

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
2016–2017 уч. год  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП  
7–8 классы

Инструкция по выполнению заданий

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

Задания объединены в 3 группы:

**I.** Задания с выбором одного правильного ответа. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II.** Задания, в которых необходимо завершить высказывание. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III.** Задание на установление соответствия между понятиями. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Контролируйте время выполнения задания. Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 45 минут.

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

Желаем успеха!

I. Задания с выбором одного правильного ответов.

Правильный вариант ответа отметьте зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке работы.

- 1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является ...**
  - а) Петр Францевич Лесгафт
  - б) Пьер де Фреды, барон де Кубертен
  - в) Философ-мыслитель древности Аристотель
  - г) Римский император Феодосий I
  
- 2. Первые Олимпийские Игры современности состоялись в ...**
  - а) 2014 году
  - б) 1896 году
  - в) 1908 году
  - г) 1924 году
  
- 3. Свод законов олимпийского движения называется**
  - а) Олимпийская хартия
  - б) Олимпийский Кодекс
  - в) Кодекс чести атлета
  - г) Правила проведения олимпийских игр
  
- 4. Первым российским представителем в международном олимпийском движении был**
  - а) князь Л. В. Урусов
  - б) граф Г. И. Рибопьер
  - в) педагог П. Ф. Лесгафт
  - г) генерал А. Д. Бутовский
  
- 5. Вячеслав Веденин, Галина Кулакова, Николай Зимятов, Евгений Дементьев, Александр Легков - чемпионы Олимпийских игр в ...**
  - а) биатлоне
  - б) плавании
  - в) конькобежном спорте;
  - г) лыжных гонках.
  
- 6. На зимней Олимпиаде в Сочи олимпийскую клятву от имени всех участников произнёс:**
  - а) конькобежец Руслан Захаров
  - б) фигуристка Ирина Роднина
  - в) лыжник Вячеслав Веденин
  - г) биатлонист Дмитрий Малышко
  
- 7. Как называется стиль лыжной гонки, при котором при прохождении дистанции лыжнику запрещено отталкиваться скользящей лыжей более 1 раза подряд?**
  - а) свободный
  - б) классический
  - в) коньковый
  - г) сложный
  
- 8. Розыгрыш мяча в волейболе начинается с .....**
  - а) проброса
  - в) подачи

- б) фола
- г) вбрасывания

**9. Питательные вещества, необходимые организму школьника для нормальной жизнедеятельности и занятий физической культурой:**

- а) белки, жиры, углеводы, витамины, вода;
- б) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода;
- в) белки, жиры, углеводы, вода;
- г) белки, желтки, углеводы, витамины, биодобавки, вода.

**10. Спортивные походы в зависимости от трудности преодолеваемых препятствий, района похода, автономности, новизны, протяжённости маршрута и ряда других его показателей делятся**

- а) походы выходного дня, степенные и категорийные
- б) походы выходного дня, прогулки, активный отдых
- в) экспедиции, спортивные походы, экспедиции
- г) прогулки, походы выходного дня, турслеты

**11. Под физической подготовленностью понимается:**

- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, жизненная ёмкость лёгких, динамометрия
- б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни
- в) уровень развития физических качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
- г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность

**12. Основа нервной деятельности человека - это:**

- а) мышление
- б) рассудочная деятельность
- в) возбуждение и торможение
- г) рефлексы

**13. Физическая подготовка представляет собой**

- а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
- в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

**14. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- а) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий;
- б) свойства природы являются самостоятельными факторами физического воспитания;

- в) в процессе физического воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов;  
г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**15. \_\_\_\_\_ не считается независимым проявлением быстроты человека**

- а) скорость простой реакции  
б) взрывная сила  
в) быстрота отдельного движения  
г) максимальная частота движений

**16. Документ, определяющий основные аспекты организации и проведения конкретных соревнований – это ...**

- а) календарь соревнований  
б) правила соревнования  
в) программа соревнований  
г) положение о соревнованиях

**17. Размеры футбольного поля, рекомендуемые международной федерацией футбола (FIFA)**

- а) длина -105м, ширина - 68 м                      в) длина -60 м, ширина – 60м  
б) длина - 85м, ширина - 40м                      г) длина – 28м, ширина – 15м

**18. В баскетболе судья остановит игру, если игрок осуществляет ...**

- а) низкое ведение мяча                                      в) ведение мяча со сменой рук  
б) двойное ведение    г) ведение на месте

**19. В баскетболе бросок, за который в случае попадания присуждают 1 очко, выполняется ... ..**

- а) с лицевой линии    в) произвольно  
б) со средней или близкой дистанции                      г) с линии штрафного броска

**20. Какое из приведённых утверждений сформулировано некорректно?**

- а) Спорт – это соревновательная деятельность.  
б) Спорт – неотъемлемая часть физической культуры.  
в) Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.  
г) Спорт – соблюдение определённых правил поведения.

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.**

**21. Для освоения игры в волейбол в качестве подводящего упражнения используется игра: \_\_\_\_\_.**

22. Основным средством физической культуры являются: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

23. Специалист, отвечающий за подготовку спортсмена – это \_\_\_\_\_ .

