



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

Теоретический тур
Материалы для учителя

Время выполнения заданий **45** минут
Максимальное количество баллов - **20**

Из предложенных вариантов ответов выберите один правильный и занесите в бланк ответа в нужном столбце.

1. Под техникой двигательных действий понимают:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональное выполнение движения.

2. Тест «подъём туловища из положения лежа на спине за 30 с.» в «Президентских состязаниях» используется для оценки:

- а) выносливости;
- б) скоростно-силовых способностей;
- в) координационных способностей;
- г) быстроты.

3. 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 расчленённо-конструктивного упражнения.

4. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) количеством повторений, временем выполнения;
- б) временем восстановления, режимом выполнения;
- в) утомлением, возникающим в результате выполнения;
- г) сочетанием объема и интенсивности.

5. К факторам риска в образе жизни человека относятся:

- а) малая двигательная активность;
- б) нарушение в питании, переедание;
- в) алкоголизм, наркомания, курение;
- г) все перечисленное.

6. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют...

- а) челночный бег;
- б) прыжки через скакалку;
- в) упражнения «на равновесие»;
- г) подвижные игры;



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС**

7. В группу координационных способностей не включается способность...

- а) сохранять равновесие;
- б) точно дозировать величину мышечных усилий;
- в) быстро реагировать на стартовый сигнал;
- г) точно воспроизводить движения в пространстве.

8. При какой ошибке в выполнении прыжка в длину с места результат не может быть засчитан?

- а) приземление на руки;
- б) заступ за линию отталкивания;
- в) участник после приземления сделал небольшой шаг назад;
- г) приземление на бедро или таз.

9. В спортивной игре гандбол вратарю не разрешается:

- а) покидать площадь ворот с мячом, находящимся под его контролем;
- б) касаться мяча любой частью тела в процессе защиты в пределах площади ворот;
- в) передвигаться с мячом в пределах площади ворот;
- г) покидать площадь ворот без мяча и принимать участие в игре в игровой зоне.

10. Что из перечисленного является испытанием комплекса ГТО на возрастной ступени 13-15 лет?

- а) бег 100м ;
- б) бег 60м;
- в) метание гранаты;
- г) рывок гири.

11. Место проведения последних зимних Олимпийских игр современности – это ...

- а) Турин, Италия;
- б) Ванкувер, Канада;
- в) Сочи, Россия ;
- г) Пхенчхан, Корея.

12. Вид соревнований в современных Олимпийских играх, который проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов у городка Марафон в 490 г. до н.э.

- а) бег на дистанцию 42 км 192 м;
- б) плавание на 1500 м;
- в) поединки борцов;
- г) конные состязания.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

Задания открытого типа.

13. Комплексные соревнования по нескольким видам спорта называют...

14. Техничко-тактический элемент, применяемый во многих видах спорта (прежде всего, в спортивных играх и единоборствах), имеющий целью отвлечь внимание, обмануть соперника при помощи ложного движения или имитации движения перед действительно задуманным техническим приемом, называется

15. Понятия «упражнение для развития гибкости» и «растяжка» на первый взгляд идентичны. Но выполняются зачастую с различной целью и в разных частях занятия. Установите соответствие между этими понятиями и характеристиками. Примечание: некоторые характеристики могут не относиться ни к одному из понятий.

Понятие	Характеристика.
	1. Выполняется в конце занятия для наилучшего восстановления
А. растяжка	2. Выполняется в конце разминки или в начале основной части занятия
	3. Может выполняться после серии упражнений или каждого подхода
Б. упражнения на развитие гибкости	4. Основная цель – увеличение амплитуды движения
	5. Повышает функциональные возможности организма

В бланк ответа записываются номера утверждений под буквой. Методика оценивания: Ошибкой считается, если участник отметил не ту позицию или её не отметил. 0 ошибок – 2 балла, 1 ошибка – 1,5 балла, 2 ошибки – 1 балл, 3 ошибки и более – 0 баллов.

16. Какие фильмы о спорте вы знаете? В бланк ответа впишите 4 названия фильмов и виды спорта, который в них показаны. Методика оценивания: выставляется по 0,5 баллов за каждый ответ, в котором указан фильм и вид спорта. Если вид спорта не указан, то за ответ ставится 0, 25 баллов. Если название фильма педагогу не известно, то его наличие проверяется по сети Интернет.

17. О каком упражнении идёт речь? 1. Упор присев, 2. прыжком в упор лёжа, 3. отжимание, 4. прыжком упор присев, 5. выпрыгивание (руки через стороны вверх). В бланк ответа запишите название упражнения и графически изобразите каждый элемент (звено), в него входящий. Название упражнения оценивается в 1 балл, элементы техники могут быть оценены в 1 балл, если хотя бы 3 из них зарисованы верно, если зарисовано верно 2 элемента, то 0,5 баллов, если меньше 2х – 0.



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

18. Запишите названия упражнений, изображённых на картинках (через запятую). А после напишите, как общим словом можно их назвать согласно классификации упражнения (прилагательное).



