

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре в 2018-19 уч. году
для учащихся 9-11 классов

Инструкция по выполнению теоретического задания:

Вам предлагаются 40 вопросов, соответствующих требованиям к минимуму знаний по предмету «Физическая культура» для учеников 9-11 классов.

Для ответа на вопросы с 1-го по 20-й необходимо выбрать один из 4-х предложенных вариантов ответов и отметить, правильный, по вашему мнению, ответ (обвести «букву» правильного ответа).

Для ответа с 21-го по 30-й вопросы необходимо вписать недостающее слово (слова) в утверждение.

С 31-го по 33-й вопросы на перечисление (в каждом вопросе по три правильных позиции).

С 34-го по 38-й вопросы на сопоставление.

39 и 40 вопросы связаны с графическими изображениями (пиктограммы).

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

За каждый правильный ответ на вопросы с 1-го по 20-й начисляется 1 балл. Решение заданий в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла. Полноценно выполненное задание, связанное с перечислением оценивается в 1,5 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла. В заданиях на сопоставление каждая правильная позиция оценивается в 1 балл. Полноценное выполненное задание, связанное с графическим изображением элементов и действий оценивается в 2 балла, при этом каждая верная позиция - 0,5 балла.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Максимальное количество баллов, которое возможно набрать участнику в теоретическом туре формируется из суммы максимально возможных баллов по каждому типу заданий.

ПРИМЕР: 20 вопросов x 1 балл = 20 баллов (в закрытой форме);

10 вопросов x 2 балла = 20 баллов (в открытой форме);

3 вопроса x 1,5 балла = 4,5 баллов (на перечисление)

3 балла + 3 балла + 3 балла + 3 балла + 3 балла = 15 баллов (сопоставление)

2 вопроса x 2 балла = 4 балла (изображения)

Итого: 20 + 20 + 4,5 + 15 + 4 = **63,5** баллов.

На выполнение задания дается 45 мин.

- 1. Отличительным признаком физической культуры является:**
- А – воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
 - Б – использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;
 - В – высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности;
 - Г – определенным образом организованная двигательная активность.
- 2. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:**
- А – развития резервных возможностей организма человека;
 - Б – физической подготовленности человека к жизни;
 - В – сохранения и восстановления здоровья;
 - Г – подготовки к профессиональной деятельности.
- 3. Реализация основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта даёт возможность осуществлять физическую подготовку человека.....**
- А – через систему образовательных учреждений.
 - Б – через физкультурно-спортивные клубы.
 - В – непрерывно в течении жизни.
 - Г – самостоятельно.
- 4. Физические упражнения – это:**
- А – такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
 - Б – виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
 - В – такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
 - Г – виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.
- 5. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:**
- А – закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;
 - Б – частоту движений в единицу времени;
 - В – взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
 - Г – точность двигательного действия и его конечный результат.
- 6. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд/мин., принято обозначать как:**
- А – малую;
 - Б – среднюю;
 - В – большую;
 - Г – высокую.
- 7. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:**
- А – быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
 - Б – скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной

реакции;

В – сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;

Г – все предложенные определения сформулированы корректно.

8. Отличительным признаком умения является:

А – нестандартность параметров и результатов действия;

Б – участие автоматизмов при осуществлении операций;

В – стереотипность параметров действия;

Г – сокращение времени выполнения действия.

9. Это изречение: « На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:

А – президенту МОК Зигфрид Эдстрему;

Б – президенту США Рузвельту;

В – Пьеру де Кубертену;

Г – епископу собора Святого Петра.

10. В каком году впервые Олимпийские игры были проведены в Азии:

А – в 1960 г.;

Б – в 1964 г.;

В – в 1968 г.;

Г – в 2008 г.

11. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году:

А – принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);

Б – вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);

В – учрежден почётный знак «Отличник физической культуры и спорта»;

Г – отмечается всесоюзный день физкультурника?

12. Когда Всесоюзный совет физической культуры утвердил положение о комплексе ГТО:

А – 7 марта 1931 г.;

Б – 24 мая 1931 г.;

В – 8 июня 1933 г.;

Г – 1 июня 1934 г.

13. Какую роль в жизни нашей страны сыграл комплекс «Готов к труду и обороне СССР»:

А – способствовал активизации физкультурно-спортивной работы среди населения;

Б – повышал патриотический и трудовой энтузиазм советского народа;

В – был важной мерой в оздоровлении населения;

Г – мешал созданию массовой базы спорта.

14. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

А – 5 ступеней;

Б – 7 ступеней;

В – 9 ступеней;

Г – 11 ступеней.

- 15. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря..... года в зале Спрингфилдского колледжа:**
А – 1890;
Б – 1891;
В – 1894;
Г - 1895.
- 16. Первый чемпионат мира по баскетболу среди мужчин состоялся в 1950 году в:**
А – США;
Б – СССР;
В – Германии;
Г – Аргентине.
- 17. В каких видах спорта из приведенного перечня соревновались женщины во время первых зимних олимпийских игр....**
А – лыжные гонки;
Б – конькобежный спорт;
В – фигурное катание;
Г – биатлон.
- 18. Какое следует наказание, если вратарь, находясь в пределах штрафной площадки, касается мяча руками за её пределами....**
А – угловой удар;
Б – свободный удар;
В – штрафной удар;
Г – 11-метровый удар.
- 19. Первым чемпионом Европы по футболу стала команда:**
А – Испании;
Б – Италии;
В – СССР;
Г – Дании.
- 20. Какое минимальное количество игроков должно быть в гандбольной команде, при котором она допускается к игре:**
А – 3;
Б – 4;
В – 5;
Г – 6.
- 21. Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как**
- 22. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный**
- 23. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий, обозначается как способ организации занимающихся.**
- 24. Закрытая механическая травма мягких тканей с нарушением их анатомической целостности в результате действия сил, превышающих предел эластичности этих тканей, обозначается как**

25. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как

26. Вид основного скользящего шага, оставляющего характерный рисунок на льду, применяемый фигуристами для набора скорости или перехода от одного элемента к другому, называется.....

27. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как

28. Увеличение амплитуды движений под воздействием отягощений называют гибкостью.

29. Двигательная деятельность, упорядоченная в соответствии с условным «сюжетом» для усвоения учебного материала занимающимися, называется методом.

30. В волейболе каждая команда среди запасных игроков может иметь игрока защитного типа, которого называют

31. Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания. (3)

32. Перечислите известные вам элементарные формы проявления быстроты. (3)

33. Перечислите разновидности силовых способностей спортсмена. (3)

34. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях	1 - Уверенность
Б – Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению	2 - Интеллект
В – Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3 - Настойчивость

35. Установите соответствие название термина с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название термина
А – Комплекс различных проявлений человека в определенной двига-тельной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	1 – Силовые способности
Б – Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины	2 – Силовая выносливость
В – Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и	3 – Силовая ловкость

смешанных режимов работы мышц

36. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Расположение и действия играющих в конкретном отрезке времени	1 – Игровые действия
Б – Специализированные действия, используемые игроками для достижения целей игры	2 – Игровые приёмы
В – Комплексная двигательная реакция игрока на игровую ситуацию	3 – Игровая ситуация

37. Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Основные понятия	Направленность
А – Базовая физическая культура	1 – Обеспечение физической подготовленности человека
Б - Спорт	2 – Сохранение и восстановление здоровья
В – Лечебная физическая культура	3 – Достижение индивидуального максимума развития

38. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
А – Система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц	1 - Аэробика
Б – Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2 – Атлетическая гимнастика
В – Система физических упражнений, которые включают в себя выполнение сложных хореографических соединений танцевального характера под музыку	3 – Стрит- джем

39. Изобразите графически:

- А. Стойка, руки вперёд в стороны.
- Б. Стойка ноги врозь, руки вверх.
- В. Стойка на коленях.
- Г. Стойка на лопатках.

40. Изобразите графически:

- А. Сед углом, руки в стороны.
- Б. Выпад на правой, руки на пояс.
- В. Упор лёжа, правая нога вверх.
- Г. Присед, руки за голову.

Гимнастика:

Девушки и юноши 9 - 11 классы:

У девушек и юношей испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения. Упражнения носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможные окончательные оценки – **10,0** баллов.

Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

Регламент испытания:

1. Участники

1.1 Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.5. Использование украшений не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.

2.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.3. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать 1 минуты 20 секунд. При выполнении упражнения от 1 минуты 20 секунд до 1 минуты 30 секунд делается сбавка **0,5** балла. Если упражнение выполняется более 1 минуты 30 сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.4. Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,3** балла.

2.5. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2.6. Не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения. За нарушение, Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: повреждение гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **40** секунд на одного человека.

5. Судейская бригада

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и судейской бригады, оценивающей исполнение упражнения. Бригаду возглавляет арбитр.

6. Оценка исполнения

6.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,2** балла, грубыми – **0,4** балла. Ошибки невыполнения – **0,5** балла.

6.3. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- при выполнении акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

6.4. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

6.5. При выведении сбавки за исполнение акробатического упражнения судьи суммируют сбавки, допущенные участником при выполнении обязательных элементов и соединений.

7. Окончательная оценка

7.1. Окончательная оценка выводится как разность между базовой оценкой и суммой из средней сбавки за ошибки в исполнении упражнения и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

7.2. Максимальная окончательная оценка составляет **10,0** баллов.

8. Оборудование

8.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона

безопасности шириной не менее **1,5** метров, полностью свободная от посторонних предметов.

Девушки 9, 10-11 классы

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1.	Дугами вперёд руки в стороны и шагом вперёд равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперёд	1,0
2.	Встать и шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	0,5
3.	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)	0,5
4.	Шаг вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу прижав стопу к колену.	1,0
5.	Шаг вперёд и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5
6.	Махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колеса») в стойку ноги врозь	0,5 + 0,5
7.	Поворот направо (налево) плечом назад в упор присев – кувырок назад в упор, стоя, согнувшись, выпрямиться	1,0
8.	Наклоном назад мост, держать	1,0
9.	Лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, обозначив наклон вперёд, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,0
10.	Перекат вперёд в группировке в упор присев	0,5
11.	Кувырок вперёд и кувырок вперёд прыжком	0,5 + 0,5
12.	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0

Юноши 9, 10 -11 классы

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1.	Шагом правой (левой) вперёд, равновесие («ласточка») на левой (правой), держать	1,0 балл
2.	Выпрямитесь в стойку руки вверх и, махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь	1,0 + 1,0
3.	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, обозначить – перекаат назад в упор лёжа прогнувшись	1,0
4.	Сед на пятках с наклоном вперёд и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать	1,0
5.	Опуститься силой в упор лёжа и повернуться направо кругом в упор лёжа сзади	0,5

6.	Сед с наклоном вперёд и кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,0
7.	Выпрямиться и махом одной, толчком другой через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев	1,0
8.	Кувырок вперёд прыжком	0,5
9.	Прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперёд прыжком.	1,0
10.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0

БАСКЕТБОЛ (юноши и девушки 9-11кл)

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке;
- секретаря

2. Участники

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки. Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 сек.) или не допущен к испытанием.

3. Порядок выступления

Для проведения испытаний участники распределены по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. С сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам. За вышеперечисленные нарушения главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещения, задымления помещения и т.п.

При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

Перед началом выступлений участника предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Оборудование

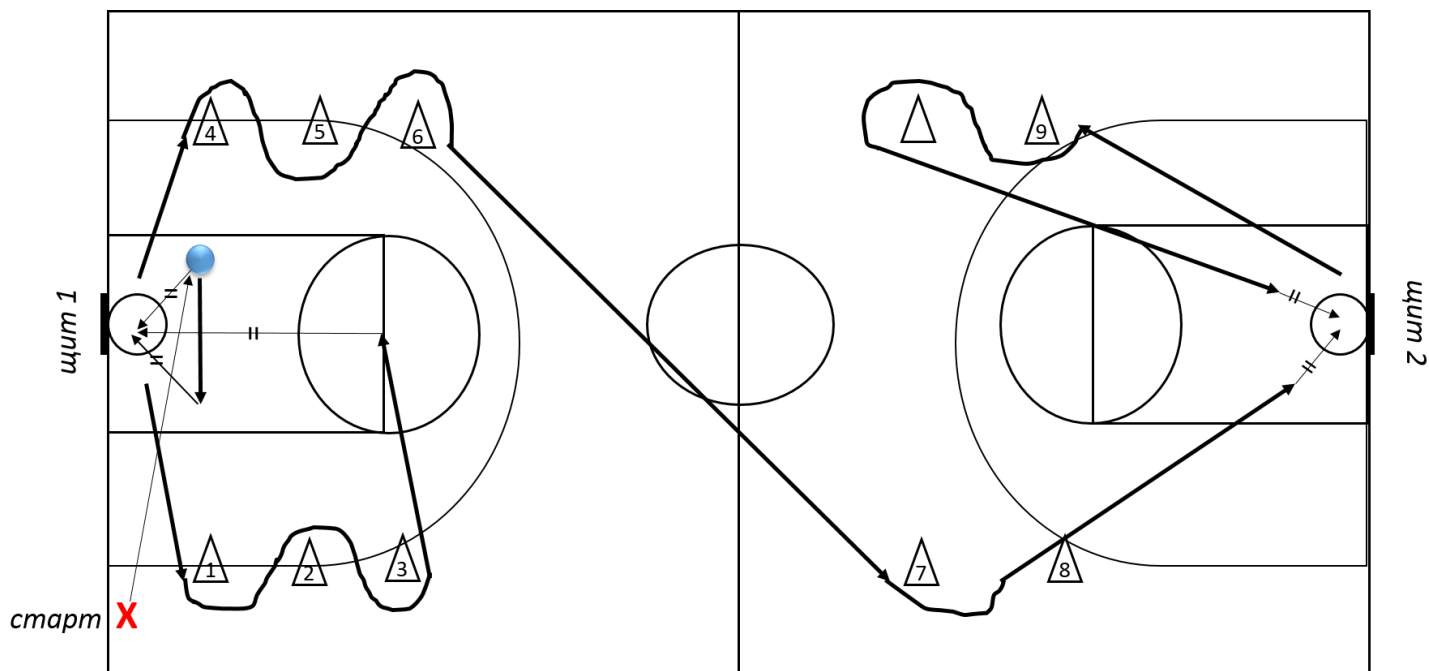
Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Для выполнения упражнения необходимо 1 баскетбольный мяч, 10 конусов.

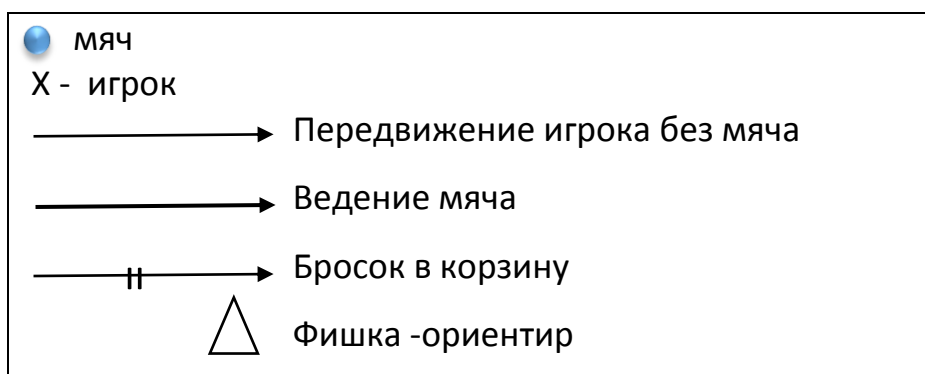
Задание школьного тура олимпиады по баскетболу

9 – 11 класс (юноши, девушки)



Условные обозначения:

10



Участник находится на линии старта. По команде он перемещается к правой стороне 1 щита, берёт мяч, выполняет бросок от щита в кольцо. Подбирает мяч, выполняет ведение в левую сторону от щита. Делает бросок от щита в кольцо. Подбирает мяч, выполняет ведение к фишке № 1, обводит её с правой стороны, фишку № 2 с левой стороны, фишку № 3 с правой стороны и выполняет ведение к штрафной линии, выполняет штрафной бросок. Делает подбор, выполняет ведение к фишки №4, обводит её с левой стороны, фишку №5 с правой стороны, фишку № 6 с левой стороны, ведение левой рукой через центр поля к фишке № 7. Выполняет перевод мяча слева направо под ногами (кроссовер), перед фишкой №8 перевод справа налево под ногами (кроссовер), ведет мяч к кольцу, выполняет двойной шаг и бросок в кольцо. Подбирает мяч, ведет к фишке № 9, перевод справа налево под ногами (кроссовер), перед 10 фишкой выполняет

кроссовер слева направо (**девушки кроссовер не выполняют, а обводят фишки № 7,8,9,10 «дальней» рукой**), дальше введение левой рукой к кольцу, выполняет двойной шаг и бросок левой рукой в кольцо.

Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точности бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска из-под щита. Если участник из всех бросков на щите № 1 не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом 10 сек. Если участник не попал бросив после двух шагов (щит № 2), то к его времени прибавляется 3 сек. за каждый бросок. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде.