

Многопрофильная олимпиада школьников КГУ «Твой выбор»
по предмету «Физическая культура»
финальный этап 2023–2024 уч. год
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

I. Задания с выбором одного/нескольких правильного ответов.

1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- а) укрепления здоровья и воспитании физических качеств детей и подростков
- б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности населения
- в) совершенствовании природных, физических свойств людей
- г) создании специфических духовных ценностей

2. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...

- а) утомлением, возникающим в результате их выполнения
- б) продолжительностью выполнения двигательных действий
- в) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
- г) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений

3. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий
- б) свойства природы являются самостоятельными факторами физического воспитания
- в) в процессе физического воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

4. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу

- ...
- а) физического развития.
 - б) физического воспитания.
 - в) физической культуры.
 - г) физического совершенства.

5. В физической культуре и спорте для описания упражнений, строевых приемов используется терминология, заимствованная из

- а) легкой атлетики
- б) гимнастики
- в) акробатики
- г) военного дела

6. Примером простой двигательной реакции в спорте может служить ...

- а) прыжок вратаря в футболе
- б) старт бегуна-спринтера
- в) уклонения боксера
- г) блокирование в волейболе

7. Выносливость человека практически не зависит от ...

- а) прочности звеньев и суставов опорно-двигательного аппарата,
- б) силы воли
- в. максимальной силы
- г. возможностей систем дыхания и кровообращения.

8. Понятие «спортивная одаренность» - это

- а) комплексная оценка таких показателей, как рост, вес, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия...
- б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом
- в) уникальный уровень развития физических качеств, обусловленный наследственностью и тренировками

г) развитие мускулатуры, функциональные возможности и физическая работоспособность, подходящие для определенного вида спорта

9. Интервалы отдыха, характеризующиеся совпадением выполнения очередного упражнения с фазой восстановления работоспособности, обозначаются как

- а) мини-макс интервалы
- б) суперкомпенсаторные интервал.
- в) Табата-интервалы
- г) ординарные интервалы.

10. Состояние расслабления, снятия напряженности, достигаемое самопроизвольно или под воздействием физиотерапевтических процедур обозначается как...

- а. ретардация.
- б. рекреация
- в. реинкарнация
- г. релаксация

11. Какое основное значение утренней гигиенической гимнастики имеет для тренирующегося спортсмена?

- а) это дополнительная тренировка;
- б) восстановительная нагрузка;
- в) тонизирующая нагрузка;
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

12. Изометрические упражнения преимущественно применяются при совершенствовании...

- а. собственно-силовых способностей.
- б. скоростных способностей.
- в. скоростно-силовых способностей.
- г. общей выносливости.

II. Задания, в которых необходимо восстановить высказывание.

13. Законченный цикл движений в беге, ходьбе, конькобежном спорте и сходных по структуре движениях – это _____.

14. Элемент строя с расположением «в затылок друг другу» – это _____, а «плечом к плечу» – _____.

III. Задания на перечисление

15. Перечислите все известные Вам методы тренировки. Запишите в бланк ответов

16. Перечислите все известные Вам методы организации занимающихся. Запишите в бланк ответов

IV. Задания на выбор соответствий

17. Установите все возможные соответствия между упражнениями комплекса ГТО и двигательными способностями

Двигательные способности	Упражнения
1. скоростные способности	а. Бег на 100 м
2. выносливость	б. Бег на 2000 / 3000 м
3. силовые способности	в. Бег на лыжах на 3 км / 5 км
4. гибкость	г. Кросс на 3 км / 5 км
5. координационные способности	д. Подтягивание из виса на высокой / низкой перекладине
	е. Рывок гири 16 кг
6. скоростно-силовые способности	ж. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	з. Стрельба из положения сидя или стоя

18. Задание-кроссворд

По горизонтали

1. Снаряд для метания
3. Способ смены положения в гимнастике
5. Вид передвижения в легкой атлетике
7. Элемент при завершении упражнения на снаряде

По вертикали

2. Снаряд для метания
4. Снаряд для метания
6. Снаряд для метания
8. Снаряд для метания
10. Снаряд для метания

									6				
									1				
			2										
								4					
3												8	
7													

Многопрофильная олимпиада школьников КГУ «Твой выбор»
по предмету «Физическая культура»
финальный этап 2023–2024 уч. год
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий, с учетом штрафного времени. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,1 с.

