

**Комплект олимпиадных заданий для проведения муниципального этапа
Всероссийской Олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура»
9-11 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 одним вариантом ответа

1. Естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем, рассматривается как:

- а) нравственное здоровье;
- б) физическое здоровье;
- в) психическое здоровье;
- г) социальное здоровье.

2. Физкультурные паузы в режиме дня способствуют:

- а) закаливанию организма;
- б) достижению максимума физического развития;
- в) снижению возбуждения нервной системы;
- г) повышению эффективности обучения

3. Для достижения высокого уровня работоспособности рекомендуется использовать:

- а) общие подготовительные упражнения;
- б) специальные подготовительные упражнения;
- в) упражнения на восстановление;
- г) дыхательные упражнения.

4. Величина физической нагрузки обусловлена:

- а) продолжительностью выполнения двигательных действий;
- б) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- в) количеством повторений двигательных действий;
- г) интенсивностью выполнения двигательных действий.

5. В общей теории спорта понятия «спортивный результат» и «спортивное достижение» соотносятся:

- а) как равнозначные;
- б) понятие «спортивный результат» шире понятия «спортивное достижение»;
- в) понятие «спортивное достижение» шире понятия «спортивный результат»;
- г) не соотносятся.

6. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена:

- а) индивидуальными особенностями обучаемого;
- б) биомеханическими характеристиками двигательного действия;
- в) соотношением средств и методов обучения;

г) закономерностями формирования двигательных навыков.

7. Сила человека рассматриваются как способность:

- а) поднимать и перемещать тяжелые предметы;
- б) воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;
- в) преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных усилий;
- г) выполнять силовую работу продолжительное время.

Задания в закрытой форме с несколькими вариантами ответов

8. В период сдачи экзаменов наиболее целесообразными физкультурно-спортивными видами являются:

- а) спортивные игры;
- б) шахматы;
- в) плавание;
- г) бег;
- д) атлетическая гимнастика.

9. В теории физической культуры физическое упражнение рассматривается как:

- а) средство физической культуры;
- б) метод физической культуры;
- в) форма физического воспитания;
- г) двигательное действие, направленное на решение задач физического воспитания;
- д) основа спортивной тренировки.

10. Характерным признаками двигательного навыка являются:

- а) автоматизированность;
- б) излишние мышечные затраты;
- в) экономичность;
- г) устойчивость;
- д) нестабильность действия.

11. К субъективным показателям самоконтроля состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями относят:

- а) частоту сердечных сокращений (ЧСС);
- б) цвет кожного покрова;
- в) общее самочувствие;
- г) антропометрические показатели;
- д) болевые ощущения.

Задания в открытой форме

12. Двигательный навык – это способность правильно управлять действием при сосредоточении внимания на условиях и ... его выполнения.

13. Баскетболист выбывает из игры за ... персональных замечаний.

14. Основным средством развития координационных способностей являются упражнения, содержащие элементы

15. Грубым нарушением правил игры в футбол является касание полевым игроком мяча

Задания на установление правильной последовательности

16. Расположите командно-игровые виды спорта в зависимости от размеров игровой площадки (поля):

- а) баскетбол;
- б) волейбол;
- в) гандбол;
- г) футбол;
- д) хоккей с шайбой.

17. Установите правильную последовательность обучения подаче в волейболе:

- а) нижняя прямая;
- б) нижняя боковая;
- в) верхняя прямая;
- г) верхняя боковая;
- д) в прыжке.

Задания, связанные с описанием

18. Составьте 5 упражнений для проведения физкультурной паузы на уроке и запишите 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 г	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	

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.

Юноши

И.п. – основная стойка.

1- шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать (**1,0 балл**) – приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх – два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны (**1,0 + 1,0 балл**) – поворот в сторону движения;

2 - махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (**1,0 балл**) – опуститься силой в упор лежа (**0,5 балла**) – сед на пятках;

3 - стойка на голове и руках, держать (**1,0 балл**) – опуститься силой в упор лежа (**0,5 балла**) – поворот направо (налево), упор лежа сзади (**0,5 балла**) – сед;

4 - наклон вперед, руки вверх – перекатом назад в стойку на лопатках, держать (**1,0 балл**) – перекат вперед в упор присев;

5 - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь (**0,5 балла**) – кувырок вперед – длинный кувырок вперед (**0,5 + 0,5 балла**) – прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0 балла**).

Девушки

И.п. – основная стойка.

1 - шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать (**0,5 балла**) – шагом вперед кувырок вперед в упор присев (**0,5 балла**) – встать, прыжки с согнутыми ногами, прыжки прямыми ногами (ножницы) (**0,5 балла**) – поворот прыжком на 180° (**0,5 балла**);

2 - махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (**1,0 + 1,0 балла**), приставляя ногу, поворот в сторону движения – упор присев;

3 - кувырок назад (**0,5 балла**) – кувырок назад в упор согнувшись, ноги врозь (**1,0 балла**) – встать в стойку руки вверх и наклоном назад – мост, держать (**1,0 балл**) – опуститься на спину;

4 – лежа на спине, руки вверх – сед с наклоном вперед – перекатом назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать (**1,0 балл**) – перекатом в упор присев;

5 – кувырок вперед в упор присев скрестно и поворотом кругом в упор присев (**0,5 балл**) – два длинных кувырка вперед (**0,5 + 0,5 балла**) – прыжок вверх с поворотом на 360° (**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**.

Юноши и девушки

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 верхнюю прямую подачу на сторону соперника в зону №5 (зона ограничена линией нападения и линией, проведенной посередине площадки).

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

Перемещается по прямой в зону №4, где выполняет с собственного подбрасывания нападающий удар (мяч №2) с разбега в зону №5 на стороне соперника (зона ограничена линией нападения и линией, проведенной посередине площадки).

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.