**Комплект олимпиадных заданий для проведения**

**школьного этапа Всероссийской олимпиады**

**школьников по предмету «Физическая культура» в 9 - 11 КЛАССАХ**

**Практический тур**

Испытания состоят из выполнения обязательного для всех акробатического

упражнения и опорного прыжка.

Все упражнения носят строго обязательный характер. Максимально возможная оценка за выполнение упражнений на каждом виде испытаний – 1**0,0** баллов.

**Гимнастика**

**Юноши**

**Акробатическое упражнение**

И.п. - о.с.

1. 2-3 шага - кувырок вперёд прыжком………………………………. 2,0

2. Кувырок вперёд в упор присев……………………………………. 1,0

3. Силой стойка на голове и руках……………………………………. 2,5

4. Опуститься в упор присев, кувырок назад в упор, стоя согнувшись ….. 1,5

5. Выпрямляясь, шагом одной и махом другой, переворот в сторону ……3,0

**Опорный прыжок**

Прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину, высотой не ниже 120 см.

**Девушки**

**Акробатическое упражнение**

И.п. - о.с.

1. «Старт пловца» - кувырок вперёд в сед с наклоном……………… 1,0

2. Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны………………………… 2,0

3. Перекатом назад, стойка на лопатках……………………………… 1,0

4. Перекатом вперёд лечь и «мост»………………………………….. 2,0

5. Поворот в упор присев……………………………………………… 1,5

6. Встать в равновесие на одной, выпад вперёд и кувырок вперёд в упор при-

сев, встать в о.с. ……………………………………………2,5

**Опорный прыжок**

С косого разбега прыжок углом махом одной и толчком другой через гимнастического коня поперёк, высотой не ниже 110 см.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

**Баскетбол**

**Юноши, Девушки**

Скоростная техника (обводка трех препятствий, стоящих на линиях штрафного броска и в центральном круге, с броском по корзине правой рукой в движении (в 2 шага) и в обратную сторону - ведение по прямой с броском в движении).

Участник начинает ведение из-за лицевой линии в пересечении с линией трехсекундной зоны под щитом, обводит препятствия правой - левой - правой руками, выполняет бросок в движении из - под щита (в 2 шага) правой рукой, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом, и продолжает движение в обратную сторону правой рукой кратчайшим путем по прямой к противоположной корзине, заканчивает броском правой рукой в движении из-под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка

секундомера осуществляется в момент касания мяча поля после броска в корзину. В случае непопадания мяча в корзину дается 2 дополнительные попытки. За неточное попадание в корзину 2-х невыполненных дополнительных попыток прибавляется дополнительно 10 сек..

Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, прибавляется дополнительно 30 сек..

За неточное попадание в корзину после ведения «змейкой» участнику к его

фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд, за каждое нарушение правил в технике ведения (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание стоек) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно за каждое нарушение по 2 сек.

**Футбол**

**Юноши, Девушки**

Конкурсное испытание заключается в выполнении элементов футбола: удар по воротам после его ведения «змейкой». От лицевой линии (где расположены гандбольные ворота) в семи метрах и в двух метрах от боковой линии баскетбольной площадки устанавливается 6 стоек на расстоянии 2 м (первая половина дистанции). На противоположной стороне по линии окончания последней стойки, в обратном направлении, устанавливается 4 стойки на расстоянии 2 м (вторая половина дистанции). После последней стойки на второй половине дистанции устанавливается 3-х метровый коридор. Участник по команде, обводит стойки на первой половине дистанции, продолжает вести мяч ко второй половине дистанции и обводит

стойки. После обводки последней (4 стойки) участник в границах 3-х метрового коридора должен произвести удар по воротам. Фиксируется время выполнения упражнения. За каждый факт нарушения регламента выполнения упражнения к времени выполнения задания добавляются штрафные секунды (5 сек). За неточное попадание мяча после удара в створ ворот начисляется дополнительно 15 секунд.

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

Тестовые задания включают 30 вопросов, к каждому из которых предложено 4 варианта ответа, в них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу вопросов. Вам необходимо выбрать только один ответ, который Вы считаете наиболее полным и правильным. Ответы внести в бланк ответов, или обвести кружочком правильный вариант. Оценивается правильный ответ в 1 балл.

1. С какого года в России физическое воспитание становится обязательным предметом в школе по 2 часа в неделю:

а. с 1920 года;

б. с 1940 года;

в. с 1970 года;

г. с 2011 года

2. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

а. Двойной длине стадиона

б. Одному стадию.

в. 200 метрам.

г. Во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

3. Под физическим развитием понимается ...

а. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни.

б. Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

в. Процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений.

г. Уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

4. Техникой физических упражнений принято называть ...

а. Способ целесообразного решения двигательной задачи.

б. Способ организации движений при выполнении упражнений.

в. Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

г. Рациональную организацию двигательных действий.

5. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по  частоте сердечных сокращений. Большая интенсивность упражнений повышает ЧСС до

а. 120 - 130 ударов в минуту,

б. 130 - 140 ударов в минуту,

в. 140 -170 ударов в минуту,

г. 170 и более ударов в минуту.

6. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?

а.. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью.

в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

г. Круговая тренировка в интервальном режиме

7.  Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во  время ...

а. Подвижных и спортивных игр.

б. "Челночного" бега.

в. Прыжков в высоту.

г. Метаний.

8.  В каком году зимние Олимпийские игры   проводились в нашей стране?

а. Зимние Олимпийские игры будут проводится в 2013 году в Казани.

б. В 2014 году. зимние Олимпийские игры будут проводится в Сочи.

в. В 2016 г.  Олимпийские игры планируется  провести в Москве.

г. В 2014 году. летние Олимпийские игры будут проводится в Сочи

9.  Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. Развитие физических качеств людей.

