














































20. Задание на составление комплексов и описание физических упражнений.

20.1. Составьте из предложенных упражнений комплекс утренней гигиенической гимнастики. Последовательность упражнений запишите в бланк ответов.

20.2. Дайте описание упражнений, представленных под буквами Ж и З, по правилам гимнастической терминологии. Ответ запишите в бланк ответов.

А	 И.п.	 1	 2	 3	 4
Б	 И.п.	 1	 2	 3	 4
В	 И.п.	 1	 2	 3	 4
Г	 И.п.	 1	 2	 3	 4
Д	 И.п.	 1	 2	 3	 4
Е	 И.п.	 1	 2	 3	 4
Ж	 И.п.	 1	 2	 3	 4
З	 И.п.	 1	 2	 3	 4
И	 И.п.	 1	 2	 3	 4

Вы выполнили задание! Поздравляем!

XX ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Заключительный этап

Теоретико-методическое задание

Ульяновск, 2019

XX Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 7 групп:

1. Задания в закрытой форме № 1-7, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все правильные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»).

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:

1 а б в г или 2 а б в г

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

2. Задания в открытой форме № 8-12, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

19. На рисунке представлена мишень, в которой имеется 5 пулевых пробоин.

Задание. Определите результат (очки), полученные спортсменом на соревнованиях по стрельбе. Ответ и расчеты запишите в бланк ответов.



Задания-задачи

18. Распределите правильно по местам команды в итоговой таблице первенства школы по баскетболу.

Условия определения победителей: при равенстве очков у трех и более команд победитель определяется по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей во всех играх; далее - по наибольшему количеству забитых мячей; далее – по личной встрече. **Обоснуйте свое решение!**

№ п/п	Команды	1	2	3	4	Очки	Разность мячей	Место
1	10-а	X X	<u>51:49</u> 2	<u>56:60</u> 1	<u>79:77</u> 2	5	186:186	
2	10-б	<u>49:51</u> 1	X X	<u>44:40</u> 2	<u>52:48</u> 2	5	145:139	
3	11-а	<u>60:56</u> 2	<u>40:44</u> 1	X X	<u>45:39</u> 2	5	145:139	
4	11-б	<u>77:79</u> 1	<u>48:52</u> 1	<u>39:45</u> 1	X X	3	164:176	

3. Задания № 13-14, предполагающее перечисление известных показателей и характеристик в сфере физической культуры и спорта. Записи выполняются в бланке ответов.

4. Задание на составление определений, понятий № 15. При выполнении данного задания необходимо из представленного перечня слов составить определения двух понятий теории и практики физической культуры, вписав номера слов в бланк ответов. Каждое слово используется только один раз.

5. Задания № 16-17 на соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, определениям, фактам. При выполнении задания, необходимо установить соответствие между упражнением и направленностью воздействия на физические способности, между видами спорта и именами спортсменов-олимпийцев, в которых они прославились. Ответы записывайте в соответствующую графу бланка ответов.

6. Задание-задача № 18. При выполнении данного задания необходимо распределить в итоговой таблице места, занятые командами на первенстве школы по баскетболу в соответствии с Положением о соревнованиях и аргументировано обосновать свое решение. Записи выполняются в бланке ответов.

Задание-задача № 19. При выполнении данного задания необходимо определить результат в соревнованиях по пулевой стрельбе. Записи и расчеты выполняются в бланке ответов.

7. Задание № 20 на составление комплекса и описание физических упражнений. При выполнении этого задания необходимо в правильной методической последовательности из графически нарисованных упражнений составить комплекс утренней гигиенической гимнастики и сделать полное описание указанных упражнений.

При выполнении заданий разрешается использовать черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Исправления и подчистки, орфографические ошибки оцениваются как неправильный ответ.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

Инструкция к тесту мне...

- а. понятна
- б. понятна отчасти
- в. понятна не полностью
- г. не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- а. да
- б. нет
- в. не знаю
- г. да, но стесняюсь.

Желаем успеха!

17. Укажите виды спорта, в которых прославились эти спортсмены олимпийцы, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.

