

Районный отдел образования администрации Краснохолмского района
Районный методический кабинет
Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников по физкультуре
2018-2019 учебный год
Задания для 9-11 классов
Теоретическая часть

1. Термин «Олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. В каком году летние Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- а) 1944г;
- б) 1976.;
- в) 1980г.;
- г) 2014 г.

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения :

- а) основ техники;
- б) ведущего звена техники ;
- в) деталей техники.

4. Физическая культура-это :

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- б) разнообразность развлекательной деятельности человека
- в) часть человеческой культуры

5. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б) уровнем развития физических качеств
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./мин.

7. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека
- б) результаты прыжка в длину с места
- в) результаты в челночном беге
- г) уровень развития общей выносливости

8. Физическое упражнение –это:

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи
- б) один из методов физического воспитания
- в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) степенью преодолению трудностей
- в) утомлением , возникающим в результате их выполнения

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а) 180-200 уд/мин
- б) 170-180 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин

11. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

12. Что называется осанкой:

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

13. Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека

б) процесс совершенствования физических качеств

в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом

14. Главной причиной нарушения осанки является:

а) привычка определенным позам

б) слабость мышц

в) отсутствие движения во время школьных уроков

г) ношение сумки, портфеля в одной руке

15. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью

б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени

в) способность человека быстро набирать скорость

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

а) 100 м.

б) 200 м.

в) 500 м

17. Что такое двигательный навык:

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

18. Чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

19. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы

б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений

в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

20. Под техникой двигательных действий понимают:

а) способ целесообразного решения двигательной задачи

б) способ организации движений при выполнении упражнений

в) последовательность движений при выполнении упражнений

21. Выносливость человека не зависит от:

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения

б) быстроты двигательной реакции

в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

а) тяжелая атлетика

б) гимнастика

в) современное пятиборье

23. Физическая культура направлена на совершенствование:

а) морально-волевых качеств людей

б) техники двигательных действий

в) природных физических свойств человека

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

в) способность сохранять заданные параметры работы

25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:

- а) 110-130 уд/мин.
- б) 140 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин
- г) свыше 160 уд/мин

26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

- а) 1976г
- б) 1998г
- в) 1980г

29. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

- а) дельфин
- б) кроль на спине
- в) брасс
- г) кроль на груди

30. На Олимпийских играх 776 г до н.э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) 200м.
- б) двойной стадии
- в) одной стадии

31. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика
- г) верховая езда

32. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

- а) их выполняют медленно
- б) в качестве отягощения используется собственный вес тела
- в) они вызывают значительное напряжение мышц.

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) прыжков высоту
- в) бега с максимальной скоростью

35. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5
- б) 6
- в) 7

36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

- а) выполнение с мячом в руках одного шага
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов

37. Укажите количество игроков футбольной команды

- а) 7
- б) 9
- в) 11

38. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

- а) 1908г- Лондон
- б) 1912г - Стокгольм
- в) 1920г-Антверпен

39. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме

- а) Азия
- б) Австралия
- в) Африка
- г) Америка
- д) Европа

40. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК)

- а) желтый
- б) синий
- в) черный
- г) красный
- д) зеленый

БАЛЛЫ : _____

Районный отдел образования администрации Краснохолмского района
Районный методический кабинет
Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников по физкультуре
2018-2019 учебный год
Ключи для 9-11 классов

1-а	11-б	21-б	31-в
2-в	12-в	22-б	32-б
3-б	13-а	23-в	33-в
4-в	14-б	24-б	34-а
5-б	15-б	25-б	35-а
6-в	16-в	26-б	36-в
7-а	17-б	27-а	37-в
8-в	18-б	28-б	38-в
9-а	19-в	29-б	39-г
10-б	20-а	30-в	40-б

Практическая часть

Комбинация по гимнастике для девушек 9 – 11 класса

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1.	Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), держать	1
2.	Шагом одной прыжок со сменой ног «ножницы»	0,5
3.	Отставить ногу в сторону (левую, правую), «мост» (держать), поворот (вправо-влево) в упор присев.	1,5
4.	Из упора присев кувырок назад, кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	0,5 + 1,5
5.	Два переворота в сторону слитно («колесо») в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя ногу поворот в сторону движения	1,5
6.	Шагом одной, поворот на 360° сгибая другую вперёд	0,5
7.	Из упора присев перекат в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1
8.	Перекат вперёд в сед углом (держать), опуская ноги наклон вперёд руки вверх(обозначить)	1
9.	Кувырок назад в упор присев, вставая прыжок с поворотом на 360°	1
		10 баллов