Этап 1 «Кочки»

Условия выполнения: 2 горизонтальные линии, обозначающие начало и окончание зоны «кочек»; 2 линии отметок, обозначающие расположение «кочек», смещенных относительно друг друга. Длина каждой линии отметок, обозначающей расположение «кочек», равняется 11 м, расстояние между линиями 2 м, расстояние между «кочками» 1 м.

Задание: преодолеть «кочки» прыжками с ноги на ногу, сохраняя следующую последовательность приземления: правая-левая-правая-левая с одним обязательным повтором правая-правая. Преодоление «кочек» начинается с отталкивания левой ногой, не заступая за первую контрольную линию и с приземлением на первую отметку «кочку» на правую ногу. Далее прыжками преодолеваются все кочки в указанной последовательности, задание заканчивается прыжком с приземлением на две ноги за вторую контрольную линию.

Штрафные санкции:

- Нарушение установленной последовательности отталкивания и приземления + 30 сек.
- Отталкивания за первой контрольной линией или приземление до второй контрольной линии +10 сек.
- Приземление за второй контрольной линией на одну ногу +10 сек.
- Падение во время выполнения прыжков (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка) + 30 сек.
- Создание помех другому участнику + 30 сек.

Этап 2. Бросок набивного мяча в указанную зону

Условия: бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (юноши 2 кг, девушки - 1 кг). Бросок выполняется от линии, обозначенной двумя конусами. Юношам необходимо попасть мячом в зону 5м -10 м, девушкам в зону 4м- 8м. Бросок выполняется строго из-за головы двумя руками, исходное положение стоя, ноги врозь.

Специальной разметкой и конусами обозначаются зоны (4 м, 5 м, 6 м и т.д.). Бросок мяча свыше 10 м (юноши) и свыше 8 м (девушки) приносит участнику снижение времени - 5 сек., в случае недолета мяча до 5 м (юноши) и 4 м (девушки) участнику прибавляется + 5 сек.

Задание: участник начинает выполнение задание от обозначенной конусами линии, мяч должен попасть в зону, обозначенную линиями и конусами.

Штрафные санкции:

- За наступание на линию броска или за касание пола за линией броска любой частью тела + 5 сек;
- Бросок выполнен другим способом (от груди, одной
- рукой, снизу и т.д.) +10 сек.
- Мяч пересек линию броска до выполнения задания по вине самого участника (задевание ногой) + 10 сек.

Этап 3. «Бег по бревну»

Условия: Гимнастическое бревно (напольное, длина 3 (три) метра) располагается на полу без опор на расстоянии 1 метра от зоны выполнения предыдущего задания. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. Отметки наносятся на расстоянии 50 см от края бревна.

Задание: участник выполняет передвижение по бревну, начиная его до первой отметки. Окончание упражнения соскок с бревна после прохождения всей его длины после второй отметки.

Штрафные санкции:

- Падение во время передвижения по бревну (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца преодолеваемого отрезка) + 30 сек.
- Начало движения по бревну после первой отметки +10 сек.
- Окончание движения по бревну до второй отметки +10 сек.
- Создание помех другому участнику + 30 сек.

Бросок теннисного мяча в вертикальную цель»

Условия в: выполнение броска начинается от линии, обозначенной двумя конусами, возле которой лежат 3 теннисных мяча

Штрафные санкции:

- За непопадание в мишень + 5 сек.
- За бросок двумя руками +5 сек.
- За наступание на линию броска или за касание пола за линией броска любой частью тела - 10 сек.
- Создание помех другому участнику + 30 сек.

Этап 5. «Змейка»

Условия выполнения: две горизонтальные линии, обозначающие начало выполнения задания и финиш, 2 линии конусов для двух участников.

На каждой линии расположено семь конусов высотой 35 см на каждой с вставленной в них палками высотой 100 см. Расстояние между конусами 1 м.

Задание: выполнить оббегание линии конусов лицом вперед, левым боком вперед и правым боком вперед:

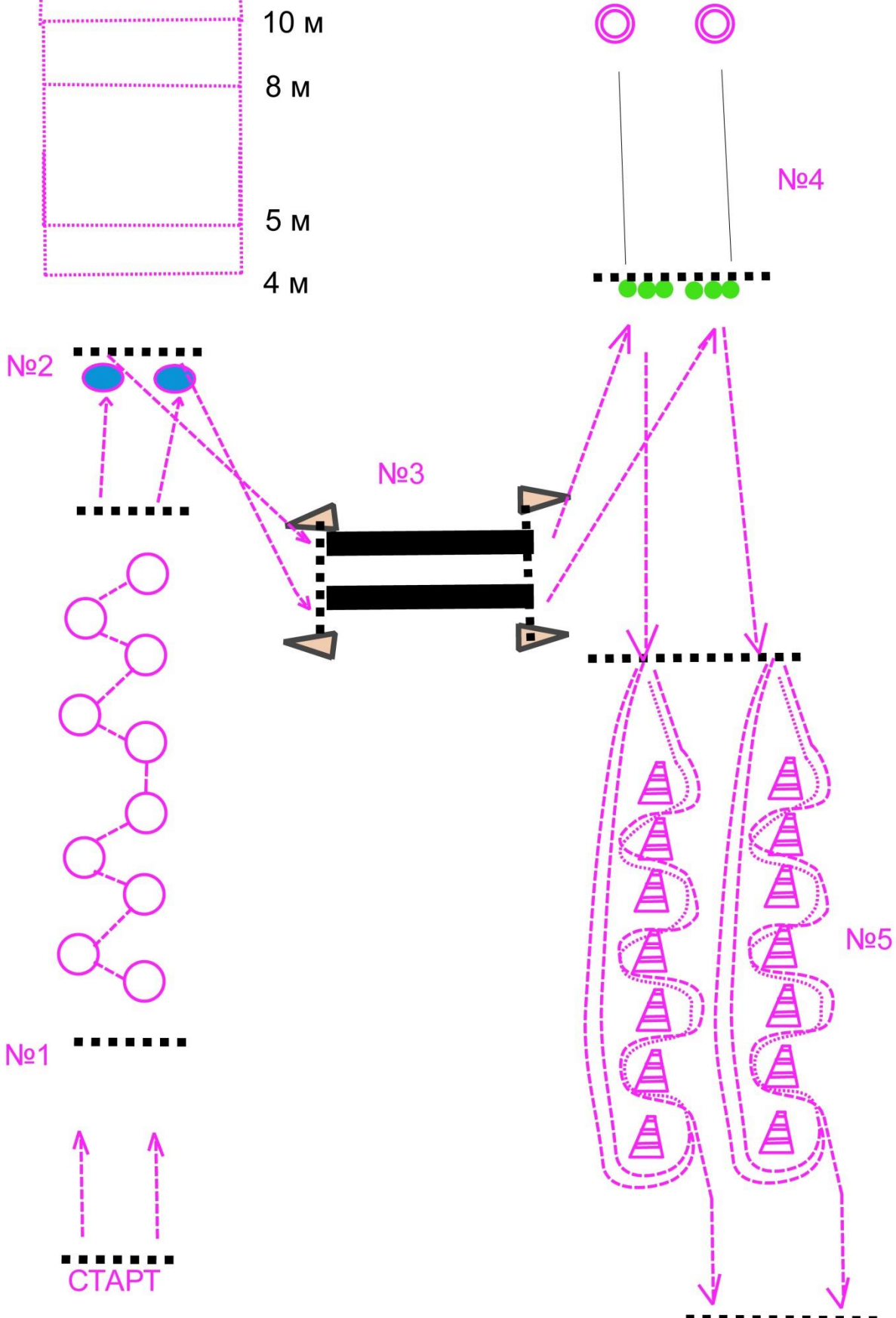
1. Оббегание конуса №1 с левой стороны, конуса № 2 с правой стороны, конуса №3 - с левой стороны, конуса № 4 - с правой стороны и т.д. до 7 конуса (нечетные конусы необходимо оббегать с левой стороны, а четные - с правой стороны). После оббегания последнего конуса, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) и касается ее удобной рукой.

2. После касания рукой линии участник начинает оббегание ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ЛЕВЫМ БОКОМ ВПЕРЕД, направление обхода конусов то же. После оббегания последнего конуса, участник кратчайшим путем возвращается к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) и касается ее удобной рукой.

3. После касания рукой линии участник начинает оббегание ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ БОКОМ ВПЕРЕД, направление обхода конусов то же. После оббегания последнего конуса пересекает линию финиша.

Штрафные санкции:

- Оббегание конуса с неправильной стороны, либо не тем боком + 5 сек. за каждое нарушение.
- Участник задел или сбил конус во время оббегания +5 сек. за каждое касание или сбивание.
- После выполнения первого или второго задания участник не вернулся к первой горизонтальной линии (начало выполнения задания) и финишировал + 30 сек. за каждое нарушение.



- > Перемещения участника
- Набивной мяч Граница этапа
- Теннисный мяч Мишень
- ▲ Конус "Бревно"