



Шифр

--	--	--	--

27-28 ноября 2015

Тексты заданий для муниципального этапа олимпиады  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Муниципальный этап  
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
2015/2016 учебного года

Комплект заданий для учеников 9-11 классов

Номер задания	Баллы
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	1
12	1
13	1
14	1
15	1
16	1
17	2
18	2
19	2
20	2
21	2
22	2
23	2
24	2
25	3
26	3
27	3
28	1
29	3
30	3
Общий балл	48

## ***Уважаемый участник Олимпиады!***

Вам предстоит выполнить тестовые задания.

*Выполнение тестовых заданий целесообразно организовать следующим образом:*

- не спеша, внимательно прочитайте тестовое задание;
- определите, какой из предложенных вариантов ответа наиболее верный и полный;
- обведите кружком букву, соответствующую выбранному Вами ответу;
- продолжайте таким образом работу до завершения выполнения тестовых заданий;
- после выполнения всех предложенных заданий еще раз удостоверьтесь в правильности выбранных Вами ответов;
  - если потребуется корректировка выбранного Вами варианта ответа, то неправильный вариант ответа зачеркните крестиком, а новый выбранный ответ обведите кружком.
  - На вопросы в открытой форме Вы должны разборчиво вписать слово (словосочетание) в бланк ответов.
  - На вопросы по сопоставлению Вы должны цифру из левого столбца таблицы соотнести с буквой из второго столбца.
  - На вопросы по логической последовательности Вы должны в бланк ответов внести правильную последовательность букв.
  - На задание графического типа Вы должны схематично (в виде пиктограмм) изобразить требуемые упражнения.

*Предупреждаем Вас, что:*

- при оценке тестовых заданий, где необходимо определить один *правильный ответ*, 0 баллов выставляется как за неверный ответ, а также, если участником отмечены несколько ответов (в том числе правильный), или все ответы;
- при оценке тестовых заданий, где необходимо определить все *правильные ответы*, 0 баллов выставляется, если участником отмечены все ответы.

Задание теоретического тура считается выполненным, если Вы вовремя сдаете его членам жюри.

**Максимальная оценка – 48 баллов.**

**Время на выполнение заданий - 60 минут**

***Желаем вам успеха!***

Муниципальный этап всероссийской олимпиады  
2015-2016 учебный год  
«Физическая культура»  
9-11 классы  
Теоретико-методический тур

1. Последняя редакция Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» принята в ...:

- а) 2001 году
- б) 2007 году
- в) 2009 году
- г) 2011 году

2. Наибольшую пользу для здоровья приносят упражнения, выполняемые в ...:

- а) анаэробном режиме
- б) статическом режиме
- в) аэробном режиме
- г) динамическом режиме.

3. **Перечислите все правильные ответы**

Физическую культуру личности характеризуют ...:

- а) состояние здоровья
- б) образ жизни
- в) усвоенные двигательные умения и навыки
- г) возраст и пол занимающихся физической культурой.

4. **Перечислите все правильные ответы**

Средства физического воспитания могут быть ...:

- а) вспомогательными
- б) специфическими
- в) основными
- г) естественными.

5. Пассивная гибкость это ...:

- а) гибкость, проявляемая за счёт собственных мышечных усилий
- б) гибкость, проявляемая за счёт внешних сил (утяжелители, партнёр и пр.)
- в) гибкость, проявляемая в состоянии сна
- г) гибкость, данная человеку от природы.

### 6. Перечислите все правильные ответы

С помощью каких тестов не определяется степень развития физического качества «быстрота»?

- а) бег на 250 метров
- б) метание гранаты
- в) челночный бег
- г) бег на 30 метров

### 7. Перечислите все правильные ответы

Физическое совершенство подразумевает ...:

- а) гармоничное развитие физических качеств.
- б) высокий уровень физической работоспособности.
- в) владение спортивными навыками.
- г) образованность в области физической культуры.

### 8. Перечислите все правильные ответы

По зонам физиологической мощности различают упражнения...:

- а) максимальной и субмаксимальной мощности;
- б) большой и умеренной мощности;
- в) средней и низкой мощности;
- г) высокой и выше средней мощности.

### 9. Специальная физическая подготовка это ...:

- а) достижение высокого уровня физической подготовленности, работоспособности при выполнении известных двигательных действий
- б) формирование предпосылок для успешного решения двигательных задач в различных видах деятельности.
- в) специализированный процесс, содействия успеху в конкретном виде деятельности.
- г) достижение высокого уровня физической подготовленности, работоспособности при выполнении новых двигательных действий.

10. В прикладном плавании наилучший обзор и ориентацию на воде обеспечивает стиль ...:

- а) кроль;
- б) брасс;
- в) баттерфляй;
- г) на спине.

### 11. Перечислите все правильные ответы

Выберите характеристики упражнений, наиболее способствующие развитию координационных способностей:

- а) повышенная скорость движений;
- б) повышенная сложность движений;
- в) новизна движений;
- г) многократность повторения движений.

### 12. Метание спортивного снаряда на дальность ...:

- а) является обязательным нормативом Комплекса ГТО
- б) является нормативом Комплекса ГТО только для юношей
- в) не является нормативом Комплекса ГТО
- г) является нормативом Комплекса ГТО по выбору.

### 13. Перечислите все правильные ответы

Что является нормальным изгибом позвоночника:

- а) сколиоз
- б) лордоз
- в) кифоз
- г) ацидоз.

### 14. Какой метод наиболее приемлем для повышения общей выносливости?

- а) круговая тренировка
- б) игровой метод
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью
- г) метод повторного упражнения с большей интенсивностью.

### 15. Что функциональные пробы позволяют самостоятельно определять занимающимся физическими упражнениями?

- а) уровень тренированности;
- б) состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- в) состояние опорно-двигательного аппарата;
- г) болевой порог.

### 16. Перечислите все правильные ответы

Что является вспомогательным средством физического воспитания?

- а) общественная гигиена;
- б) личная гигиена;
- в) упражнения на развитие координационных способностей;
- г) упражнения на развитие ловкости.

### 17. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия в школе являются ..... формой занятий.

18. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

Контрольно-тестовое упражнение «челночный бег» определяет уровень развития ... способностей.

19. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

Результаты тестовых упражнений в беге, прыжках, метаниях, плавании, подтягивании, сгибании туловища в целом характеризуют ...

20. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

Увеличение или уменьшение амплитуды движений является способом ... физической нагрузки.

21. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

Блокирование в волейболе, выполненное двумя или тремя игроками называется ....

22. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

Способность к произвольному расслаблению мышц относится к проявлению ... способностей.

23. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

Результат физической подготовки (степень развития кардио-респираторной системы) называется ....

24. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово (словосочетание) в бланк ответов.

Экстремальная гоночная дисциплина горного велосипеда, суть которой заключается в прохождении трассы спуска с горы на время, называется ...

25. Перечислите внешние признаки утомления:

26. Перечислите основные типы телосложения человека:

27. Сопоставьте физиологические пробы и их авторов.

Проба	Автор
1. задержка дыхания на вдохе	А – Генчи
2. задержка дыхания на выдохе	Б – Штанге
3. равновесие	В – Ромберг
	Г - Скибинский

28. Укажите последовательность формирования

А – двигательный навык

Б – двигательное умение

В –двигательное умение высшего порядка

29. Сопоставьте физические качества и упражнения для их воспитания.

Физическое качество	Упражнения
1. общая выносливость	А – гимнастические упражнения с сопротивлением
2. ловкость	Б – плавание, лыжные кроссы
3. быстрота	В – спортивные и подвижные игры
	Г – элементы акробатики, гимнастики

30. Изобразите графически (пиктограммами) упражнения

1) 1.И.п. основная стойка, 2.Наклон, руки на пояс, 3.Наклон прогнувшись, руки на пояс, 4.Наклон, руки на пояс, 5.И.п.

2) 1.И.п. основная стойка, 2.Полуприсед, руки на пояс, 3.Наклон вперёд прогнувшись, 4.Полуприсед, руки на пояс, 5.И.п.

3) 1.И.п. упор лёжа, 2.Упор лёжа правым боком, 3.И.п., 4.Упор лёжа левым боком, 5.И.п.

4) 1.И.п. сед согнув ноги, 2.Сед в группировке, 3.Сед углом, 4.Сед в группировке, 5.И.п.

5) 1.И.п. упор лёжа сзади, согнув ноги, 2.Упор лёжа сзади, 3.И.п.

Муниципальный этап всероссийской олимпиады  
2015-2016 учебный год  
«Физическая культура»  
9-11 класс  
Практический тур

## **Баскетбол**

### **Юноши и девушки 9-11 классы**

#### **Регламент испытаний**

##### **1. Руководство**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по баскетболу
- судей по баскетболу
- 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 секунд) или не допущен к соревнованиям.

##### **3. Порядок выступления**

- 3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.
- 3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова 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, не выполняющие упражнения должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

##### **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 завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление. 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

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта по 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.

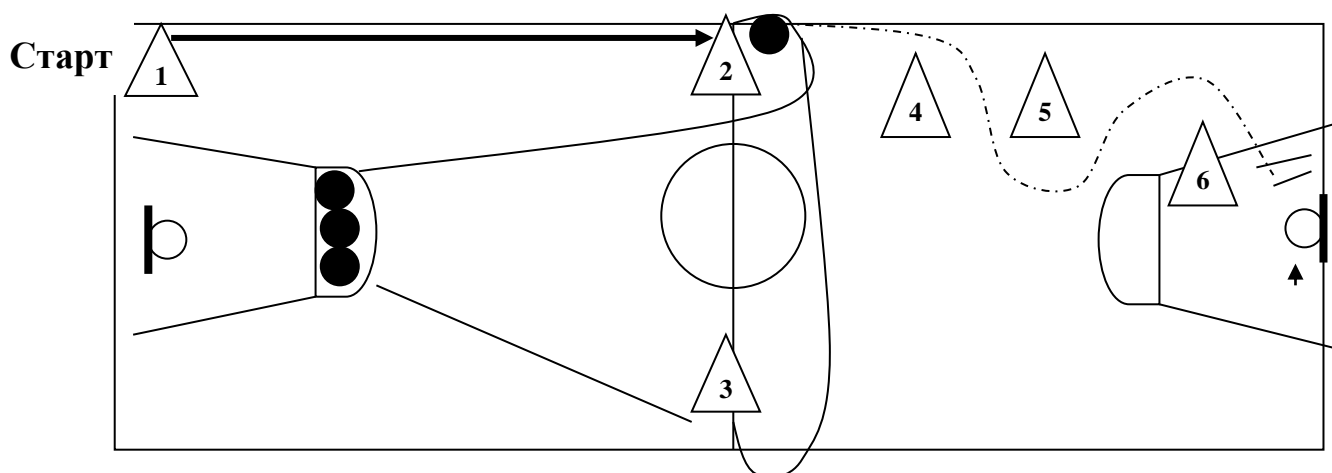
## 7. Оборудование

7.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

7.3. Шесть фишек-ориентиров, четыре баскетбольных мяча (№6 и №7). Расстояние между фишками-ориентирами по 2 м.

## 8. Программа испытаний



Участник находится за лицевой линией (фишка-ориентир №1) спиной вперёд. По сигналу участник передвигается спиной вперёд вдоль боковой линии до фишки-ориентира №2, оббегая её, выполняет поворот и приставным шагом правым боком перемещается к линии штрафного броска. После выполнения по очереди трех штрафных бросков, участник движется приставными шагами левым боком к фишке-ориентиру №3, оббегает фишку и с ускорением бежит к фишке-ориентиру №2, где находится мяч. Участник берет мяч и левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру №4,

правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5 и левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 6 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

### **Определение места**

По наименьшему времени определяется победитель. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

### ***Штрафное время начисляется за следующие ошибки:***

- За технические ошибки при выполнении упражнения добавляется штрафное время – 5 секунд.
- За непопадания мяча в корзину (промах) начисляется – 5 секунд

## **Волейбол**

### **Девушки и Юноши 9-11 классы**

#### **Регламент испытания**

#### **1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по волейболу.

#### **2. Участники**

2.1. Девушки 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 не допущен к испытаниям или наказан штрафом (снятием 3 очков).

#### **3. Порядок выступления**

3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх его правая рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, должна быть произведена подача.

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 пунктах 3.4. и 3.5., судья имеет право наказать испытуемого снижением оценки на 1 очко, 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 расчёта не более 30 секунд на одного участника.

#### **6. Оборудование**

6.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.

6.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

6.3. 6 обручей, 8 волейбольных мячей.

#### **7. Программа испытаний**

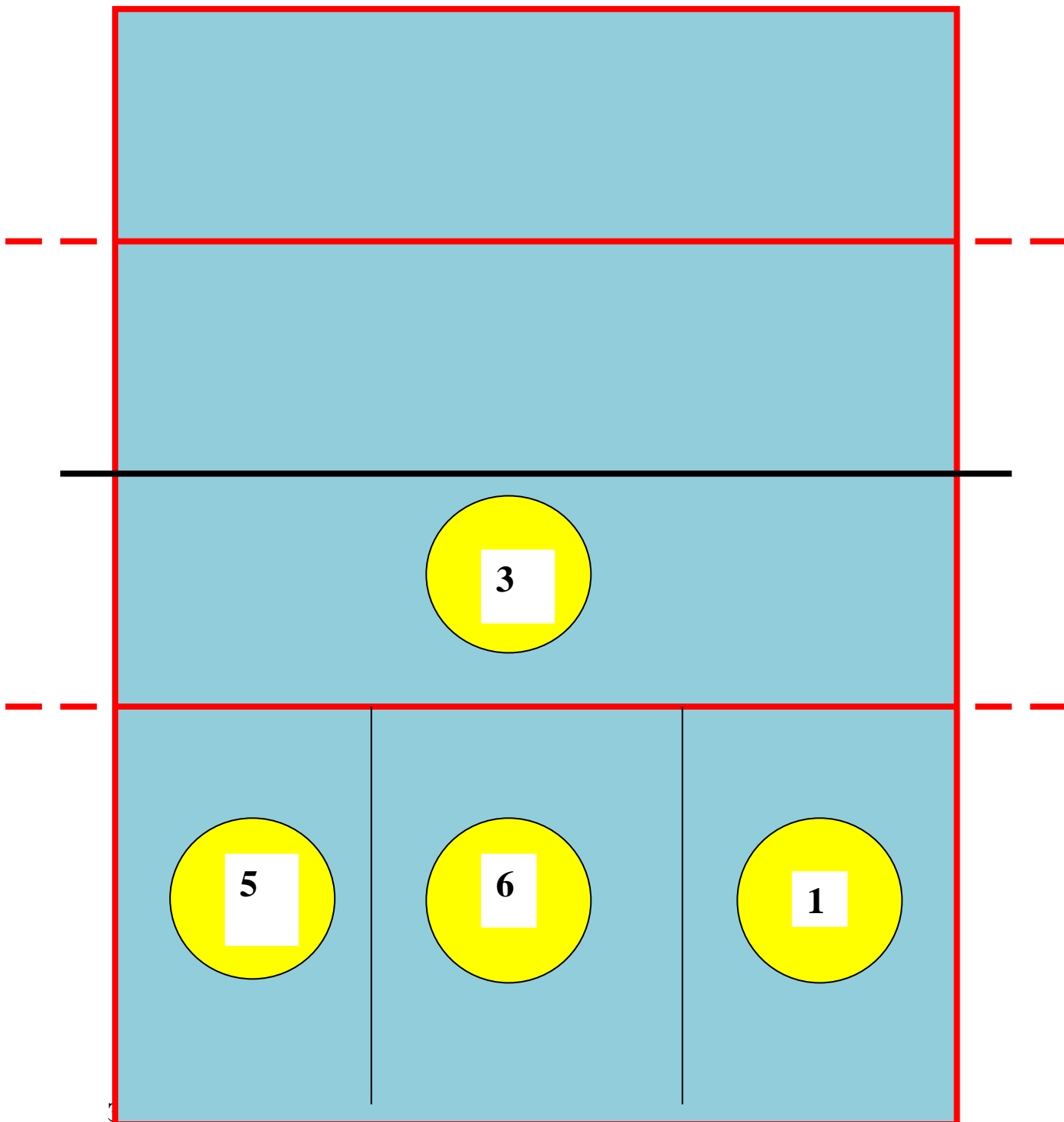
За лицевой линией волейбольной площадки расположены **8** волейбольных мячей. Первые четыре мяча располагаются в обруче – в 1,5 м от левой боковой линии, вторые четыре мяча – в 1,5 м от правой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах **(1, 3, 5, 6)**.

Участник располагается, на лицевой линии возле левого обруча от левой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №6 движется ко второму обручу расположенному от правой боковой линии, испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №6.

Верхняя прямая подача — и.п. — испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке.

Удар по мячу производится выше плечевого сустава (плеча).

Нижняя прямая подача – и.п. – испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке.  
Удар по мячу производится ниже плеча.



За точное попадание в обруч указанной зоны начисляется дополнительно – **1 очко**.

За подачу не в указанную зону начисляется **1 очко**.

За нарушение последовательности (верхняя, нижняя) подач снимается **3 очка**.

Для выполнения одной подачи предоставляется не более **8 секунд**. За нарушение данного пункта с участника снимается **3 очка**.

### **Определение места**

**Победитель определяется по наибольшей сумме очков.** Участнику, показавшему лучший результат, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим результатом.

## **ФУТБОЛ**

### **Девушки и юноши 9-11 класс**

#### **Регламент испытания**

##### **1. Руководство**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по футболу
- судей по футболу
- 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 не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 секунд).

##### **3. Порядок выступления**

- 3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьёвке.
- 3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко 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 его 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 футболу имеет право наказать участника штрафом 5 секунд, 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.

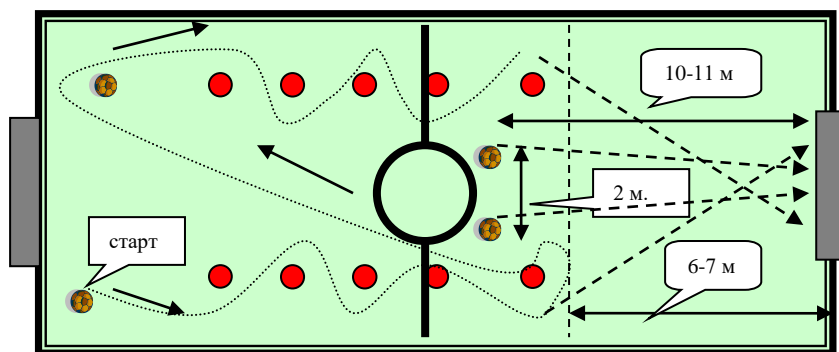
4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

#### 5. Разминка

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

#### 6. Программа испытаний



**В шести–семи метрах от линии ворот и в двух метрах от боковых линий площадки устанавливается по 5 стоек с интервалом 2 метра вдоль боковых линий.**

Задача участника: обвести все стойки на правой половине дистанции, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар правой ногой по воротам низом.

Затем вернуться на лицевую линию площадки на левой стороне. Завладеть фиксированным мячом, обвести все стойки на левой половине дистанции, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар левой ногой по воротам низом.

Вернуться к средней линии площадки. Выполнить сначала удар по фиксированному мячу справа правой ногой в ворота. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот, т. е. должен «влететь» в ворота. Затем выполнить удар по

фиксированному мячу слева левой ногой в ворота. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот.

### **7. Оценка исполнения**

Упражнение выполняется на время. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время определяют, с точностью до 0,1 сек. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

Секундомер включается в момент старта и останавливается в момент пересечения мячом линии ворот после последнего удара.

#### ***Штрафное время начисляется за следующие ошибки:***

- За технические ошибки при выполнении упражнения добавляется штрафное время – 5 секунд.
- За непопадания мяча в ворота (промах) начисляется – 10 секунд
- За удар по воротам низом с 10-11 м – 5 секунд.

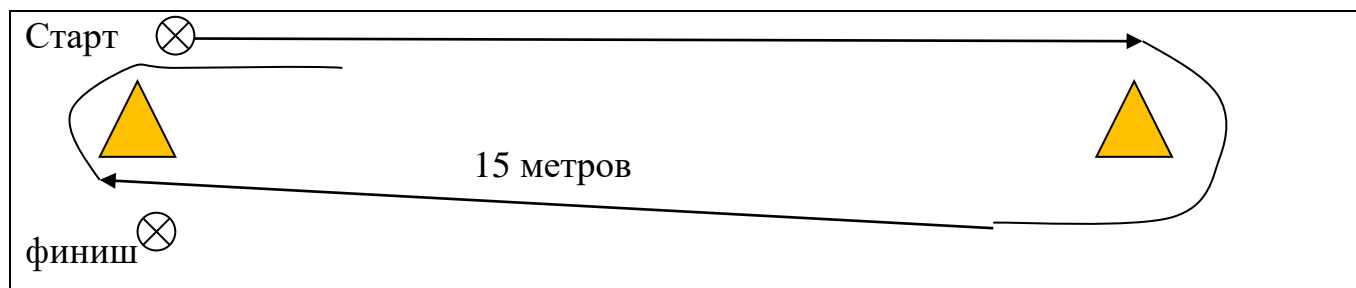
### **8. Оборудование**

- 8.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для испытания.
- 8.2. Четыре футбольных (футзал) мяча, десять стоек, ворота.
- 8.3. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

## **Лёгкая атлетика**

### **Юноши и девушки 9-11 классы**

**Девушки и юноши** Конкурсное задание заключается в преодолении дистанций: – Бег: 6 отрезков x15 метров



Участники должны быть одеты в спортивную форму (шорты, футболка, спортивный костюм, кроссовки). Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытаниям. Участники стартуют парами или по три человека, в зависимости от размеров зала и возможностей организаторов.

