**Управление образования администрации Яковлевского района**

**Задания**

**для школьного этапа всероссийской олимпиады по физической культуре**

**2018-2019 учебный год**

**9-11 класс**

1. **Практические задания**

**1.Гимнастика. Девушки и юноши**

У юношей и девушек испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

Если участник не сумел выполнить какой – либо элемент, включенный в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Для выполнения упражнений на всех видах испытаний участникам предоставляется только одна попытка.

**ЮНОШИ**

Акробатика

|  |
| --- |
| И.П. – основная стойка |
| - руки через стороны вверх, наклон вперед коснуться пола ладонями (держать), выпрямиться |
| - равновесие (ласточка) на правой (левой) ноге (держать), руки в стороны |
| - приставляя правую (левую) ногу полуприсед, руки назад «старт пловца» |
| - длинный кувырок вперед, упор присев |
| - стойка на голове и руках (толчком и силой) держать |
| - опуская ноги, упор присев |
| - кувырок назад |
| - прыжок вверх прогнувшись |

**ДЕВУШКИ**

Акробатика

|  |
| --- |
| И.П. - основная стойка |
| - равновесие (ласточка) на правой (левой) ноге (держать), руки в стороны |
| - приставляя правую (левую) ногу полуприсед, руки назад «старт пловца» |
| - кувырок вперед, ноги скрестно, руки вперед |
| - поворот кругом |
| - кувырок назад |
| - перекатом назад лечь на спину, руки вверх «мост» (держать) |
| - поворот направо (налево) в упор присев |
| - прыжок вверх прогнувшись |

**2.** **Баскетбол. Девушки и юноши**

Участник находится за площадкой лицом вперед справа в углу в пересечении лицевой и боковой линий. По сигналу участник перемещается спиной в защитной стойке в 2 шага вправо и влево до штрафной линии, пробивает три штрафных броска, выполняет рывок вперед к центральной линии, берет мяч и начинает прямолинейно вести мяч (челноком) правой рукой до штрафной линии; левой рукой назад обратно к центральной линии, ведение обратно к щиту выполняет сильной рукой, передача мяча в щит от линии штрафного броска, не выходя из круга, ловля мяча от щита двумя руками и бросок произвольным способом. Фиксируется время выполнения.

