

**Задания очного этапа
Многопрофильной олимпиады школьников КГУ «Твой выбор» по физической культуре
2024–2025 учебного года**

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

I. Задания с выбором одного/нескольких правильного ответов.

Термин «физическая культура» в значении деятельности, направленной на развитие и воспитание физически развитого человека появился...

- а) в античной Греции в трудах философа Сократа
- б) в работах немецкого педагога Август Герман Франке в XVIII веке
- в) в публицистических статьях в США и Англии в XIX веке
- г) в трудах Петра Францевича Лесгафта

В античной Греции считали красоту тела и физические возможности частью воспитания. Про невоспитанного человека говорили, что он не умеет ...

- а) ни плавать, ни бегать
- б) ни бегать, ни бороться
- в) ни читать, ни плавать
- г) ни бегать, ни прыгать

3. Какое из представленных утверждений не соответствует современному пониманию «физической культуры»?

- а) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование человека
- б) материальные и духовные ценности в сфере поддержания здоровья и работоспособности
- в) всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности

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

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

5. Игровой, соревновательный и повторный методы в комплексе применяются для...

- а) развития скоростно-силовых качеств
- б) совершенствования специальной выносливости
- в) развития скоростных способностей
- г) все ответы верны

6. В этих видах прыжков существующие Олимпийские рекорды скорее всего никогда не будут улучшены (отметить все позиции)

- а) прыжок в длину с места
- б) тройной прыжок
- в) прыжок в высоту с места
- г) прыжок в глубину

7. Грамотное построение тренировочного процесса – это, прежде всего поиск баланса между ...

- а) нагрузкой и восстановлением
- б) расходом энергии и потреблением калорий с пищей
- в) физическими возможностями (потенциалом) и технической подготовленностью (реализацией)
- г) учебой и тренировочным процессом

8. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- а) внеурочные формы физической культуры – это продолжение учебного процесса по данной дисциплине;
- б) основная задача любого урока физической культуры – оптимизации работоспособности организма;
- в) урок физической культуры, как правило, состоит из вводной, основной и заключительной части;
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

9. Интервальная тренировка – эффективное средство развития специальной выносливости. Интервалы отдыха в этом случае задаются ... Отметьте все позиции

- а) строго по времени (например 30, 45 или 60 сек)
- б) до снижения ЧСС до 130 уд/мин.
- в) по самочувствию спортсмена
- г) с возрастанием интервалов (например 1, 1,5, 2 мин) с ростом скорости прохождения

10. Для развития гибкости применяются Отметьте все позиции

- а) упражнения пружинистого и махового характера
- б) упражнения с фиксацией предельной позы
- в) плиометрические упражнения
- г) статодинамические упражнения

11. Для развития взрывной силы можно использовать Отметьте все позиции

- а) упражнения с собственным весом
- б) упражнения с неопредельными отягощениями
- в) плиометрические упражнения
- г) статодинамические упражнения

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. Дополнительная часть дистанции в спринтерской и эстафетной гонке в биатлоне в случае ошибок в стрельбе – это _____.

14. Упражнения, применяемые для оценки уровня развития физических качеств это _____.

III. Задания на перечисление

15. Перечислите снаряды, применяемые в легкой атлетике. Запишите в бланк ответов

16. Перечислите все известные Вам способы смены положения (выполнения упражнения) в гимнастике. Запишите в бланк ответов

IV. Задания на выбор соответствий

17. Перечислите существующие лыжные хода, используя части определения из разных столбцов. Использование всех столбцов не обязательно.

Оттапливание палками	Количество шагов в цикле	Стиль передвижения	Особенности
1. одновременный	а. одношажный	I коньковый	А. с махами руками Н. в горнолыжной стойке
2. попеременный	б. двушажный	II классический	С. дистанционный

			D. стартовый
3. без отталкивания палками	в. бесшажный	III полуконьковый	E. горный
			F. равнинный
			G. ступающий

18. Восстановите названия методов по дозировкам нагрузки, указав в бланке ответов пропущенные термины по образцу

Дозировка	Дозировка текст	Метод (вариант)	Направленность
ОБРАЗЕЦ 90', 4:40 мин/км	<i>90 минут со скоростью 4:40 мин на км</i>	<i>Равномерный (длительный, темповый)</i>	<i>Развитие аэробной выносливости</i>
3 x 10 раз / 2' (мин)			
3 x 100 м / 3'			
10 x 400 м / 1:30			
3 кр x 8ст / 20"/20"			
10 x 100м/100м (18,5"/30,0")			
3 x (6+4+2 раза) 20" в подходе/ 3'			

Критерии оценки теоретического тура

Задания объединены в следующие группы:

I. Задания 1-12 с выбором одного правильного ответа или нескольких правильных ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата/квадратов в бланке. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл за полный правильный ответ.

Максимальное количество баллов за эти задания – 12

II. Задания 13-14, в которых необходимо восстановить высказывание. Необходимо подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

Максимальное количество баллов за эти задания – 4

III. Задания 15-16, на на перечисление. Каждая правильная позиция 1 балл.

Максимальное количество баллов за эти задания – 18

IV. Задание на установление соответствия между понятиями. Каждая правильная позиция оценивается в 1 балл, неправильная в – 1 балл, но не меньше 0 за все задание.

Полноценно выполненное задание оцениваются в 13 баллов.

V. Задание на подбор терминов. Каждая правильная полная строка 3 балла. Неполная 1 балл за каждую правильную позицию, – 1 балл за неправильную, но не меньше 0 за каждую строку.

Полноценно выполненное задание оцениваются в 18 баллов.

Максимальная сумма баллов – 65

Многопрофильная олимпиада школьников КГУ «Твой выбор» по физической культуре. Финальный этап 2024–2025 уч. год

Прикладная физическая культура

Испытание по прикладной физической культуре для юношей и девушек состоит из преодоления комплексной полосы препятствий, составленной из пяти упражнений, и требующей выполнения элементов прикладного характера и проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательнo-координационных способностей. Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности и схеме. Оценивается время прохождения всей полосы препятствий (выполнение всех элементов). Старт участника – по команде судьи. Время участника фиксируется по пересечению линии финиша. Основой для разметки полосы препятствий является разметка баскетбольной площадки. Результат испытания складывается из времени, затраченного участником на выполнение всего конкурсного и штрафного времени (за нарушение техники и условий выполнения упражнений).

Этапы	Штрафное время:
№1. Верхняя передача волейбольным мячом на месте Участник находится возле линии старта, лицом к расположенному в 4м. от него первого задания. По сигналу судьи он начинает движение к волейбольному мячу. Участник берет волейбольный мяч, лежащий в обозначенной конусами зоне (или разметкой на полу), представляющий собой квадрат со сторонами 1,5 x 1,5 м, и выполняют 5 верхних передач мяча на месте. После выполнения последней передачи участник должен аккуратно положить мяч в квадрат. Далее участник переходит ко 2 этапу	1. Каждую потерю мяча (в том числе при ловле после окончания выполнения передач) +5 сек 2. Каждый выход из обозначенной зоны + 5 сек 3. Отсутствие фиксации мяча в конце задания +5 сек 4. Невыполнение задания + 60 секунд
№2. Кувырок вперед Участнику необходимо выполнить кувырок вперед из И.П. – упор присев, толчком двумя ногами, с группировкой. По завершению испытания участник передвигается к этапу №3.	1. Выход за пределы мата + 5 сек 2. Неправильное выполнение кувырка + 5 сек 3. Невыполнение задания +60 секунд
№3. "Змейка" Необходимо выполнить оббежать конус №1 с правой стороны, конус №2 с левой, конус №3 с правой стороны, конус №4 с левой. После преодоления последнего конуса участник бежит к этапу №4.	1. Оббегание конуса с неправильной стороны +5 сек 2. Участник задел / сбил конус +5 сек 3. Невыполнение задания +60 секунд
№4. Отжимание от платформы Исходной положением-упор лежа на полу. Голова туловище и ноги составляют одну прямую. Сгибание рук выполняется до касания грудью платформы, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Мужчины и женщины выполняют по 5 повторений.	1. Неправильно выполненное отжимание судей не засчитывается. 2. Каждое невыполненное повторение +5 сек 3. Невыполнение задания +60 секунд
№5. Штрафной бросок. Участник берет мяч двумя руками и выполняет штрафной бросок в кольцо с линии штрафного броска. После броска участник бежит к линии финиша.	1. Непопадание в кольцо + 5 сек 2. Заступ за линию разметки + 5 сек 3. За выполнение броска в кольцо неуказанным способом + 5 сек 4. Невыполнение задания +60 секунд.
№6. Бег (Финиш). Участник выполняет бег к линии финиша и пересекает ее.	