### **Оценка исполнения**

Фиксируется время преодоления дистанции. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

## **Гимнастика**

### **Юноши и девушки 9-11 классы**

#### **1. Участники**

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»). Раздельные купальники запрещены.



- 1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты не закрывающие колени.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт или трико.
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.
- 1.5. Использование украшений, часов не допускается.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

## **2. Порядок выступления**

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить документ удостоверяющий личность судье в присутствии других участников.
- 2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.4. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.
- 2.5. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За **10 сек.** до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.
- 2.6. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
- 2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками.
- 2.8. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

За нарушения, указанные в п. 2.8. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

## **3. Повторное выступление**

- 3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

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

#### **4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

#### **5. Программа испытаний**

5.1. Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

5.2. Упражнения на всех видах испытаний носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

5.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

5.4. Общая продолжительность упражнения не должна превышать 1 минуту **30** секунд.

5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

#### **6. Оценка исполнения**

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

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения – **0,8** балла.

6.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

- нарушение техники исполнения элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- фиксация статического элемента менее **2** секунд;

- касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение;

6.4. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

6.5. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку равную **10,0** баллам.

#### **7. Оборудование**

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

## **АКРОБАТИКА**

### **ДЕВУШКИ 9-11 классы**

	<b>С о е д и н е н и я</b>	<b>Стои- мость</b>
1.	И.п.-о.с. Из стойки, шагом правой (левой) вперёд равновесие («ласточка»), держать	<b>- 1,0</b>
2.	Упор присев – два кувырка назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны	<b>- 1,0 балла</b>
3.	Переворот в сторону («колесо») – переворот в сторону с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения	<b>- 2,0 балла</b>
4.	Два, три шага разбега – длинный кувырок вперед – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°	<b>- 3,0 балла</b>
5.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать - лечь на спину, согнуть ноги и руки – «мост», держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев. Встать в и.п. – о.с.	<b>- 3,0 балла</b>

### **ЮНОШИ 9-11 классы**

	<b>С о е д и н е н и я</b>	<b>Стои- мость</b>
1.	И.п.-о.с. Шагом вперёд, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать	<b>- 1,0 балла</b>
2.	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд, встать, руки вверх	<b>- 1,0 балла</b>
3.	Кувырок вперёд в упор присев – силой стойка на голове и ру-	<b>- 2,0 балла</b>

	ках, держать - опуститься в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180 °	
4.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь – приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90 ° и, взмахом рук, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	- 3,0 балла
5.	Два- три шага разбега – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° Встать, и.п. – о.с.	- 3,0 балла

### Работа судейской коллегии

Гимнастика относится к сложно-координационным и, в тоже время, технико-эстетическим видам спорта. Во время соревнований по спортивным видам гимнастики упражнения, выполненные участниками, сравнивается с идеально возможным вариантом исполнения. При этом учитываются требования к технике исполнения отдельных элементов, а также соответствие упражнения способностям и возможностям исполнителя.

Для получения объективных результатов испытаний по гимнастике необходимы **квалифицированные** судьи. Чтобы чётко и объективно оценивать качество подготовки каждого участника, они должны быть знакомы с техникой гимнастических упражнений, владеть методикой судейства, иметь достаточный опыт судейства соревнований по спортивным видам гимнастики – спортивной, художественной, акробатической, командной.

Руководство проведением испытаний по гимнастике возлагается на главного судью по гимнастике. Он несёт ответственность за своевременную подготовку мест проведения испытаний (основного и разминочного залов, раздевалок, мест для зрителей и т.п.), правильность установки гимнастического оборудования и его соответствие необходимым требованиям, включая и требования техники безопасности.

Главный судья обеспечивает чёткий и ритмичный ход испытаний, добиваясь правильной и согласованной работы судейского аппарата. Он обязан тщательно продумать все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований, дать исчерпывающие указания всем судьям и следить за своевременным выполнением своих поручений. В ходе испытаний в его задачи входит контроль правильности выведения судейских оценок, проверка объективности судей и точности определения окончательного балла, а в случае обнаружения судейской ошибки её немедленное исправление. Главный судья по гимнастике имеет право отстранить от работы любого судью за некомпетентность, некорректное поведение или явную необъективность.

