

ОЛИМПИАДА 2013 - 2014 ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

9-11 класс

1. **Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...**
 - а. ...изменение окружающей природы.
 - б. ...приспособление к окружающим условиям.
 - в. ...воспитание физических качеств.
 - г. ...преобразование собственных возможностей.

2. **Физическая подготовка представляет собой.**
 - а. ...процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
 - б. ...физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.
 - в. ...уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
 - г. ...процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

3. **Какие из представленных определений сформулированы некорректно?**
 - а. ...Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.
 - б. ...Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.
 - в. ...Физическое совершенство - это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
 - г. ...Физическое совершенство - состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.

Отметьте все позиции.

4. **Нарушения осанки обуславливают.**
 - а. ...силовую асимметрию.
 - б. ...невозможность занятий спортом.
 - в. ...большое потоотделение.
 - г. ...изменения в работе систем организма.

5. **Нагрузка физических упражнений характеризуется.**
 - а. ...величиной их воздействия на организм.
 - б. ...подготовленностью и другими особенностями занимающихся.
 - в. ...временем и количеством повторений двигательных действий.
 - г. ...напряжением мышечных групп.

6. **Подводящие упражнения применяются, если.**
 - а. ...обучающийся недостаточно развит.
 - б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
 - в. ...необходимо устранять возникающие ошибки.
 - г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

- 7. В процессе освоения движений принято выделять..**
- а. два этапа.
 - б. три этапа.
 - в. четыре этапа.
 - г. от двух до четырех в зависимости от сложности движений.
- 8. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на.**
- а. поддержание высокой работоспособности людей.
 - б. подготовку к профессиональной деятельности.
 - в. развитие физических качеств людей.
 - г. сохранение и улучшение здоровья людей.
- 9. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как.**
- 10. Древние Олимпийские игры проводились.**
- а. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
 - б. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
 - в. в високосный год.
 - г. по решению жрецов.
- 11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов**

мира и Олимпийских игр?

- 1. Татьяна Анатольевна Тарасова.
- 2. Ирина Александровна Винер.
- 3. Виктор Михайлович Кузнецов.

4. Николай

Васильевич Карполь.

- а. Волейбол.
- б. Художественная гимнастика.
- в. Греко-римская борьба.
- г. Фигурное катание.

12. Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.

1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй

13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как.

14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:

И.п. - о.с. 1 - руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 - вернуться в и.п., выдох. И.п. - о.с. 1-4 - ходьба, сгибая ноги вперед.

И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед. 1 - руки в стороны; 2 - вернуться в и.п. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 - наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад.

2 - выпрямиться в и.п.

И.п. - упор стоя на коленях. 1 - правую назад; 2 - приставить правую.

И.п. - сед. 1 - поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 - приставить правую.

И.п. - стойка руки на поясе. 1 - прыжок ноги врозь; 2 - прыжок ноги вместе. И.п. - о.с. 1-4 - ходьба на месте.

9-11 КЛАССЫ Юноши
Акробатическое упражнение

	И.п. - о.с.	Баллы
1.	2-3 шага - кувырок вперёд прыжком.....	2,0
2.	Кувырок вперёд в упор присев	1,0
3.	Силой стойка на голове и руках	2,5
4.	Опустить в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись	1,5
5.	Выпрямляясь, шагом одной и махом другой, переворот в сторону	3,0

Девушки
Акробатическое упражнение

	И.п. - о.с.	Баллы
1.	«Старт пловца» - кувырок вперёд в сед с наклоном.....	1,0
2.	Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны	2,0
3.	Перекатом назад, стойка на лопатках.....	1,0
4.	Перекатом вперёд лечь и «мост»	2,0
5.	Поворот в упор присев	1,5
6.	Встать в равновесие на одной, выпад вперёд и кувырок вперёд в упор присев, встать в о.с.	2,5

Баскетбол

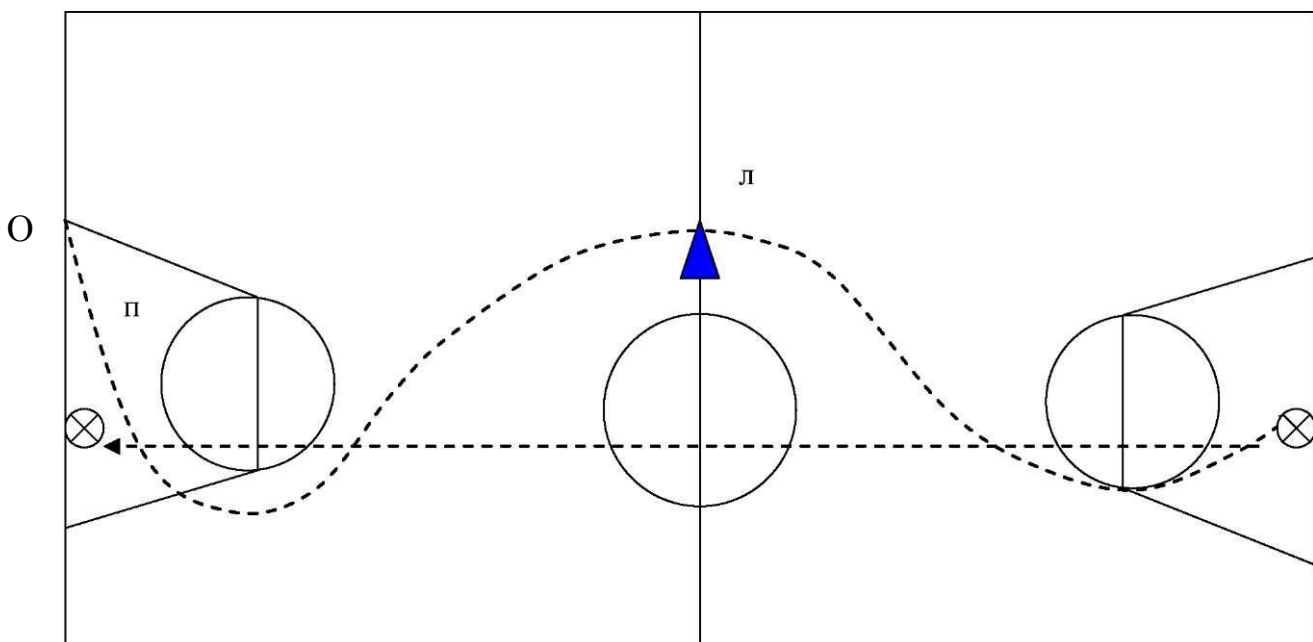
9-11 КЛАССЫ Юноши, Девушки

Скоростная техника (обводка трех препятствий, стоящих на линиях штрафного броска и в центральном круге, с броском по корзине правой рукой в движении (в 2 шага) и в обратную сторону - ведение по прямой с броском в движении).

Участник начинает ведение из-за лицевой линии в пересечении с линией трехсекундной зоны под щитом, обводит препятствия правой-левой-правой руками, выполняет бросок в движении из-под щита (в 2 шага) правой рукой, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом, и продолжает движение в обратную сторону правой рукой кратчайшим путем по прямой к противоположной корзине, заканчивает броском правой рукой в движении из-под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча поля после броска в корзину. В случае непопадания мяча в корзину дается 2 дополнительные попытки. За неточное попадание в корзину 2-х невыполненных дополнительных попыток прибавляется дополнительно 10 сек.. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки прибавляется дополнительно 30 сек..

За неточное попадание в корзину после ведения «змейкой» участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд, за каждое нарушение правил в технике ведения (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание стоек) участнику к его фактическому времени прибавляется



дополнительно за каждое нарушение по 2 сек.

Легкая атлетика:

9-11 класс девушки – 500м
юноши – 1000м