Методика оценивания: максимальное количество баллов – 2. 1 балл выставляется за названия упражнений, если 3 из них написаны правильно, 0,5 – если 2, 0 баллов если только 1 и менее. И 1 балл выставляется, если правильно названа серия упражнений.

19. Какие нормативы ГТО вы знаете? Через запятую перечислите: номер ступени для 16-17-летних юношей и девушек, известное обязательное испытание и результат, соответствующий золотому знаку в нём; испытание по выбору. Максимальное количество баллов 2, по 0,5 баллов за каждый правильный ответ. Проверить правильность можно на сайте gto.ru.

20. Назовите вид спорта и название состязания (через запятую), глядя на картинку:





ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

Ключ к ответам на вопросы – 9,10-11 класс.

Максимальное количество набранных баллов – 20

За каждый правильный ответ начисляется:

с 1 по 12 вопрос – 0,5 баллов.

13-14 – 1 балл.

15 - 20 – 2 балла

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А			
2		Б		
3		Б		
4				Г
5				Г
6			В	
7			В	
8		Б		
9	А			
10		Б		
11				Г
12	А			
13	спартакиада			
14	финт			
15	А	Б		
	1,3	2,4		
16	Фильм		Вид спорта	
17	Бёрпи 			
18	Стульчик, присед, боковая планка, планка, статические			
19	5 ступень			
20	Скиппинг, дабл-датч			



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

Практический тур
Материалы для учителя

Максимальное количество баллов – **80**.

Задание 1. Волейбол.

Максимальное количество баллов – **40**.

Участнику предлагается выполнить волейбольные подачи мяча из-за лицевой линии зала. Всего нужно выполнить 6 подач, из них:

- 2 нижние прямые подачи;
- 2 верхние прямые подачи;
- 2 подачи любым способом.

Задание оценивается следующим образом:

- одна нижняя подача – **5** баллов;
- одна верхняя подача – **10** баллов;
- подача любым способом – **5** баллов.

Штрафные баллы:

- за заступ за линию длиной не более одной стопы – 3 балла;
- заступ длиной более одной стопы - баллы за подачу не засчитываются;
- выполнение одного вида подачи вместо другого – 3 балла.

Задание 2. Гимнастика

Максимальное количество баллов – **40**

Описание выполнения.

- Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать **1** минуты **20** секунд. При выполнении упражнения от **1** минуты **20** секунд до **1** минуты **30** секунд делается сбавка 2 балла. Если упражнение выполняется более 1 минуты 30 сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

- Упражнения на всех видах испытаний должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 1 балл.

- Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке или перед гимнастическим снарядом и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

- Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой 4 балла.

Девушки 9-11 классы

	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1.	Дугами вперёд руки в стороны и шагом вперёд равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперёд...	4,0 балла
2.	Встать и шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	2
3.	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») ..	2
4.	Шаг вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд.....	4



ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2019/20 гг.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9-11 КЛАСС

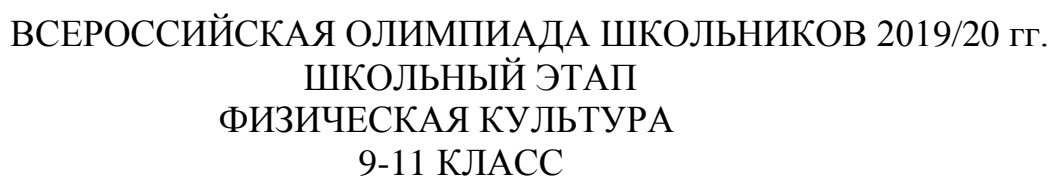
5.	Шаг вперёд и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180°	2
6.	Махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колеса») в стойку ноги врозь	2 + 2
7.	Поворот направо (налево) плечом назад в упор присев – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться.....	4
8.	Наклоном назад мост, держать.....	4
9.	Лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, обозначив наклон вперёд, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать.....	4
10.	Перекаат вперёд в группировке в упор присев.....	2
11.	Кувырок вперёд и кувырок вперёд прыжком.....	2 + 2
12.	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.....	4

Итого: 40 баллов

Юноши 9-11 классы

	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1.	Шагом правой (левой) вперёд, равновесие («ласточка») на левой (правой), держать	4 балла
2.	Выпрямиться в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь.....	4 + 4
3.	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, обозначить – перекаат назад в упор лёжа прогнувшись.....	4
4.	Сед на пятках с наклоном вперёд и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать.....	4
5.	Опуститься силой в упор лёжа и повернуться направо кругом в упор лёжа сзади.....	2
6.	Сед с наклоном вперёд и кувырок назад в упор стоя согнувшись.....	4
7.	Выпрямиться и махом одной, толчком другой через стойку на руках кувырок вперёд в упор присев.....	4
8.	Кувырок вперёд прыжком.....	2
9.	Прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперёд прыжком	4
10.	Прыжок вверх с поворотом на 360°.....	4

Итого: 40 баллов



Материалы для учителя

[illegible]