

1. ЗАДАНИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ЭТАПА (ДЛЯ УЧАСТНИКОВ)

1.1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задания в закрытой форме:

1. Исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая называется...

- а) ... спортивная дисциплина;
- б) ... вид спорта;
- в) ... вид соревнований;
- г) ... вид программы соревнований.

2. Упражнения называются координационными, если они ...

- а) требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости в использовании этих действий в различных условиях;
- б) являются новыми и необычными для исполнителя;
- в) хотя и являются привычными, но выполняются либо при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий;
- г) все выше перечисленное.

3. Гибкость человека можно измерить в...

- а) ... градусах;
- б) ... ньютонах, килограммах;
- в) ... сантиметрах;
- г) ... все выше перечисленное.

Отметьте все позиции.

4. Анатомическими ограничителями движений в суставах являются ...

- а) ... кожа и подкожная клетчатка;
- б) ... мышцы и связки;
- в) ... суставная капсула и кости;
- г) ... все выше перечисленное.

5. Установите последовательность развития специальных видов выносливости в ходе длительного обучения ребенка в школе:

- 1) аэробная выносливость;
- 2) анаэробно-гликолитические возможности;
- 3) анаэробно-креатинфосфатные возможности.

- а) 1, 2, 3 б) 1, 3, 2 в) 3, 2, 1 г) 2, 1, 3

6. Значение правильной осанки заключается в том, что она ...

- а) ... создаёт оптимальные условия для функционирования всех вегетативных органов: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения, выделения и др.;
- б) ... выполняет рессорную функцию;
- в) ... в определенной мере способствует предупреждению полноты;
- г) ... выполняет, кроме прочего, немаловажную эстетическую функцию.

Отметьте все позиции.

7. Выполнение физических упражнений необходимо ...

- а) ... всем, начиная с грудного возраста;
- б) ... только школьникам и студентам (учащейся молодежи);
- в) ... всем, кроме лиц старше 75 лет;
- г) ... лицам в возрасте от 7 до 60 лет.

8. Физические упражнения способствуют умственной работоспособности...

- а) ... во всех случаях их использования;
- б) ... если пульс на занятиях не превышает 160 уд/мин;
- в) ... только в возрасте до 17 лет;
- г) ... при умеренной физической нагрузке.

9. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) *втягивающий, базовый, восстановительный;*
- б) *подготовительный, соревновательный, переходный;*
- в) *тренировочный, соревновательный и восстановительный;*
- г) *осенний, зимний, весенний, летний.*

10. Легкую атлетику называют «королевой спорта» потому, что ...

- а) *...легкоатлетическая программа самая представительная на Олимпийских играх;*
- б) *...бег, прыжки, метания – неотъемлемая часть тренировки спортсменов, занимающихся другими видами спорта;*
- в) *... с помощью легкой атлетики можно развивать большинство физических качеств;*
- г) *... она - самый доступный вид спорта.*

11. Самостраховка в гимнастике – это ...

- а) *... способность выполнить упражнение безбоязненно;*
- б) *... умение выполнять упражнение с помощью товарища;*
- в) *... умение гимнаста выходить из опасных положений самостоятельно;*
- г) *... способность выполнять упражнения без риска.*

12. Музыкальное сопровождение необходимо включать на уроках гимнастики, чтобы ...

- а) *... было веселее на занятиях;*
- б) *... познакомиться с современными мелодиями и авторами современных песен;*
- в) *... повысить эмоциональное состояние занимающихся, обеспечить большую действенность упражнений;*
- г) *... облегчить учителю обеспечение дисциплины на уроке.*

13. Если Вас в середине дистанции догнал соперник и просит уступить лыжню, то Вы ...

- а) *... должны сойти с лыжни обеими лыжами и пропустить спортсмена, не мешая ему;*
- б) *... должны сойти с лыжни одной лыжей и пропустить спортсмена;*
- в) *... можете не сходить с лыжни и предложить сопернику обойти Вас слева;*
- г) *... можете не сходить с лыжни и предложить сопернику обойти Вас справа.*

14. «Ушу» в переводе с китайского означает ...

