая «штрафные» секунды.
2. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
3. За спрыгивание с гимнастической стенки к фактическому времени выполнения упражнения добавляется 5 секунд.
3. Все участники ранжируются по местам.

ГИМНАСТИКА. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Юноши

№ пп	Описание упражнения	Баллы
1.	И. п. – о. с.	
2.	2–3 шага приставить ногу («старт пловца») – кувырок вперёд прыжком	2
3.	Кувырок вперёд в упор присев	1
4.	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держат)	3
5.	Перекат вперед в упор присев, кувырок назад в упор стоя, согнувшись	1
6.	Выпрямляясь, шагом одной и махом другой переворот в сторону	3

Девушки

№ пп	Описание упражнения	Баллы
1.	И. п. – о. с.	
2.	«Старт пловца» – кувырок вперёд в сед с наклоном	1
3.	Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны	2
4.	Перекатом назад, стойка на лопатках	1
5.	Перекатом вперед лечь, и «мост»	2
6.	Поворот в упор присев	1
7.	Встать в равновесие на одной, выпад вперёд – и кувырок вперед в упор присев, встать в о.с.	3

Методика оценки результатов.

1. Все упражнения выполняются в установленном регламентом порядке.
2. Если участник изменяет последовательность выполнения элементов, то всё упражнение не оценивается, и участник получает 0 баллов.
3. Если участник не смог выполнить какой-либо элемент или соединение, то оценка снижается на стоимость элемента, указанную в программе.

Максимальная оценка за выполнение упражнения 10,0 баллов.

БАСКЕТБОЛ

Юноши и девушки

1. Описание упражнения:

- Ведение баскетбольного мяча «змейкой» между шестью стойками, установленными на равном расстоянии друг от друга. Длина дистанции: от лицевой линии до противоположной линии штрафного броска. Ведение осуществляется по правилам баскетбола.
- После обводки последней стойки выполняется бросок мяча в корзину произвольным способом (с остановкой или без остановки).
- Выполнение трёх бросков со штрафной линии (три мяча располагаются на линии).
- Подбор и возвращение к линии старта с ведением баскетбольного мяча «змейкой» между шестью стойками, установленными на равном расстоянии друг от друга.

2. Оценка выполнения упражнения:

- Оценивается общее время выполнения упражнения в секундах.
- За неточное попадание в кольцо к фактическому времени выполнения прибавляется дополнительно 5 сек.
- За каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку и двойное ведение мяча) к фактическому времени выполнения упражнения добавляется 3 сек.

Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

3. Оборудование:

- Баскетбольная площадка с разметкой
- Четыре баскетбольных мяча
- Секундомер
- Стойки

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
качества выполнения теоретико-методических заданий

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Ответы:

1. б

2. в

3. б

4. в

5. в

6. а

7. б

8. г

9. в

10. а

11. в

12. в

13. брасс

14. закаливание

15. Установление соответствия

а. – 2.

б. – 3.

в. – 4.

г. – 1.

Задания в закрытой форме оцениваются в 1 балл.

Задания в открытой форме. Правильные утверждения оцениваются в 2 балла. **Задания, связанные с установлением соответствия.** Правильно выполненное задание оценивается в 4 балла.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания в закрытой форме (1–12) – в сумме 12 баллов.

Задания в открытой форме (13–14) – в сумме 4 балла.

Задание на установление соответствия (15) – 4 балла.

Максимально возможная сумма – 20 баллов.

При проведении теоретико-методического задания учащиеся должны быть обеспечены всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.