Комбинация по гимнастике для юношей 9 – 11 класса

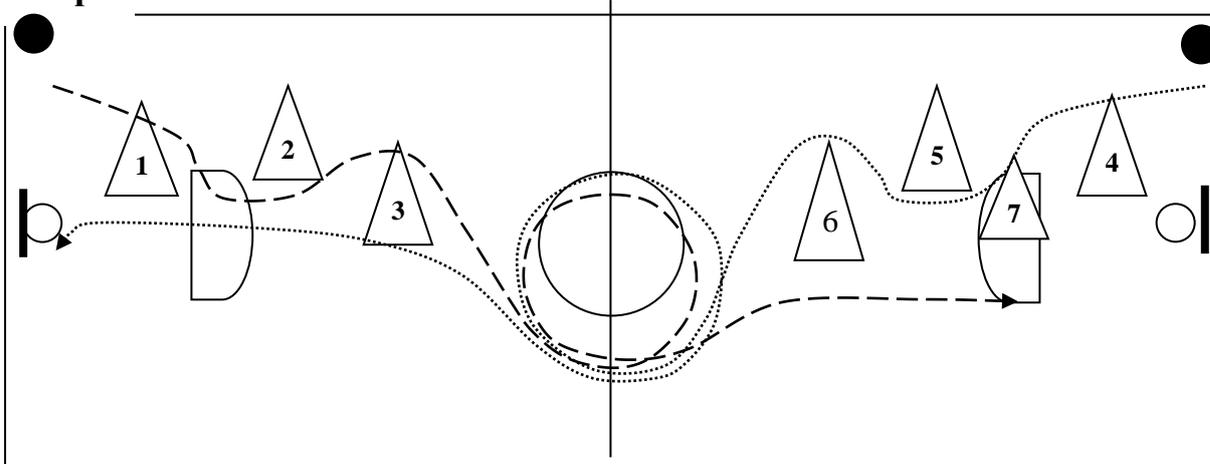
№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
1.	Равновесие на одной ноге «ласточка»	1
2.	Шагом вперёд, махом одной толчком другой, через стойку на руках кувырок вперёд	1
3.	Прыжок с поворотом на 360°	1
4.	Два «колеса» слитно в стойку ноги врозь руки в стороны, приставляя ногу поворот в противоположную сторону движения	1
5.	С 2 – 3 шагов разбега кувырок вперёд прыжком, прыжок с поворотом на 180° (слитно)	2
6.	Кувырок назад в стойку ноги врозь, наклон вперёд прогнувшись	0,5 + 0,5
7.	Силой согнувшись стойка на голове и руках (держать)	1
8.	Опуститься в упор присев. Длинный кувырок, прыжок с	0,5+0,5 + 1

	поворотом на 360°	
		10 баллов

Баскетбол

Участник находится на пересечении лицевой и боковой линии лицом к фишке №1. По сигналу конкурсант движется к фишке №1 и обводит ее с левой стороны, дальше ведет мяч к фишке № 2 и обводит ее с правой стороны, далее ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с левой стороны. Далее выполняет обводку центрального круга с правой стороны против часовой стрелки. После обводки ведет мяч к штрафной линии к фишке №7 и выполняет один штрафной бросок в кольцо, далее бежит ко 2 мячу, берет мяч движется к фишке №4 и обводит ее с правой стороны, дальше ведет мяч к фишке № 5 и обводит ее с левой стороны, далее ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с правой стороны. Далее выполняет обводку центрального круга с левой стороны по часовой стрелки. После прохождения круга движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из под щита.

Старт



Система оценивания. Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита. В случае непопадания в корзину после двух шагов участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек. за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 7 секунд. Если участник, не попал штрафной бросок к его времени прибавляется 4 сек. 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. За необегание центрального круга добавляется 15 сек. штрафного времени, за смену направления движения 10 секунд. Касание центрального круга мячом или любой другой частью тела (за каждое касание по 2 сек.) За необегание фишки и перемещение неуказанным способом добавляется по 5 штрафных секунды.