В целях повышения качества работы судейской коллегии перед началом испытаний главный судья проводит семинар, на котором подробно разбираются Программа испытаний, уточняются Правила судейства и обязанности каждого из су-

дей. Желательно, чтобы в ходе семинара судьи получили возможность попрактиковаться в судействе, оценивая упражнения демонстраторов из числа специально подготовленных для этого учащихся. Это даст возможность сориентироваться в типичных ошибках и выработать единый подход к оценке выполнения упражнений.

Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад. Как правило, бригаду, оценивающую выступление девушек, возглавляет арбитр - женщина, юношей – мужчина.

Судьи обязаны быть на своём месте за 1 час до начала выступлений первой смены участников. Каждый судья должен иметь программу, правила и регламент проведения испытаний. В одежде судьи должны придерживаться делового стиля, подчёркивающего строгость и торжественность происходящего.

Работу судейской бригады возглавляет арбитр, который разрешает начало испытаний, представляет участников и вызывает их для выполнения упражнения; следит за длительностью выполнения упражнения; разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта; контролирует сбавку группы судей, оценивающей трудность упражнения; контролирует оценки судей, оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними; при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения; делает специальные сбавки с окончательной оценки. Такого рода сбавки могут быть сделаны за повторное выполнение упражнения после неудачного начала, неоправданной паузе при выполнении упражнения, оказании помощи и поддержки, явной задержке начала упражнения, нарушении требований к спортивной форме, а также нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний.

Арбитр выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

## **Муниципальный этап всероссийской олимпиады 2015-2016 учебный год**

### **«Физическая культура»**

#### **Пояснительная записка**

#### ***Содержание конкурсных испытаний***

Основными документами для разработки требований к проведению муниципального этапов всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2015/2016 учебном году являются:

- «Положение о всероссийской олимпиаде школьников», утвержденное приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 2 декабря 2009 г. N 695.

- «Методические рекомендации по разработке требований школьного и муниципального этапов всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в 2015/2016 учебном году», разработанные центральной предметно-методической комиссией по физической культуре.

- Приказ «Об организации и проведении школьного муниципального и регионального этапов всероссийской олимпиады школьников в 2015/16 учебном году» Министерства общего и профессионального образования Свердловской области № 703- от 13.10.2014 г.

Муниципальный этап является вторым отборочным этапом Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

На данном этапе в олимпиаде могут принимать участие те учащиеся 9-11 классов общеобразовательных школ, которые стали победителями и призёрами школьного этапа олимпиады, проводимого в населенном пункте (городе, деревне, области, поселке, поселке городского типа, рабочем поселке, селе).

Муниципальный тур олимпиады школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы - юношей и девушек (раздельно).

Содержание заданий предоставляет возможность учащимся продемонстрировать свои физические и интеллектуальные способности, выявить образовательные потребности школьников, определить состояние системы образования по предмету «Физическая культура», активизировать оздоровительную работу в образовательных учреждениях области в целом.

Конкурсное испытание состоит из двух заданий: практического и теоретико-методического.

*Практическое задание* заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре для учащихся по разделам: гимнастика (обязательный вид), легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол – 2 вида по выбору. Практическое задание носит открытый характер. Организаторы олимпиады на муниципальном этапе должны довести содержание задания практического тура до участников и педагогов не позднее, чем за 10 дней до установленной даты проведения муниципальной олимпиады.

*Теоретико-методическое задание* заключается в ответах на тестовые вопросы. Комплект тестов состоит из 30 вопросов различного уровня. Тематика вопросов теоретического тура и практических заданий соответствуют требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

### **Технология оценки качества выполнения теоретико-методического задания**

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

Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в 1 балл. В случае, если выбраны не все правильные, то каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла, за каждый неправильный – минус 0,25 балла. 0 баллов ставится, если отмечены все имеющиеся ответы, а вопрос этого не предполагает.

Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оценивается в 2 балла.

Полноценное выполнение задания, связанные с перечислениями, оценивается в 3 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла (требуется квалифицированная оценка).

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

Правильное решение задания процессуального или алгоритмического толка оценивается в 1 балл, неправильное решение – 0 баллов.

Полноценное выполнение задания, связанные с графическими изображениями физических упражнений, оценивается в 3 балла. В случае не всех верных изображений, каждое верное изображение упражнения оценивается в 0,5 балла.

