

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 2019 г.

ШИФР Ш791

№ _____

ОЛИМПИАДНАЯ РАБОТА

школьного этапа всероссийской олимпиады школьников

по физической культуре

учаще 20ся 9 класса

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

Волонченко Игорь Сергеевич

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

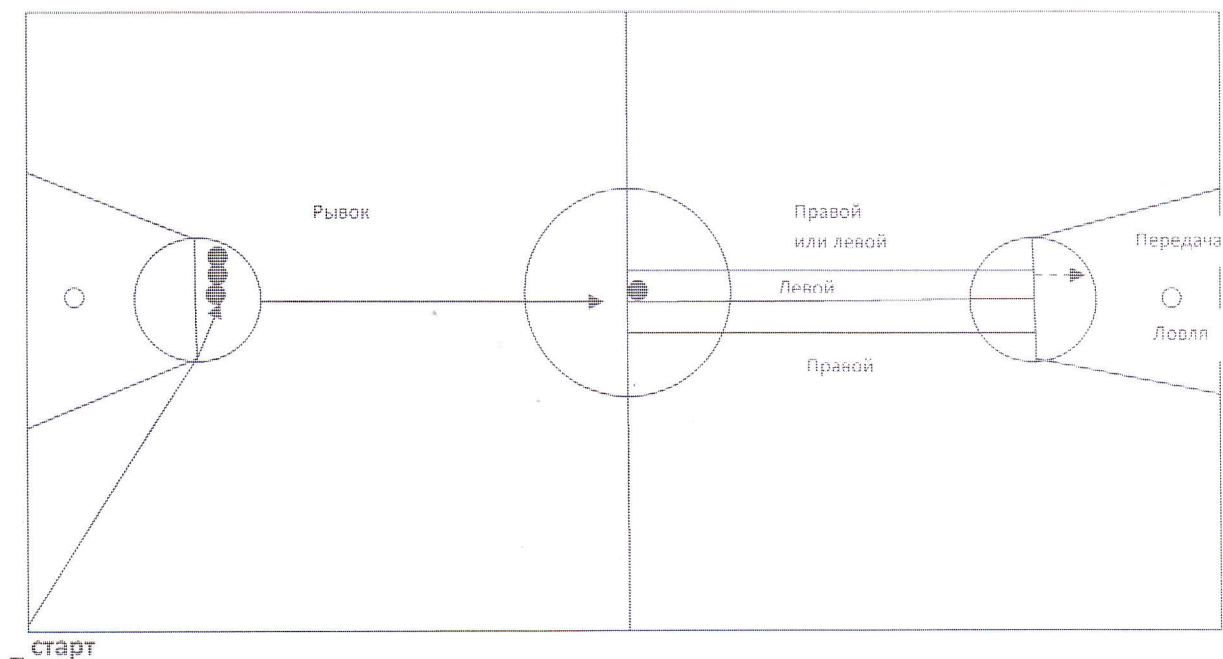
И.П. – основная стойка
- руки через стороны вверх, наклон вперед коснуться пола ладонями (держать), выпрямиться
- равновесие (ласточка) на правой (левой) ноге (держать), руки в стороны
- приставляя правую (левую) ногу полуприсед, руки назад «старт пловца»
- длинный кувырок вперед, упор присев
- стойка 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» 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 б. специфической устойчивостью
в. 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 *к.у. выдох*.
20. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как *врусья*.
21. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как *грудная вка*.

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

Члены предметно-методической комиссии
ФНО

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 Прикладные задания - 42,9

II Теоретико-методическое задание - 6
Всего: 48,9

Председатель жюри: Жамб.- (Зихарова Е.А.)

Члены жюри: АА - (Костанов А.В.)

МУ - (Мамин М.А.)