Имя и фамилия спортсмена	Вид спорта
А Александр Медведь	1 баскетбол
Б Владимир Сальников	2 бокс
В Галина Кулакова	3 борьба
Г Галина Прозуменщикова	4 водное поло
Д Евгений Тищенко	5 волейбол
Е Елена Веснина	6 лыжные гонки
Ж Илья Кулик	7 плавание
З Кирилл Капризов	8 скоростной бег на коньках
И Лариса Латынина	9 спортивная гимнастика
К Светлана Журова	10 теннис
	11 фигурное катание
	12 хоккей

Задания на соответствие

16. Определите направленность воздействия указанных упражнений на физические способности. Ответ в бланке ответов цифрами запишите в таблицу.

1. Бег на месте с максимальной частотой шагов, затем ускорение.
2. Бег с максимальной скоростью на 50-60 м.
3. Жонглирование 2-3 малыми мячами.
4. Зеркальное выполнение упражнений.
5. Из положения приседа прыжки вверх-вперед.
6. Комбинированные упражнения с оббеганием стоек, прыжками, подлезанием, кувырками.
7. Махи правой /левой ногой стоя боком у опоры.
8. Перемещения из различных исходных положений по сигналу.
9. Приседания на одной ноге у опоры.
10. Прыжки вверх с поворотом на 180 градусов.
11. Прыжки на двух (ноги вместе вправо/влево) через гимнастическую скамейку.
12. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди.

Задания в закрытой форме

1. Президентом Олимпийского комитета России в настоящее время является:

- а. Жуков Александр Дмитриевич;
- б. Поздняков Станислав Алексеевич;
- в. Смирнов Виталий Георгиевич;
- г. Тягачёв Леонид Васильевич.

2. Женский баскетбол был впервые включён в программу Олимпийских игр в ...

- а. в 1952 году, Хельсинки, XV Олимпийские игры;
- б. в 1964 году, Токио, XVIII Олимпийские игры;
- в. в 1972 году, Мюнхен, XX Олимпийские игры;
- г. в 1976 году, Монреаль, XXI Олимпийские игры.

3. В программу III летних юношеских Олимпийских игр в Буэнос-Айресе были включены соревнования по следующим видам спорта. **Отметьте все позиции.**

- а. брейк-данс, роллер-спорт;
- б. водное поло, летний биатлон;
- в. гандбол, волейбол;
- г. скалолазание, каратэ.

4. Основным средством интегральной подготовки является...

- а. воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности;
- б. выполнение соревновательных упражнений избранного вида спорта в условиях соревнований различного уровня;
- в. обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта;
- г. обучение основам техники соревновательных действий.

5. Общее правило выполнения упражнений на расслабление состоит в следующем:

- а. делая вдох мышцы напрячь, а делая выдох – расслабить;
- б. делая вдох мышцы расслабить, а делая выдох – напрячь;
- в. упражнения выполняются только в положении лежа
- г. упражнения выполняются только в положении сидя;

6. Внешнюю сторону нагрузки в отдельных физических упражнениях характеризует... Отметьте все позиции.

- а. интенсивность упражнения
- б. продолжительность выполнения упражнения
- в. утомление
- г. частота пульса

7. Для оценивания состояния нервной регуляции сердечно-сосудистой системы используются следующие функциональные пробы с переменной положения тела... Отметьте все позиции.

- а. Генчи;
- б. клиностатическая;
- в. ортостатическая;
- г. Ромберга.

Задания в открытой форме

8. Система общеразвивающих упражнений в воде, выполняемых под музыку, называется...

9. Вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности, называется...

10. Движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову в гимнастике называется...

11. О некультурном человеке древние эллины говорили: «Не умеет ни читать, ни.....!».

12. Прием массажа, при котором происходит смещение, передвижение, растяжение тканей в различных направлениях называется...

Задания, предполагающее перечисление

13. Перечислите основные структурные элементы (части) урока физической культуры. Ответ запишите в бланк ответов.

14. Перечислите основные фазы движений, на которые условно подразделяют бег на короткие дистанции (или спринт). Ответ запишите в бланк ответов.

Задание на составление определений, понятий

15. Составьте определения двух понятий теории и практики физической культуры, используя приведенные ниже слова (каждое слово можно использовать один раз), вставляя соответствующие цифры в бланк ответов.

А. Осанка – это...

Б. Физическая нагрузка - это...

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. ходьбе, | 8. сидении |
| 2. величина | 9. двигательных |
| 3. положение | 10. тела |
| 4. воздействия | 11. упражнений |
| 5. при стоянии, | 12. привычное |
| 6. занимающихся | 13. организм |
| 7. на | 14. физических |