Максимальное количества баллов, которое возможно набрать участнику в теоретико-методическом задании формируется из суммы 48 максимально возможных баллов по каждому типу заданий в тестовой форме.

В данном случае имеется 16 заданий в закрытой форме, 8 заданий – в открытой форме, 2 задания – на соответствие, 2 задания – на перечисление, 1 задание на логическую последовательность и 1 задание на графическое изображение. Поэтому, максимально возможный балл, который может получить участник олимпиады для 9-11 классов, составит:

1 балл  $\times$  16 = 16 баллов (в закрытой форме);

2 балла  $\times$  8 = 16 баллов (в открытой форме);

3 балла  $\times$  2 = 6 баллов (задания на соответствие);

3 балла  $\times$  2 = 6 баллов (задание на перечисления);

1 балл  $\times$  1 = 1 балл (задания на логическую последовательность).

3 балла  $\times$  1 = 3 балла (задание на графическое изображение)

Итого: (16 + 16 + 6 + 6 + 1 + 3) = 48 баллов

Данный показатель будет необходим для выведения «зачетного» балла каждому участнику олимпиады в теоретико-методическом задании.

### **Технология оценки качества выполнения практического задания**

Оценка качества выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию. Требования и оценка качества выполнения прописаны в практических заданиях.

Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм (*баскетбол, футбол*) складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выпол-



нение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов). Оценка качества выполнения практического задания по волейболу складывается из выполнения конкурсного задания и штрафных баллов.

Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучшее показанное время - первое, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

Оценка качества выполнения практического задания по легкой атлетике производится по показанному времени каждым участником на соответствующей дистанции и их ранжировании по возрастающей. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

### **Технология подведения итогов олимпиады**

В общем зачете муниципального этапа олимпиады определяются победители и призеры. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек 9-11 классов.

Для определения победителей и призеров олимпиады, а также общего рейтинга участников олимпиады, рекомендуем использовать 100-бальную систему оценки результатов участниками олимпиады. То есть, максимально возможное количество баллов, которое может набрать участник за оба тура олимпиады, составляет 100 баллов. Организаторы соответствующих этапов олимпиады должны установить удельный вес (или «зачетный» балл) каждого конкурсного испытания. Для муниципального этапа рекомендуем установить следующие зачетные баллы: за теоретико-методическое задание - 30 баллов+20 баллов (за акробатику) + по 25 баллов за каждое другое практическое задание.

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам:

$$X_i = (K \times Ni) / M \quad (1)$$

$$X_i = (K \times M) / N_i \quad (2) \quad , \text{ где}$$

$X_i$  – «зачётный» балл  $i$  –го участника;

$K$  – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

$N_i$  – результат  $i$  участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможный (для методико-теоретического тура) или лучший результат в конкретном задании (для практического тура).

Зачетные баллы по теоретико-методическому заданию и гимнастике (акробатике) рассчитываются по формуле (1). Например, результат участника в теоретико-методическом задании составил 33 балла ( $N_i=33$ ), из 48 максимально возможных ( $M=48$ ). Организатор школьного этапа установил максимально возможный «зачетный» балл по данному заданию в 30 баллов за теоретико-методический тур ( $K=30$ ). Подставляем в формулу (1) значения  $N_i$ ,  $K$ , и  $M$  и получаем «зачетный» балл:  $X_i = 30 \times 33 / 48 = 20,63$  балла.

«Зачетные» баллы по гимнастике (волейболу) рассчитываются следующим образом: Например, участник получил  $N_i=12,08$  баллов, лучший показанный результат по гимнастике был  $M=19,0$  баллов, максимально возможный балл по гимнастике (по регламенту)  $K=20$ . Получаем:  $X_i = 20 \times 12,08 / 19 = 12,72$  балла.

Расчет «зачетных» баллов участника по легкой атлетике или баскетболу (футболу) производится по формуле (2), так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при  $N_i=53,7$  сек (личный результат участника),  $M=44,1$  сек (наилучший результат из показанных в испытании) и  $K=25$  (установлен предметной комиссией) получаем:  $25 \times 44,1 / 53,7 = 20,53$  балла. Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний. Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В

случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество баллов. При определении призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке. Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров муниципального этапов Олимпиады.

В случае одинакового итогового балла по сумме всех заданий у двух или нескольких участников приоритет отдаётся тому (тем), кто набрал большее количество баллов по практическому туру.