

Российская Федерация  
Белгородская область  
Управление образования администрации  
Яковлевского городского округа  
Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
"Смородинская основная общеобразовательная  
школа Яковлевского городского округа"  
309065, РФ, Белгородская обл., Яковлевский р-н,  
с. Смородино, ул. Советская, д. 69  
тел: 8 (47244) 6-83-42  
« 10 » октября 20 19 г.  
№ \_\_\_\_\_

ШИФР 14792

## ОЛИМПИАДНАЯ РАБОТА

школьного этапа всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре  
учаще юся 9 класса

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
"Смородинская основная общеобразовательная школа  
Яковлевского городского округа"

Боева Ярослава Вадимовича

Педагог-наставник:  
учитель физической культуры  
МБОУ "Смородинская ООШ"

Мокина Марина Алексеевна

**Задания**  
**для школьного этапа всероссийской олимпиады по физической культуре**  
**2019-2020 учебный год**  
**9-11 класс**

**I. 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

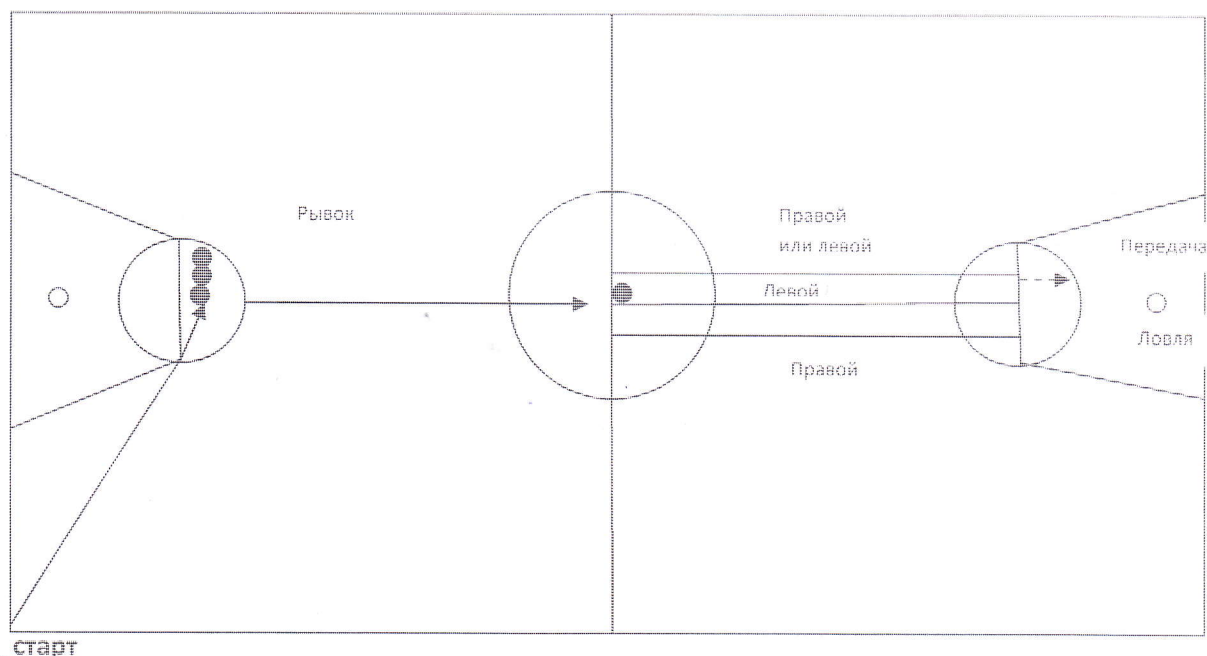
**ДЕВУШКИ**

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.



## II. Теоретико-методическое задание.

### Задания в закрытой форме

#### 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. 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
- ☒ б. физического развития
- в. укрепления здоровья
- 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. 1964 г

#### 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» б. интервального режима в. равномерного непрерывного упражнения 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

+ 19. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется... *здоровьем*

- 20. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как... *хват*

+ 21. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как... *группировка*

22. 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

*выносливость, скорость, сила, гибкость*

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»

*I Практическое задание - 45*

*II Теоретико-методическое задание - 12,7*

*Всего: 87,4*

*Приглашать жюри: Катя (Захарова Е.А.)*

*Член жюри: АН (Косынов А.В.)*

*М (Мерина М.А.)*