**ПРОГРАММА**

Школьного этапа олимпиады по предмету «Физическая культура»

в МАОУ «СОШ с УИОП №3»

2013-2014 уч год

Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического характера.

**Место проведение**: большой спортивный зал МАОУ «СОШ с УИОП №3» и аудитория по назначению.

**Время проведения**: 8 ноября 2013 года, в 13.30.

**Участники:** ученики 6-11 классов по желанию.

**Судьи:** учителя физической культуры Дербенева С.В., Патрушева С.А.

**Определение победителей и призеров** осуществляется отдельно у девушек и юношей по двум группам – учащиеся 6-8 классов, учащиеся 9-11 классов.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на 18 вопросов. Задание выполняется 20 минут. Юноши и девушки возрастных групп выполняют задание одновременно. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается. Нарушение правил штрафуется снижением оценки на один балл за каждое замечание. Предполагаемый ответ должен быть обозначен только один раз любым знаком (крестик, зачеркнуто по вертикали, горизонтали и т. д.). Любые исправления, подтирки не допускаются и засчитываются, как неправильный ответ.

Оценка исполнения – при выполнении теоретико-методического задания каждый участник получает баллы, соответствующие количеству правильных ответов. Максимально возможное количество ответов 18 баллов.

**Практические задания**

ГИМНАСТИКА

 Испытание девушек и юношей проводятся в виде теста на гибкость «наклон». Для выполнения упражнения участникам предоставляется две попытки. Засчитывается лучшая.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

 Для учащихся 6-8 классов челночный бег с ведением мяча 3х10 метров (в секундах). Для учащихся 9-11 классов челночный бег (восьмерка) с ведением мяча за 30 секунд.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

 Учащиеся выполняют прыжок в длину с места, три попытки. Учитывается лучший результат.

**Примерные вопросы теоретического задания школьного тура олимпиады по физической культуре.**

1. **Термин «Олимпиада» в древней Греции означал…**

а) соревнования, проводимые во время Олимпийских    игр;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

г) год проведения Олимпийских игр.

1. **Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в…**

а) Положении об Олимпийской солидарности;

б) Олимпийской клятве;

в) Олимпийской хартии;

г) официальных разъяснениях МОК.

1. **Впервые с 1912 г. спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в…**

а) 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте (США);

б) 1994 г. на XVI Играх в Альбервилле (Франция);

г) 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне (Испания).

1. **Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть…**

 а) физическими упражнениями;

б) физическим трудом;

в) физической культурой;

г) физическим воспитанием.

1. **Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется…**

а) запасом надежности, эффективности и экономичности работы систем организма;

б) уровнем развития систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения;

в) высокой устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды;

г) уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

1. **Какое из представленных определений сформулировано некорректно?**

а) Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

б) физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Президентского теста.

в) Физическое совершенство- это процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

г) Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

1. **Физическая нагрузка организма человека обусловлена…**

а) напряжением определенных мышечных групп;

б) временем и количеством повторений двигательных действий;

в) внешними параметрами его двигательной активности;

г) подготовленностью и состоянием здоровья человека.

1. **Предметом обучения в физическом воспитании являются…**

а) физкультурные знания;

б) физические  упражнения;

в) способы решения двигательных задач;

г) двигательные действия.

1. **Отличительным признаком навыка является…**

а) нарушение техники под влиянием сбивающихся факторов;

б) направленность сознания на реализацию цели действия;

в) нестандартность параметров и результатов действия;

г) растянутость действия во времени.

1. **Подводящие упражнения применяются…**

а) если обучающийся недостаточно физически развит;

б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

1. **Комплексы генетически обусловленных биологических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть…**

а) функциональными системами;

б) физическими качествами;

в) мышечными напряжениями;

г) координационными способностями.

1. **Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время…**

а) подвижных и спортивных игр;

б) выпрыгивание вверх с места;

в) скоростно-силовых упражнений;

г) прыжков в глубину.

1. **При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять…**

а) круговую тренировку в интервальном режиме;

б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;

в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;

г) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

1. **При воспитании гибкости следует стремиться к :**

а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;

б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном, коленном суставах;

в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;

г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

1. **Развивающийся эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до…**

а) 160уд/мин, и выше;

б) 160 уд/мин

в) 140 уд/мин

г) 120 уд/мин

1. **Выносливость человека не зависит от…**

а) энергетических возможностей организма;

б) настойчивости, выдержки, мужества;

в) технической подготовленности;

г) максимальной частоты движений.

1. **Главной причиной нарушения осанки является…**

а) слабость мышц;

б) привычка к определенным позам;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумке портфеля в одной руке.

1. **Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на …**

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

**Ключ:**

1. **В**
2. **В**
3. **А**
4. **А**
5. **Г**
6. **В**
7. **В**
8. **Г**
9. **Б**
10. **Б**
11. **Б**
12. **А**
13. **В**
14. **В**
15. **Б**
16. **Г**
17. **А**
18. **В**

ЛИТЕРАТУРА:

1. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М. : Физкультура и спорт, 2004.
2. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: Учебник для 8-9 классов общеобразовательных учреждений. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2008.
3. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: Учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2008.
4. Методические рекомендации по разработке заданий для школьного этапа  Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2009/2010 учебном году.
5. С.Б.  Киселева, П.А. Киселев. Настольная книга учителя физической культуры. Подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Издательство: Глобус, 2008 г.
6. Материалы [http://www.zavuch.info](http://www.zavuch.info/)/