- а) *... придание формы телу;*
- б) *... телостроительство;*
- в) *... искусство воина, боевое мастерство;*
- г) *... канонизированные позы.*

15. Гипертрофия мышц – это ...

- а) *... увеличение длины мышцы;*
- б) *... увеличение толщины мышцы;*
- в) *... уменьшение длины мышцы;*
- г) *... уменьшение толщины мышц*

16. Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют...

- а) *... атлетическая гимнастика;*
- б) *... шейпинг;*
- в) *... ритмическая гимнастика;*
- г) *... бодибилдинг или культуризм.*

17. Основным документом, регламентирующим олимпийское движение, является ...

- а) *... Положение о проведении Олимпийских игр;*
- б) *... Правила Олимпийских игр;*
- в) *... Олимпийская Хартия;*
- г) *... Положение о международном Олимпийском комитете (МОК).*

18. Впервые в истории советского и российского спорта на церемонии открытия и закрытия Олимпийских игр в Лондоне 2012 года знаменосцами были женщины. На церемонии закрытия Игр знаменосцем нашей команды была...

- а) *... Мария Шарапова;*
- б) *... Наталья Ищенко;*
- в) *... Анастасия Давыдова;*
- г) *... Евгения Канаева.*

19. Россия на летних Олимпийских играх в Лондоне 2012 года была представлена во всех видах спорта, кроме ...

- а)... бадминтона;
- б)... футбола;
- в)... прыжков на батуте;
- г)... хоккея на траве.

Отметьте все позиции.

20. Сергей Тетюхин, завоевавший в составе сборной России золотые медали на Олимпийских играх в Лондоне 2012 года, был награжден ...

- а)... орденом «За заслуги перед Отечеством» IV степени;
- б)... орденом «За заслуги перед Отечеством» II степени;
- в)... орденом Почета;
- г)... орденом Дружбы.

Задания в открытой форме:

21. Комплексные соревнования по нескольким видам спорта называют ...

22. Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется ...

23. Анатомо-физиологическое образование центральной и периферической нервной системы, воспринимающее и анализирующее раздражения, действующие на человека, называется ...

24. Техничко-тактический элемент, применяемый во многих видах спорта (прежде всего, в спортивных играх и единоборствах), имеющий целью отвлечь внимание, обмануть соперника при помощи ложного движения или имитации движения перед действительно задуманным техническим приемом, называется ...

25. На последних Олимпийских играх в Англии, в 2012 г. Сборная России в неофициальном командном зачете заняла ... место.

26. Возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия, называются ... способностями.

Задания, связанные с сопоставлением:

27. Установите соответствие между способностями человека при выполнении физической работы, от которых, в первую очередь, зависит ее результативность, и факторами, ее обеспечивающими:

Способности человека	Факторы, обеспечивающие способности человека
1. Способность человека осуществлять большое количество работы, выполняемой за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты, в первую очередь, зависит от ...	А)... функциональной устойчивости
2. Способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление, в первую очередь, зависит от ...	Б)... факторов функциональной и биохимической экономизации
3. Способность человека терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе выполнения работы, в первую очередь, зависит от ...	В) ... биомеханических факторов
4. Способность человека выполнять объемные виды физической работы, в первую очередь, зависит от ...	Г) ... личностно-психических факторов
	Д) ... биоэнергетических факторов

28. Установите соответствие между именами советских легкоатлетов, добившихся выдающихся результатов на Олимпийских играх и чемпионатах мира, и дисциплинами, на которых они были установлены:

Фамилия и имя спортсмена	Вид соревнований
1. Валерий Борзов	А) бег 400 м
2. Сергей Бубка	Б) бег 100 м
3. Валерий Брумель	В) прыжки с длину
4. Игорь Тер-Ованесян	Г) прыжки в высоту
5. Виктор Санеев	Д) прыжки с шестом
6. Владимир Маркин	Е) метание диска
7. Тамара Пресс	Ж) тройной прыжок
8. Ирина Пресс	З) метание копья
9. Владимир Куц	И) толкание ядра
10. Ян Лусис	К) бег 10000 м
	Л) бег 3000 м с препятствиями

29. На последних Олимпийских играх в Лондоне Российские спортсмены (мужчины) завоевали 12 золотых медалей в различных видах спорта в отдельных дисциплинах олимпийской программы. Установите соответствие между именами атлетов, завоевавших золотые медали на Олимпийских играх 2012 года, и видами спорта и дисциплинами, в которых они стали победителями:

Имя и фамилия спортсмена	Вид спорта, дисциплина
1. Арсен Галстян	А) Греко-римская борьба, до 74 кг
2. Мансур Исаев	Б) вольная борьба, до 55 кг
3. Тагир Хайбулаев	В) бокс
4. Роман Власов	Г) Греко-римская борьба, до 84 кг
5. Алан Хугуев	Д) дзюдо, до 60 кг
6. Илья Захаров	Е) л/атлетика, прыжки в высоту
7. Иван Ухов	Ж) прыжки в воду с 3-х-метрового трамплина
8. Джамал Отарсултанов	З) дзюдо, до 73 кг
9. Александр Дьяченко, Юрий Постригай	И) плавание
10. Сергей Кирдяпкин	К) гребля на байдарках и каноэ, 200м
11. Сергей Тетюхин	Л) л/атлетика, ходьба 50 км
12. Егор Мехонцев	М) дзюдо, до 100 кг
	Н) волейбол

30. На последних Олимпийских играх в Лондоне Российские спортсмены (женщины) завоевали 12 золотых медалей в различных видах спорта в отдельных дисциплинах олимпийской программы. Установите соответствие между именами атлетов, завоевавших золотые медали на Олимпийских играх 2012 года, и видами спорта и дисциплинами, в которых они стали победителями:

Имя и фамилия спортсмена	Вид спорта, дисциплина
1. Алия Мустафина	А) художественная гимнастика, индивидуальное многоборье
2. Юлия Зарипова	Б) л/атлетика, бег 400 м с барьерами
3. Наталья Ищенко, Светлана Ромашина	В) прыжки на батуте
4. Наталья Антюх	Г) л/атлетика, бег 800 м
5. Наталья Воробьева	Д) л/атлетика, метание диска
6. Татьяна Лысенко	Е) л/атлетика, ходьба 20 км
7. Евгения Канаева	Ж) спортивная гимнастика, брусья
8. Елена Лашманова	З) л/атлетика, прыжки в высоту
9. Мария Савинова	И) л/атлетика, бег 3000 м с препятствиями
10. Анна Чичерова	К) л/атлетика, метание молота
11. Алина Макаренко, Анастасия Назаренко, Каролина Севастьянова, Анастасия Близняк, Ульяна Донскова, Ксения Дудкина	Л) синхронное плавание, группы
12. Мария Громова, Анастасия Давыдова, Наталья Ищенко, Дарья Коробова, Александра Пацкевич, Светлана Ромашина, Анжелика Тиманина, Эльвира Хасянова, Алла Шишкина	М) художественная гимнастика, командное многоборье
	Н) вольная борьба, до 55 кг
	О) синхронное плавание, дуэт

1.2 ИСПЫТАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке;
- секретаря.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением **10** сек) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, район/город и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом в **5** сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

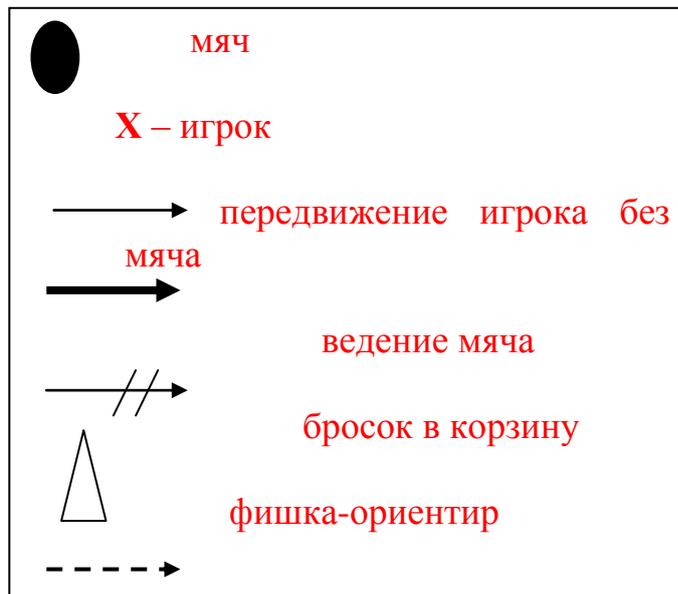
5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

