**Шифр \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре, 2015/2016**

**Школьный этап**

**9-11 классы**

**Теоретический тур**

**1. Здоровый образ жизни, это:**

**а.** Способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств.

**б.** Способ поддержания высокой работоспособности.

**в**. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.

**г.** упорядоченный режим труда и отдыха.

**2.Скелет человека выполняет функцию:**

**а.** Энергетическую. **б.** Запасающую. **в.** Кроветворную. **г.** Транспортную.

**3.Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

**а.** Работоспособности человека. **б.** Физических и психических качеств учащихся.

**в.** Природных физических свойств человека. **г.** Техники двигательных действий.

**4. С какого года ведётся отсчёт зимних олимпийских игр:**

**а**. С 1916 года. **б**. С 1920 года. **в.** С 1924 года. **г.** С1928 года.

**5. Чтобы обеспечить сокращение мышц, кровь должна приносить к ним:**

**а.** Воду, кислород и углекислый газ. **б.** Кислород и глюкозу.

**в.** Воду, глюкозу, кислород и белки. **г.** Углекислый газ и воду.

**6. Печень в организме человека выполняет барьерную функцию, так как в ней:**

**а.** Глюкоза превращается в гликоген.

**б.** Вырабатывается желчь, которая накапливается в желчном пузыре.

**в.** Обезвреживаются ядовитые вещества. **г.** Белки могут превращаться в жиры и углероды.

**7. Физическое воспитание представляет собой:**

**а.** Способ повышения работоспособности и укрепление здоровья.

**б.** Процесс воздействия на развитие индивида.

**в.** Процесс выполнения физических упражнений.

**г.** Обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**8. Функция дыхательных путей:**

**а.** Обогрев и увлажнение воздуха, защита от пыли и инфекции.

**б.** Защита от пыли и инфекции, газообмен.

**в**. Защита от пыли и инфекции, окисление органических веществ.

**г**. Обогрев и увлажнение воздуха, газообмен.

**9. Гормон роста вырабатывает:**

**а.** Поджелудочная железа. **б.** Надпочечники. **в.** Гипофиз. **г.** Гипоталамус.

**10. Какое из указанных качеств относится к волевым:**

**а.** Целеустремлённость. **б.** Напористость. **в.** Трудолюбие. **г.** Работоспособность.

**11. Какая сборная команда не пропустила ни одного чемпионата мира по футболу.**

**а.** Англия. **б.** Италия. **в.** Бразилия. **г.** Германия.

**12. Основу нервной деятельности человека составляет:**

**а.** Мышление. **б.** Рассудочная деятельность. **в.** Возбуждение. **г.** Рефлекс.

**13. Физическая подготовка представляет собой:**

**а.** Физическое воспитание с явно выраженным прикладным эффектом.

б. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

в. Процесс обучению движениям и воспитание физических качеств.

г. Процесс укрепления здоровья и повышение двигательных возможностей.

**14.Функция углеводов:**

**а.** Энергетическая, защитная, структурная.

**б.** Энергетическая, защитная, регуляторная.

**в.** Энергетическая, транспортная, структурная.

**г.** Энергетическая, ферментная, структурная.

**15. Кто имел права принимать участие в древнегреческих олимпийских играх:**

**а.** Только свободные греки мужчины.б. Греки мужчины и женщины.

в. Только греки мужчины. г. Все желающие.

