

**ПРОГРАММА**  
**ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ**  
**ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**  
**ПО ПРЕДМЕТУ « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**( 5- 11 классы)**

**2022 – 2023 г**

**Содержание программы**

**1. Цели и задачи**

Школьный этап Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» проводится с целью повышения образовательной области предмета «Физическая культура», популяризации в образовательных учреждениях физической культуры как средства формирования всесторонней личности школьника.

*Основными задачами Олимпиады являются:*

- Повышение теоретических знаний, практических умений, приобретение двигательного опыта физкультурно – спортивной деятельности, формирование и развитие мотивационного интереса к здоровому образу жизни у учащихся общеобразовательных учреждений.
- Создание необходимых условий для выявления наиболее подготовленных и одаренных детей.
- Отбор учащихся для участия в муниципальном этапе Всероссийской Олимпиаде по предмету «Физическая культура»

## **2. Участники олимпиады**

К участию в олимпиаде допускаются учащиеся 5-6,7- 8, 9– 11 классов общеобразовательных учреждений любого типа, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Участие в школьной олимпиаде добровольное.

Олимпиада проводится по 3 группам:

Олимпиадные задания разрабатываются отдельно для юношей и девушек в трех возрастных группах обучающихся:

- 1 группа - 5-6 классов (мальчики и девочки)
- 2 группа - 7-8 классов (мальчики и девочки)
- 3 группа - 9-11 классов (мальчики и девочки)

Участники олимпиады должны иметь спортивную форму.

## **3. Сроки проведения**

Школьный этап проводится: 3,4 октября 2022г.

### **Подведение итогов**

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и двух практических испытаний – 100 баллов. Теоретическая часть – 20 баллов, практическая часть 80 баллов (гимнастика – 40 баллов, спортивные игры 40 – баллов).

## **Теоретическое задание**

Закljučается в ответах на вопросы тестового задания в течении 45 минут.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знания учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. **Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильное, так и не правильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения.

Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа **оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов**

2. **Задание в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Правильное решение задания в открытой форме, в которой правильный ответ надо дописать, **оценивается в 2 балла**.

3. **Задание на «соответствие»**, связанные с сопоставлением четырех представленных позиций.

В заданиях на соответствие, двух столбцов каждый правильный ответ **оценивается в 1 балл, а каждый неправильный- минус 1 балл**.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем удачи!

## Теоретическое задание для юношей и девушек 7- 8 класс

### 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.

### 2. Зимние Олимпийские игры празднуются...

- а) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- б) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- в) в течение последнего года празднуемой олимпиады;
- г) в високосный год.

### 3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) ипподром;
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) гимнасии.

### 4. Основопологающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а) Положении об Олимпийской солидарности;
- б) Олимпийской клятве;
- в) Олимпийской хартии;
- г) официальных разъяснениях МОК.

### 5. Олимпийская Хартия – это ....

- а) документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр
- б) название Оды, написанной Пьером де Кубертенем
- в) концепция современного олимпизма
- г) правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады

**Выполняя задания № 6 - 9 завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

6. Конечной целью шахматной игры является \_\_\_\_\_

7. Основное специфическое средство физического воспитания \_\_\_\_\_

8. Положение, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется \_\_\_\_\_

9. Быстрый переход из упора в вис называется \_\_\_\_\_

### 10. 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.

**11. Что такое осанка?**

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.
- г) поза человека в положении сидя

**12. Что относится к водным видам спорта (выберите все возможные варианты)**

- а) водное поло
- б) прыжки в воду
- в) спортивное плавание
- г) прикладное плавание
- д) синхронное плавание

**13. Какие из перечисленных видов спорта - олимпийские?**

- а) армреслинг
- б) керлинг
- в) конное поло
- г) боулинг
- д) гольф
- ж) регби
- з) конкур

**14. 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.

**15. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- а) координацию
- б) гибкость
- в) быстроту
- г) выносливость

**16. 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.

**17. 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.

**18. 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.

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

- а) 160 уд/мин, и выше;
- б) 160 уд/мин
- в) 140 уд/мин
- г) 120 уд/мин

**20. Выносливость человека не зависит от...**

- а) энергетических возможностей организма;
- б) настойчивости, выдержки, мужества;
- в) технической подготовленности;
- г) максимальной частоты движений.

**21. Сопоставьте данные термины с их определениями:**

<b>1. Сила</b>	а) способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи
<b>2.Выносливость</b>	б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
<b>3.Быстрота</b>	в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
<b>4.Ловкость</b>	г) способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности