

**Комплект олимпиадных заданий для проведения муниципального этапа  
Всероссийской Олимпиады школьников по предмету  
«Физическая культура»  
7-8 классы**

## Теоретико-методический тур

### Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 5 групп:

**1) задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один правильный.

Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.**

**2) задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов, из которых необходимо выбрать несколько правильных.

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующих квадратов с буквами: «а», «б», «в», «г», «д». Каждый правильный вариант оценивается в **0,4 балла**, за каждый неправильный вариант ответа снимается **0,4 балла**.

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.**

**3) задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов, при выполнении которых необходимо самостоятельно подобрать определение для образования истинного утверждения. Подбранное слово вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.**

**4) задания на установление правильной последовательности явлений, процессов, событий и др.**, которые приводятся в случайном порядке. Вам необходимо в бланке ответов указать правильный порядок элементов, используя буквенное значение элементов а, б, в, г, д.

**Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.**

**5) задания, связанные с описанием задания, связанные с описанием.** Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию. Каждое правильно составленное и записанное упражнение оценивается **в 1 балл**.

**Правильно выполненное задание этой группы оценивается в 5 баллов.**

Максимальное количество баллов за теоретико-методический тур составляет **40 баллов**.

**Время выполнения заданий – 30 минут.**

Исправления оцениваются как неправильный ответ.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

**Инструкция к тесту мне...**

**а) понятна; б) понятна частично; в) не понятна.**

**Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

**а) да; б) нет; в) не знаю.**

**Желаем успехов!**

*Задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа*

**1. Физическая культура это:**

- а) часть мировой культуры;
- б) часть культуры государства;
- в) часть культуры общества.

**2. Отличительным признаком физической культуры является:**

- а) развитие двигательных способностей;
- б) обучение новым движениям;
- в) укрепление здоровья занимающихся;
- г) выполнение физических упражнений.

**3. «Королевой спорта» называют:**

- а) плавание;
- б) легкую атлетику;
- в) тяжелую атлетику;
- г) фехтование.

**4. Физическое развитие человека рассматривается как процесс:**

- а) развития физических качеств;
- б) коррекции телосложения;
- в) морфофункциональных изменений организма под воздействием естественных факторов или направленных функциональных нагрузок;
- г) изменений организма человека, обусловленных его образом жизни.

**5. Направленно воздействует на физическое развитие человека:**

- а) физический труд;
- б) физическое упражнение;
- в) физкультурное образование;
- г) рациональное питание.

**6. Какую частоту сердечных сокращений должен вызывать тренировочный режим физической нагрузки:**

- а) 110 - 130 уд/мин;
- б) 130 - 140 уд/мин;
- в) 140 - 160 уд/мин;
- г) 160 - 180 уд/мин.

**7. К олимпийским видам в лыжном спорте не относятся:**

- а) фристайл;
- б) сноуборд;
- в) полиатлон;
- г) лыжное двоеборье.

*Задания в закрытой форме с выбором нескольких правильных ответов*

**8. Для повышения учебной активности умственную работу целесообразно чередовать с:**

- а) компьютерными играми;
- б) прогулкой;
- в) сном;
- г) закаливанием;
- д) подвижными играми.

**9. Для развития силовых способностей используются:**

- а) упражнения с отягощениями;
- б) упражнения с преодолением веса собственного тела;
- в) бег с препятствиями;
- г) метание снарядов;
- д) прыжковые упражнения.

**10. Формой организованных занятий по физической культуре в школе являются:**

- а) урок;
- б) спортивная секция;
- в) утренняя гимнастика;
- г) физкультминутка;
- д) участие в «Кроссе Нации».

**11. Признаками утомления при выполнении физических упражнений являются:**

- а) учащенное дыхание;
- б) плохое настроение;
- в) покраснение кожных покровов;
- г) снижение показателей гибкости;
- д) нарушение координации движений.

*Задания в открытой форме*

**12. В Олимпийской эмблеме из пяти переплетенных колец Америку символизирует кольцо ..... цвета.**

**13. Двигательные качества могут быть разделены на две основные группы: координационные и ..... .**

**14. Способность организма преодолевать утомление называется ..... .**

**15. В первых античных Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной ..... .**

*Задания на установление правильной последовательности*

**16. Расположите спортивные игры в соответствии с количеством игроков в команде, начиная с наименьшего:**

- а) волейбол;
- б) футбол;
- в) баскетбол;
- г) водное поло;
- д) пляжный волейбол;
- е) стритбаскет.

**17. Установите правильную последовательность групп упражнений утренней гимнастики:**

- а) ходьба;
- б) прыжковые упражнения;
- в) упражнения в потягивании;
- г) упражнения для мышц туловища;
- д) упражнения для мышц верхних конечностей;
- е) упражнения для мышц нижних конечностей;
- ж) упражнения на дыхание.

*Задание, связанное с описанием*

**18. Составить пять упражнений утренней гимнастики и записать их в соответствии с требованиями гимнастической терминологии.**

**Вы закончили выполнение задания.  
Поздравляем!**

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество \_\_\_\_\_  
Субъект Федерации \_\_\_\_\_  
Город \_\_\_\_\_, школа \_\_\_\_\_, класс \_\_\_\_\_

## БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1.            а    б    в

2.            а    б    в

### Ответы на тестовые задания

№ вопроса	вариант ответа	№ вопроса	вариант ответа
1	а    б    в	10	а    б    в    г    д
2	а    б    в    г	11	а    б    в    г    д
3	а    б    в    г	12	
4	а    б    в    г	13	
5	а    б    в    г	14	
6	а    б    в    г	15	
7	а    б    в    г	16	
8	а    б    в    г    д	17	
9	а    б    в    г    д	18	Выполнить на оборотной стороне бланка

Сумма баллов \_\_\_\_\_

Подписи жюри \_\_\_\_\_

## Практический тур

### Гимнастика (акробатика)

#### 1. Общие положения

1.1. Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения упражнения, которое имеет строго обязательный характер. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее **2** секунд.