**16. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**

**а.** Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.

**б**. Отсутствуют наследственные хронические заболевания.

**в.** Достигнута высокая устойчивость организма к вирусным заболеваниям.

**г.** Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

**17. В каком году появился баскетбол как игра»**

**а.** В 1819 году. **б.** в 1899 году. **в.** В 1891 году. **г.** В 1895 году.

**18. Артериальная кровь – это:**

**а.** Кровь, насыщенная кислородом. **б.** Кровь, текущая по артериям.

**в.** Кровь, текущая от сердца к органам. **г.** Кровь содержащая гемоглобин.

**19. В волейболе игрок команды, удалённый до конца партии, должен:**

**а.** Покинуть игровое поле и уйти в раздевалку. **б.** Сидеть в зоне наказания.

**в.** Уйти на трибуну. **г.** Сидеть на скамейке запасных.

**20. Оказание первой помощи при ушибах:**

**а**. Тепло на место ушиба, придать конечности возвышенное положение.

**б.** Наложение транспортной шины и жгута на место ушиба.

**в.** Холод на место ушиба, давящая повязка на место кровоизлияния, покой.

**г.** Обработка места ушиба йодом, наложение повязки.

**21. Самым эффективным способом прыжка в высоту является:**

**а.** «Перекат». б. «Перешагивание». **в.** «Фосбери – флоп». **г.** «Перекидной».

**22. Гимнастические перекладина, брусья, конь, скамейка являются:**

**а.** Гимнастическими снарядами. **б.** Гимнастическим оборудованием.

**в.** Гимнастическим снаряжением. **г.** Гимнастическим инвентарём.

**23. Обучение ходьбе на лыжах следует начинать:**

**а.** Со ступающего и скользящих шагов. **б.** С правильного положения рук и упора на палки.

**в.** С поворотов на месте и переступанию с ноги на ногу. **г.** С умения преодолеть неровности.

**24. Термины прыжков и соскоков зависят:**

**а.** От структуры и особенностей двигательных действий. **б.** От положения тела в фазе полёта.

в. От условий опоры и положения тела. г. От положения тела перед упражнением и после выполнения.

**25. Для передачи эстафетной палочки правилами определенна «зона передачи» длиной:**

**а.** 10 метров. **б.** 15 метров. **в.** 20 метров. **г.** 30 метров.

Ответы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре, 2015/2016**

**Школьный этап. 9-11 классы**

**Практический тур**

**ГИМНАСТИКА**

Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»), юноши -в гимнастические майки, ширина лямок которых не превышает 4 см., трико, спортивные шорты с открытыми коленями. Майки не должны быть одеты поверх шорт или трико. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком. Использование украшений не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла.

После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

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

Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками.

Учителям и судьям не разрешается разговаривать или давать указания гимнастам во время выполнения ими упражнения.

Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов - 3 секунды.

Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления;

- неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.;

- появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступле­ние будет завершено, оно будет оценено.

Только арбитр имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая заранее оговоренные специальные требования к трудности и технике исполнения отдельных элементов. Ошибки исполнения могут быть: мелкими, средними и грубыми. Выявление каждой из них приводит к снижению оценки элемента соответственно на 0,1;0,2 - 0,3; 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента стоимость элемента, падение – 1,0 балл

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент (соединение) или заменил его другим, его оценка снижается на стоимость невыполненного элемента (соединения).

Максимально возможная окончательная оценка - 10,0 баллов.

Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов не менее 6 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической до­рожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

*Девушки 9-11 классы*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Обязательные элементы | Стоимость |
| 1. | Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) -1,0б | - 1,0 балл |
| 2. | Из упора присев кувырок вперед – 2,0б | - 2,0 балла |
| 3. | Перекатом назад - стойка на лопатках (держать) – 2,0б | - 2,0 балла |
| 4. | Перекатом вперед встать –1,0 | - 1,0 балл |
| 5. | Махом одной, толчком другой переворот боком (колесо) в стойку ноги врозь – 3,0б. | -3,0 балла |
| 6. | Приставляя ногу поворот на 90 - прыжок вверх ноги врозь – 1,0б | -1,0 балл |

*Юноши 9-11 классы*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Обязательные элементы | Стоимость |
| 1. | Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) -1,0б | - 1,0 балл |
| 2. | Два длинных кувырка вперед – 2,0б | - 2,0 балла |
| 3. | Перекатом назад - стойка на лопатка, без рук (держать) – 2,0б | - 2,0 балла |
| 4. | Перекатом вперед встать – 1,0б. | - 1,0 балл |
| 5. | Махом одной, толчком другой два переворота боком (колесо) в стойку ноги врозь – 3,0б. | - 3 балла |
| 6. | Приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 360 – 1,0б | - 1,0 балл |