Рывок

Правой или левой

Левой

Правой

Передача

Ловля

**\_ старт**

**3. Легкой атлетике**

Девочки-500 м

Мальчики-1000 м

**II. Теоретико-методическое задание**.

**Задания в закрытой форме**

**1. Олимпийские игры состоят из…**

**а.** из соревнований между странами

**б.** из соревнований по летним и зимним видам спорта

**в.** Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр

**г.** открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

**2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в… году.**

**а.** 1923 **б**. 1924 **в.** 1925 **г.** 1926

**3. Физическое воспитание представляет собой…**

**а.** способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры

**б.** процесс выполнения физических упражнений

**в.** способ повышения работоспособности и укрепления здоровья

**г.** обеспечение общего уровня физической подготовленности

**4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу…**

**а.** физической культуры **в.** укрепления здоровья

**б.** физического развития **г.** физического воспитания

**5. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с…**

**а.** рекомендациями дидактических принципов

**б.** задачами физического образования

**в.** с целевыми установками обучения

**г.** закономерностями формирования двигательных навыков

6**. Спортивно- игровую деятельность характеризует…**

**а.** обучающее - развивающая направленность

**б.** небольшое количество относительно стандартных ситуаций

**в.** не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников

**г.** высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе

**7. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала…**

**а.** в 1928 г **б.** 1952 г **в.** 1960 г **г.** 1964г

**8. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории…**

**а.** биологических **б.** мотивов **в**. привычек г. убеждений

**9. Динамика индивидуального развития человека обусловлена…**

**а.** влиянием эндогенных и экзогенных факторов

**б.** генетикой и наследственностью человека

**в.** влиянием социальных и экологических факторов

**г.** двигательной активностью человека

**10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть…**

**а.** физическими упражнениями

**б.** физическим трудом

**в.** физической культурой

**г.** физическим воспитанием

**11. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть…**

**а.** физическим совершенством

**б.** физическим развитием

**в.** физическим воспитанием

**г.** физической подготовкой

**12. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является…**

**а.** электростимуляция

**б.** переменных упражнений, выполняемых «до отказа»

**в**. круговая тренировка на основе силовых упражнений

**г.** использование предельных и непредельных отягощений

**13. 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 расчленено-конструктивного упражнения

**14. Наиболее распространенным методом воспитания выносливости является использование…**

**а.** «фартлека» **в.** равномерного непрерывного упражнения

**б.** интервального режима **г.** непрерывного упражнения в переменном режиме

**15. Наиболее эффективным методом воспитания скоростных способностей является…**

**а.** повторный **б.** интервальный **в.** переменный **г.** «взрывной»

**16. Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является…**

**а.** закаливание организма **в.** ежедневная утренняя зарядка

**б.** участие в соревнованиях **г.** выполнение физических упражнений

**17. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются…**

**а.** фагоцитарной устойчивостью **в.** специфической устойчивостью

**б.** бактерицидной устойчивостью **г.** неспецифической устойчивостью

**18. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует…**

**а.** скорость кровотока в работающих мышцах

**б.** уровень потребления кислорода организмом

**в.** скорость перемещения звеньев тела

г. количество затраченного на работу гликогена

**Задания в открытой форме**

**30. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется…**

**32. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как…**

**33. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как…**

**35. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе…**

**Задания процессуального или алгоритмического толка**

**23. Укажите последовательность упражнений предпочтительную для утренней гимнастики**

**1. Упражнения, увеличивающие гибкость**

**2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление**

**3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки**

**4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы**

**5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы**

**6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние**

**7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса**

**а.** 1,2,3,4,5,6,7 **в.** 3,5,7,1,3,2,4

**б.** 2,6,7,1,4,5,3 **г.** 6,4,5,1,7,3,2

**Задания, связанные с перечислениями**

**24. Перечислите основные физические качества человеческого организма**

**Члены предметно-методической комиссии**

**ФИО Роспись**

Подзолков Н.И. - методист управление образования

Дорофеева Л.Г. - учитель МБОУ «СОШ №3 г. Строитель»

Коновалов С.А. - учитель МБОУ «СОШ №3 г. Строитель»

**Управление образования администрации Яковлевского района**

**Критерии оценивания заданий**

**для школьного этапа всероссийской олимпиады по физической культуре**

**9-11 классы**

**2018 -2019 учебный год**

**Максимальное кол-во баллов: 100**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество испытаний | Теоретико-методическое испытание | Практические испытания | | | | Сумма баллов |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 33,4 | 33,3 | 33,3 |  |  | 100 |
| 4 | 25 | 25 | 25 | 25 |  | 100 |

**При количестве испытаний, равном 3**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теоретико-методическое испытание | | Практическое испытание | |
| Место | Количество  баллов | Место | Количество  баллов |
| 1 | 33,4 | 1 | 33,3 |
| 2 | 30 | 2 | 30 |
| 3 | 27 | 3 | 27 |
| 4 | 24 | 4 | 24 |
| 5 | 21 | 5 | 21 |
| 6 | 19 | 6 | 19 |
| 7 | 17 | 7 | 17 |
| 8 | 15 | 8 | 15 |
| 9 | 13 | 9 | 13 |
| 10 | 11 | 10 | 11 |
| 11 | 9 | 11 | 9 |
| 12 | 7 | 12 | 7 |
| 13 | 5 | 13 | 5 |
| 14 | 3 | 14 | 3 |
| 15 | 1 | 15 | 1 |
| 16 | 0 | 16 | 0 |

**При количестве испытаний, равном 4:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теоретико-методическое  испытание | | Практическое испытание | |
| Место | Количество  баллов | Место | Количество  баллов |
| 1 | 25 | 1 | 25 |
| 2 | 22 | 2 | 22 |
| 3 | 21 | 3 | 21 |
| 4 | 18 | 4 | 18 |
| 5 | 15 | 5 | 15 |
| 6 | 14 | 6 | 14 |
| 7 | 12 | 7 | 12 |
| 8 | 10 | 8 | 10 |
| 9 | 8 | 9 | 8 |
| 10 | 6 | 10 | 6 |
| 11 | 5 | 11 | 5 |
| 12 | 4 | 12 | 4 |
| 13 | 3 | 13 | 3 |
| 14 | 2 | 14 | 2 |
| 15 | 1 | 15 | 1 |
| 16 | 0 | 16 | 0 |

**I. Практические задания**

**1.Гимнастика**

При выполнении акробатической комбинации оценивается правильность, четкость, ритм, слитность и культура исполнения элементов. Исполнение комбинации должно иметь четко выраженное начало и окончание, быть слитным, без неоправданных пауз, выполняться по прямой линии. Фиксация статических элементов 2 секунды.