б. Поддержание высокой работоспособности людей.

в. Сохранение и улучшение здоровья людей.

г. Подготовку к профессиональной деятельности

10. В каких командных спортивных играх спортсмены СССР и России никогда не становились чемпионами Олимпийских игр?

а. Водное поло.

б. Футбол,

в. Хоккей на траве,

г. Баскетбол

11.  Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

а. Обеспечивает ритмичность работы организма.

б. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.

в. Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.

г. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

12.Физическими упражнениями принято называть...

а. Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

б. Многократное повторение двигательных действий.

в. Определенным образом организованные двигательные действия.

г. Движения, способствующие повышению работоспособности

13. Жизненная ёмкость лёгких у человека в среднем равна:

а.  4500мл;

б   2500мл;

в.  3000мл;

г.  3500мл.

14. Как дозируются   упражнения   "на   гибкость", сколько движений следует делать в одной серии?

а. Упражнения выполняются до уменьшения амплитуды движений.

б. Выполняется 12-16 циклов движений.

в. Упражнения выполняются до появления пота.

г. Упражнения  выполняются  до  появления  болевых ощущений.

15.  Техникой физических упражнений принято называть ...

а. Способ целесообразного решения двигательной задачи.

б. Способ организации движений при выполнении упражнений.

в. Состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

г. Рациональную организацию двигательных действий.

16. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых       способностей является...

а. Интервальная тренировка,

б. Метод повторного выполнения упражнений,

в. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью,

г. Метод расчлененно-конструктивного упражнения

17. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

а. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части  тела,  искусственное дыхание.

б. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное  теплое питье.

в. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

г. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

18. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

а. М.В. Ломоносов;

б. К.Д. Ушинский;

в. П.Ф. Лесгафт;

. Н.А. Семашко

19. Какие факторы преимущественно обусловливают уровень проявления общей выносливости?

а. Скоростно-силовые способности.

б. Личностно-психические качества.

в. Факторы функциональной экономичности.

г. Аэробные возможности.

20. Кому из русских писателей принадлежат слова: «Надо непременно  встряхнуть себя      физически, чтобы быть здоровым нравственно»:

а. А.П. Чехову;

б. Л.Н. Толстому;

в. И.В. Бунину;

г. Ф.М. Достоевскому

21. Основными источниками энергии для организма являются ...

а. Белки и витамины,

б. Углеводы и жиры.

в. Углеводы и минеральные элементы,

г. Белки и жиры.

22.  Под быстротой, как физическим качеством понимается:

а. Способность передвигаться   с большой скоростью.

б. Комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу.

в. Способность быстро набирать скорость.

г. Комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

23. Физическая подготовка представляет собой...

а. Процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.

в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

г. Процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

24.  Обучение двигательным действиям складывается из следующих этапов:

а. Первоначального разучивания, углубленного разучивания, закрепления и совершенствования.

б. Первоначального разучивания, совершенствования, автоматизации.

в. Первоначального разучивания, контролирования ошибок, концентрации.

г. Ознакомительный, исполнительный, контролирующий.

25. Кислород в крови переносит ...

а. Оксигемоглобин,

б. Гемоглобин.

в. Плазма,

г. Углекислота.

26. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

а. Исходного положения,

б. Подводящих упражнений,

в. Ведущего звена техники,

г. Основы техники

27. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в ...

а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция,

б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в  Барселон, Испания,

в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия,

г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США

28. Термин рекреация означает ...

а. Постепенное приспособление организма к нагрузкам;

б. Состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального или умственного напряжения;

в. Отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;

г. Психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

29 . Восстановление работоспособности достигается быстрее не при пассивном отдыхе организма, а при смене деятельности, называемой активным отдыхом. Это установил:

а. И.М. Сеченов;

б. И.П. Павлов;

в. И.И. Мечников;

г. К.А. Темерязев

30. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

а. Скоростных упражнений,

б. Силовых упражнений,

в. Упражнений «на гибкость»,

г. Упражнений «на выносливость».

**Задание № 2.**

На каждый вопрос  необходимо дать ответ, вписав его в соответствующую графу бланка ответов. Ответы, содержащие перечисление оцениваются по 0,5  балла за каждое правильное суждение

1. Когда и где состоялись  Олимпийские  игры современности?

2. В каком году Российский спортсмен впервые стал Олимпийским чемпионом?

3. Какой вид спорта является вторым по количеству разыгрываемых медалей на современных Олимпийских играх?

4. Что является основной формой подготовки спортсмена?

5. Факел олимпийского огня современных игр зажигается в?

6. Когда впервые был создан Российский олимпийский комитет?

7.Основным специфическим средством физического воспитания  является

8. Высота волейбольной сетки у мужчин равна?

9. Какова длина марафонской дистанции в беге у мужчин?

10. Кто был основателем современных олимпийских игр?

**Правильные варианты ответов тестовых заданий**

**по физической культуре**

**9-11 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. |
| ответ | А | Б | Б | В | В | В | А | Г | В | В |
| № вопроса | 11. | 12. | 13. | 14. | 15. | 16. | 17. | 18. | 19. | 20. |
| ответ | А | В | Г | Г | А | Б | Г | В | Г | Б |
| № вопроса | 21. | 22. | 23. | 24. | 25. | 26. | 27. | 28. | 29. | 30. |
| ответ | Б | Г | А | А | Б | Г | В | В | А | Б |

**Ответы к заданию  № 2**

1. 6 апреля 1886 года в городе Афины, Греция
2. в 1908 году
3. Плавание
4. Тренировка
5. в Олимпии
6. в 1911 году
7. Физическое упражнение
8. 243 см.
9. 42км. 195 см
10. Пьер де Кубертен