**Футбол (Юноши 9-10-11 класс)**

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 х 2 м). На расстоянии 6м от линии ворот располагается зона для удара по воротам (шириной 1 м). В 2 м вправо и влево от боковых стоек ворот на расстоянии 7м устанавливается первая пара фишек, на расстоянии 10м устанавливаются 3 фишки и 13м от линии ворот располагаются три фишки (всего 8 фишек). На лицевой линии в 2 м вправо и в 2 м влево устанавливается, мячи и на расстоянии 15м устанавливаются один мяч напротив фишки №8. справа на площадке устанавливается контрольная стойка (Финиш).

По сигналу участник стартует справой от ворот стороны с лицевой линии, выполняя ведения мяча, участник обводит первую фишку слева, вторую справа и третью слева и движется в зону удара, для атаки ворот, слева от первой фишки. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом левой ногой.

Выполнив удар, участник двигается ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии напротив фишки №8, выполняя ведения мяча, участник обводит восьмую фишку слева, седьмую справа и движется в зону удара, для атаки ворот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам любой ногой верхом.

Выполнив удар, участник двигается ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии слева в 2 метрах от ворот, выполняя ведения мяча, участник обводит четвертую фишку справа, пятую слева и шестую справа и движется в зону удара, для атаки ворот, справа от четвертой фишки. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом правой ногой. Выполнив удар, участник финиширует возле правой контрольной стойки.

**СТАРТ**

**2 м**

**2 м**

**6 м**

**7 м**

4

1

**зона удара**

**1 м**

**3 м**

**3 м**

5

7

2

**3,5 м**

8

6

**15 м**

3

**7 м**

**ФИНИШ**

**- фишка**

**- мяч**

**- контрольная стойка**

Система оценивания. Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

1. Не обегание фишки с мячом – плюс 10 сек;

2. Нанесение удара по мячу вне зоны удара – плюс 5 сек;

3. Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;

4. Непопадание по воротам – плюс 15 сек;

5. Удар по воротам низом – плюс 5 сек.

6. Касание фишки (мячом, ногой) - плюс 3 сек

Баскетбол (Девушки 9-10-11 класс)

Участник находится на пересечении лицевой и боковой линии лицом к фишке №1. По сигналу конкурсант движется к фишке №1 и обводит ее с левой стороны, дальше ведет мяч к фишке № 2 и обводит ее с правой стороны, далее ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с левой стороны. Далее выполняет обводку центрального круга с правой стороны против часовой стрелки. После обводки ведет мяч к штрафной линии к фишке №7 и выполняет один штрафной бросок в кольцо, далее бежит ко 2 мячу, берет мяч движется к фишке №4 и обводит ее с правой стороны, дальше ведет мяч к фишке № 5 и обводит ее с левой стороны, далее ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с правой стороны. Далее выполняет обводку центрального круга с левой стороны почасовой стрелки. После прохождения круга движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из под щита.

**Старт**

**5**

**2**

**4**

6

**3**

**1**

**6**

**7**

Система оценивания**.** Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита. В случае непопадания в корзину после двух шагов участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек. за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 7 секунд. Если участник, не попал штрафной бросок к его времени прибавляется 4 сек. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание центрального круга добавляется 15 сек. штрафного времени, за смену направления движения 10 секунд. Касание центрального круга мячом или любой другой частью тела (за каждое касание по 2 сек.) За необбегание. фишки и перемещение неуказанным способом добавляется по 5 штрафных секунды.

Легкая атлетика

Девушки, Юноши 9-11 классы

1.Челночный бег 4х9м. оббегая набивной мяч.

Оценка исполнения

Фиксируется время до 0,01сек.