Критерии оценивания

Ошибки:

Мелкие - сбавка 0,1 балла

Средние - сбавка 0,3 балла

Грубые - сбавка 0,5 балла

Невыполнение - стоимость элемента

Сбавки судей за нарушение техники исполнения:

|  |  |
| --- | --- |
| Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов | 0,3 балла |
| Нарушения осанки, неточное положение отдельных частей тела | 0,3 балла |
| Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | 0,5 балла |
| Отсутствие слитности, неоправданная остановка между элементами | 0,3 балла каждый раз |
| Отклонение от оси движения, выход за пределы акробатической дорожки | 0,3-0,5 балла за каждый раз |
| Недостаточная высота полетной фазы прыжков | 0,3 балла |
| Ошибки приземления при выполнении прыжков | 0,3-05 баллов |
| Фиксация статического элемента менее 2 секунд | 0,3 балла |
| Фиксация статического элемента менее 1 секунды | 0,5 балла |
| Отсутствие четко выраженного начала или окончания упражнения | 0,3 балла |

**ЮНОШИ**

Акробатика

|  |  |
| --- | --- |
| И.П. – основная стойка | Оценка |
| - руки через стороны вверх, наклон вперед коснуться пола ладонями (держать), выпрямиться | 1,0 |
| - равновесие (ласточка) на правой (левой) ноге (держать), руки в стороны | 1,5 |
| - приставляя правую (левую) ногу полуприсед, руки назад «старт пловца» | 0,5 |
| - длинный кувырок вперед, упор присев | 2,0 |
| - стойка на голове и руках (толчком и силой) держать | 2,0 |
| - опуская ноги, упор присев | 0,5 |
| - кувырок назад | 2,0 |
| - прыжок вверх прогнувшись | 0,5 |
|  | **10,0** |

**ДЕВУШКИ**

Акробатика

|  |  |
| --- | --- |
| И.П. - основная стойка | Оценка |
| - равновесие (ласточка) на правой (левой) ноге (держать), руки в стороны | 2,0 |
| - приставляя правую (левую) ногу полуприсед, руки назад «старт пловца» | 0,5 |
| - кувырок вперед, ноги скрестно, руки вперед | 1,5 |
| - поворот кругом | 0,5 |
| - кувырок назад | 1,5 |
| - перекатом назад лечь на спину, руки вверх «мост» (держать) | 2,0 |
| - поворот направо (налево) в упор присев | 1,0 |
| - прыжок вверх прогнувшись | 1,0 |
|  | **10,0** |

**2.Баскетбол:**

1. Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола, после его броска в корзину.
3. За неточное попадание в кольцо, участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд.
4. За каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 2 секунды.
5. В случае непопадания завершающего броска даются две дополнительные попытки. Если они не точны, то +10 сек. штрафа. Если участник не выполняет дополнительные попытки, то + 30 сек.

**2.Легкая атлетика**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции: 500 м, 1000м

Фиксируется время преодоления дистанции.

**II. Теоретико-методическое задание**.

Правильно выполненные задания оцениваются:

1-18 - 1 балл

19-22 – 2 балла

23 - 4 балла

24 – 3 балла

Итого: 18+8+4+3=33

**Ответы на задания по физической культуре**

**для школьного этапа всероссийской олимпиады**

**2018-2019 учебный год**

**9-11 класс**

**Задания в закрытой форме**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| в | в | а | г | г | б | б | в | а |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| а | б | г | б | в | а | в | г | б |

**Задания в открытой форме**

**19 – здоровьем**

**20 – вис**

**21 – группировка**

**22 - закаливание**

**Задания процессуального или алгоритмического толка**

**23 - г**

**Задания, связанные с перечислениями**

**24. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.**