1.2. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **20,0** баллов.

1.3. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее **6,0** баллов, упражнение считается не выполненным, и участник получает **0,0** баллов. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, участник получает **0,0** баллов.

#### 2. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

2.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0** баллов.

2.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

2.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента или соединения.

#### 3. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

3.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

3.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

3.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за допущенные участником ошибки при выполнении элементов и соединений.

3.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

3.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента менее 2 секунд; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

#### 4. Окончательная оценка

4.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за

исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

4.2. По окончании испытания участники распределяются по местам в соответствии с показанным результатом. При равенстве результата у двух и более участников им присуждается одинаковое место. Баллы за данный вид испытания начисляются в соответствии с занятым местом в итоговом протоколе.

### *Мальчики*

И.п. – основная стойка.

1- шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать **(1,0 балл)** – упор присев – два кувырка вперед **(1,0 + 1,0 балл)**;

2 – стойка на голове с прямыми ногами **(2,0 балла)** – опуститься в упор присев и кувырок назад **(2,0 балла)**;

3 – кувырок назад в стойку на лопатках **(2,0 балла)** – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь **(1,0 балл)**.

### *Девочки*

И.п. – основная стойка.

1 - шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать **(1,0 балл)** – упор присев – перекатом вперед стойка на лопатках **(2,0 балла)**;

2 – перекаат в сед в группировке – перейти в положение лежа на спине руки вверх – мост из положения лежа **(2,0 балла)**;

3 – поворот в упор присев **(1,0 балл)** – кувырок назад **(2,0 балла)** – прыжок вверх с поворотом на 180° **(1,0 балл)**.

### *Волейбол*

#### *1. Общие положения*

1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки. Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавление **5 сек**) или не допущен к испытаниям.

1.2. Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, по неуважительной причине, он снимается с конкурсного испытания.

1.3. По окончании испытания участники распределяются по местам в соответствии с показанным результатом. При равенстве результатов у двух и более участников каждому присваивается одинаковое место.

1.4. Баллы за данный вид испытания начисляются в соответствии с занятым местом в итоговом протоколе.

#### *2. Оценка комбинации*

2.1. Фиксируется время выполнения комплекса технических элементов волейбола. Секундомер включается в момент касания мяча при выполнении подачи. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником лицевой линии волейбольной площадки (в зоне №1) после выполнения одиночного блокирования.

2.2. Общая оценка испытания складывается из **времени выполнения комплекса и штрафного времени** (если оно начисляется).

2.3. Нарушением правил техники выполнения элементов фиксируется, если:

- перемещение по площадке осуществлялось не указанным в комбинации способом;

- выполнение элемента из исходного положения, не предусмотренного в комбинации;

- выполнение элемента в зоне площадки, не указанной в комбинации;

- мяч не перелетел через сетку при подаче, нападающем ударе;

- мяч приземлился за пределами волейбольной площадки при подаче, нападающем ударе;

- при подаче мяча не было подброса;

- подача выполнена с площадки;

- передача мяча из зоны №3 была ниже верхнего края сетки и не попала в заданную зону площадки;

- допущено касание сетки при выполнении нападающего удара, блокирования.

2.4. За каждое нарушение (п.2.3) участнику к его фактическому времени прибавляется по **1 секунде**.

2.5. Если участник не выполнил какой-либо технический элемент комбинации, выполнение задания не засчитывается. В протокол заносится **0 баллов**.

### *Мальчики и девочки*

Участник находится за лицевой линией в зоне подачи, мяч №1 в руках. Поднятием руки показывает судье готовность к выполнению задания. Подбрасывает мяч №1 и выполняет подачу на сторону соперника любым способом.

Выполняет ускорение в зону №6, где касается рукой установленного конуса №1 (конус установлен на расстоянии 1 м от линии нападения посередине площадки). Далее перемещается спиной вперед в зону №5 и касается рукой конуса №2 (конус установлен на расстоянии 1 м от лицевой линии).

Перемещается по прямой в зону №4, где выполняет нападающий удар (мяч №2) с собственного подбрасывания.

Перемещается приставными шагами лицом к сетке в зону №3 и выполняет с собственного подбрасывания верхнюю передачу (мяч №3) в зону №2, стремясь попасть в отмеченную зону (зона: провести мелом линию от средней линии до линии нападения на расстоянии 2-х метров от боковой линии).

Перемещается приставными шагами вдоль сетки до отмеченной зоны и выполняет имитацию одиночного блокирования. Поворачивается на 180° и бегом перемещается к лицевой линии своей площадки – финиш.

## **Подведение итогов муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»**

1. Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и двух практических испытаний – **100 баллов**. Место, занятое участником в каждом из испытаний, переводится в баллы в соответствии с таблицами 2,3.

2. Баллы, полученные участником по всем видам испытаний, заносятся в итоговый протокол, где и определяется общая сумма набранных баллов (приложение 3).

3. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек. Победителем муниципального этапа Олимпиады признается участник, набравший наибольшее количество баллов, составляющее более половины от максимально возможных.

4. Все участники муниципального этапа Олимпиады, которые набрали одинаковое наибольшее количество баллов, составляющее более половины от максимально возможных, признаются победителями.

5. В случае, когда ни один из участников муниципального этапа Олимпиады не набрал более половины от максимально возможных баллов, определяются только призеры.