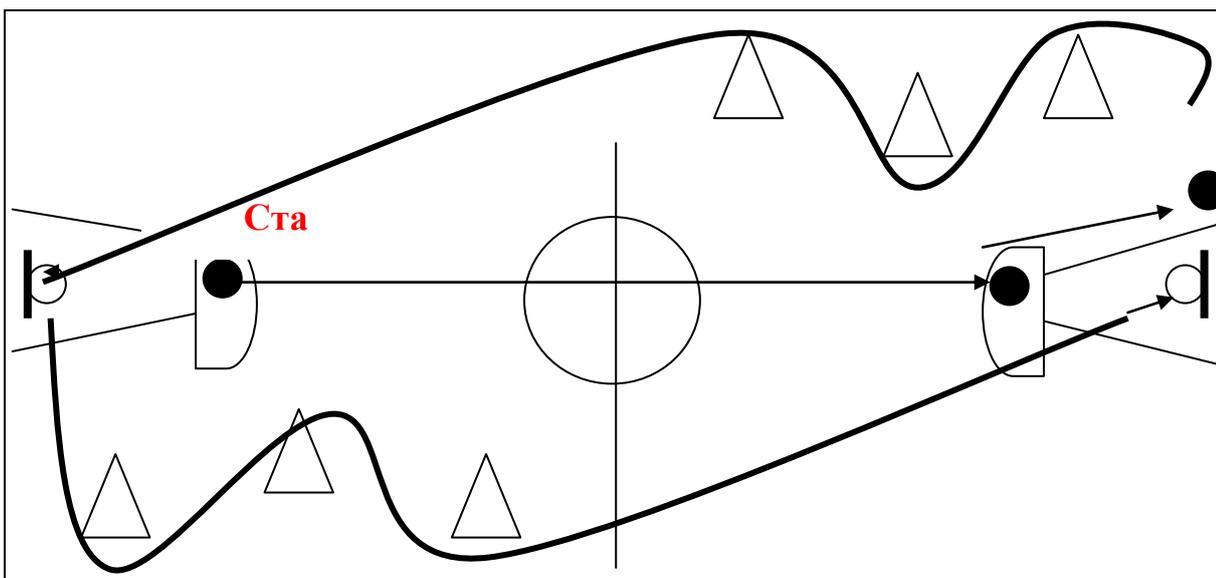
6. Судьи

6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.



8. Программа испытаний



Участник находится на линии штрафного броска. По сигналу участник первым мячом выполняет штрафной бросок → после попадания мяча в корзину или касания мяча дужки кольца или щита, он разворачивается и бежит ко второму мячу (в случае, если мяч не долетел до дужки кольца, участник обязан повторить штрафной бросок тем же мячом и только после этого он может бежать ко второму мячу) → выполняет штрафной бросок вторым мячом и после попадания мяча в корзину или касания мяча дужки кольца или щита → бежит к третьему мячу (в случае, если мяч не долетел до дужки кольца, участник обязан повторить штрафной бросок тем же мячом и только после этого он может бежать к третьему мячу) → участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 1, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 2, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. → После прохождения фишки-ориентира № 3 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита → подбирает мяч → разворачивается и ведет мяч к фишке-

ориентир № 4 → обводит фишку-ориентир № 4 с правой стороны правой рукой → фишку-ориентир № 5 с левой стороны левой рукой → фишку-ориентир № 6 с правой стороны правой рукой → ведет мяч к другому щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

1.3 ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки 9-10-11 классы: 500 м.

Юноши 9-10-11 классы: 1000 м.