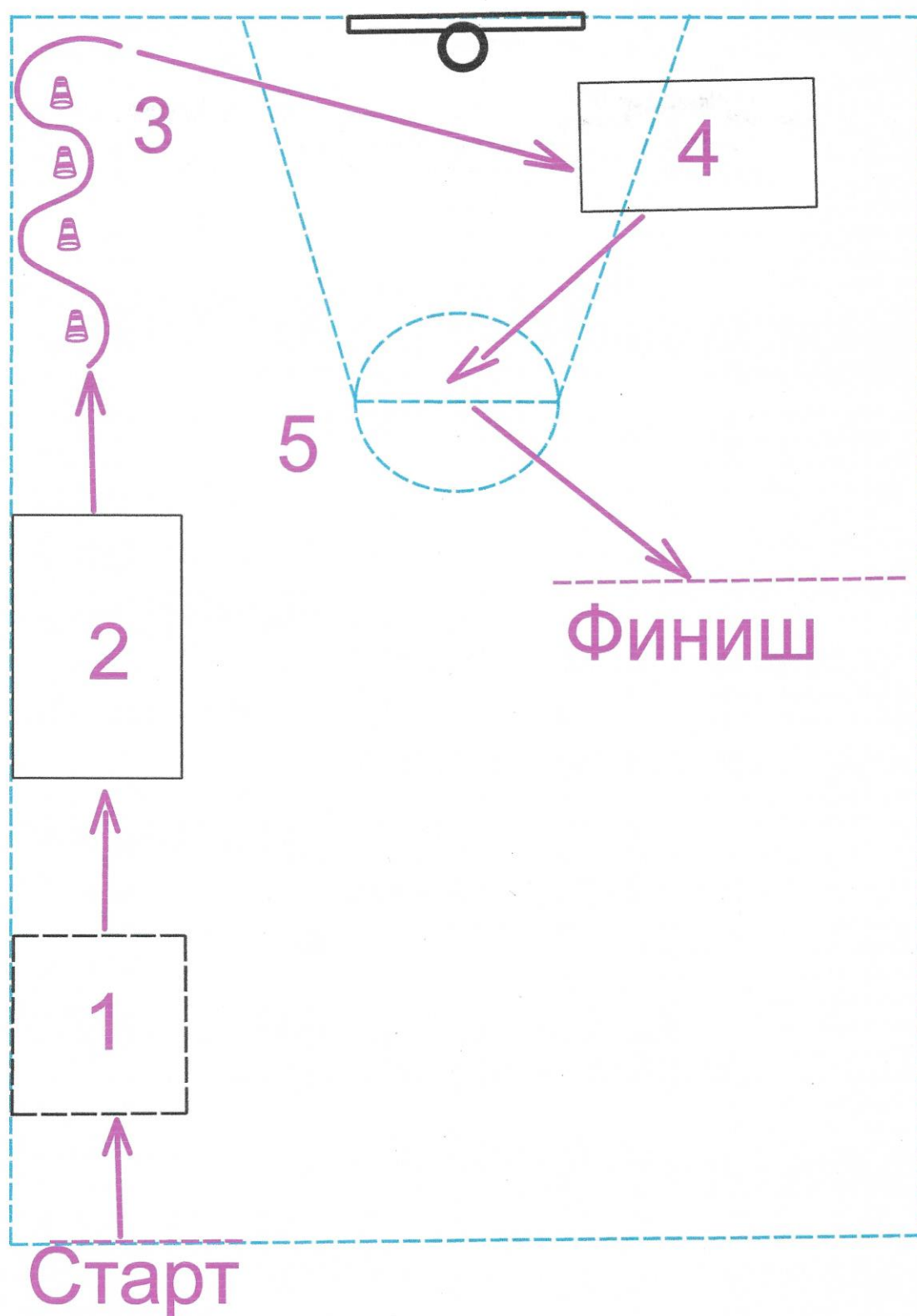


Рис. 1. Схема практического испытания очного этапа.