24. Способ прыжка в высоту, при котором выход к планке осуществляется спиной называется: \_\_\_\_\_ .

III. Задания на установление соответствия между понятиями.

25. Сопоставьте вид спорта с количеством полевых игроков одной команды (с учетом вратарей)

Вид спортивной игры	Кол-во полевых игроков
1. Волейбол	а. 5
2. Гандбол	б. 11
3. Баскетбол	в. 7
4. Футбол	г. 6

26. Установите соответствия между видами спортивных игр и используемым инвентарём.

Вид спорта	Инвентарь
а) хоккей	1. дротики
б) рэгби	2. мяч
в) бадминтон	3. волан
г) бейсбол	4. шары
д) дартс	5. бита
е) боулинг	6. шайба

27. Установите соответствия между видами спорта и специальными терминами.

Вид спорта	Инвентарь
а) легкая атлетика	1. фальстарт
б) теннис	2. офсайд
в) дзюдо	3. шидо
г) футбол	4. эйс
д) гимнастика	5. страйк
е) боулинг	6. вис

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2016–  
2017 учебного года  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП  
7–8 классы

**Практический тур**  
**Гимнастика**

1. Испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.
2. Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.
3. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.
4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка равная его стоимости, указанной в таблицах 1 и 2.
5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать» – не менее 2-х секунд.
6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 3, вычитая их из 10,0 баллов.
7. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.
8. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла; средними – 0,3 балла; грубыми – 0,5 балла.
9. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

10. При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла.
11. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.
12. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.
13. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метров и длиной не менее 12 метров.

Таблица 1

**Акробатическое упражнение девочек 7–8 классов – участниц  
муниципального этапа Олимпиады школьников**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1	Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок и фронтальное равновесие на правой (левой), левую (правую) в сторону не ниже 45°, держать	1,0
2	Приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком в упор присев - кувырок вперёд в сед в группировке - лечь на спину, руки вверх	1,0+1,0
3	Согнуть руки и ноги – «мост», держать - поворот кругом (левую/правую) кругом в упор присев.	2,0
4	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекал вперёд в упор присев - кувырок назад в упор присев – встать, руки вверх	1,0+1,0
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения	2,0
6	Прыжок с поворотом на 180 градусов	1,0

Таблица 2

**Акробатическое упражнение мальчиков 7–8 классов – участников  
муниципального этапа Олимпиады школьников**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1	Шагом правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок и фронтальное равновесие на правой (левой), левую (правую) в сторону не ниже 45°, держать	1,0
2	Приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком в упор присев - кувырок вперёд в сед в группировке	1,0+1,0
3	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать - перекат вперёд в упор присев.	1,0
4	Толчком стойка на голове и руках (держать) – опуститься в упор присев – встать, руки вверх.	2,0
5	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и, приставляя ногу, повернуться направо (налево) лицом в направлении движения	2,0
6	Прыжок с поворотом на 180°	2,0



Таблица 3

**Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов**

<b>№</b>	<b>Ошибки исполнения</b>	<b>Сбавки</b>
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
4	Остановка при выполнении упражнения более <b>7</b> секунд	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
5	Фиксация статического положения, указанного как «держать», менее 2-х секунд	– стоимость элемента
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом – широкий шаг или прыжок – касание пола одной рукой, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла
7	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	– 0,3 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2016–2017 уч. года  
**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Спортивные игры (комплексное испытание: баскетбол, волейбол, футбол)**

**7–8 классы Девочки и мальчики**

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности (таблица 1) и схеме (рис. 1).

Оценивается общее время прохождения всех заданий комплексного испытания (выполнения всех упражнений) в секундах.

Старт участника производится по команде судьи.

Время финиша участника фиксируется сразу после пересечения линии финиша.

Методические указания к выполнению комплексного задания:

1. Линия старта расположена на лицевой линии волейбольной площадки (не менее 1 м от стены зала).

2. Расстояния между точкой (линией) окончания упражнения и точкой (линией) начала следующего упражнения указаны на схеме.

3. Все задания располагаются строго последовательно, по периметру спортивного зала (24×12 метров), на безопасном расстоянии от стены (см. схему).

4. Прохождение комплексного испытания оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 человек. Первый судья располагается в зоне старта/финиша, даёт команду «Марш!»/свисток» и фиксирует время прохождения. Второй и третий судьи располагаются в зоне прохождения 1–5 упражнений и оценивает качество их выполнения. Рекомендуется, чтобы один из судей находился на лицевой линии волейбольной площадки и следил за безопасностью участников в зоне выполнения броска мяча в кольцо и выполнения передач волейбольного мяча.

Основой для разметки комплексного испытания является разметка волейбольной площадки.

## **Инвентарь и оборудование**

Волейбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания (согласно схемам – рисунки 1 и 2). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов.

- футбольный мяч – 1 шт. (размер 4);
- конусы – 7 шт для 7–8 классов, 7 шт для 9–11 классов;
- высокие стойки – 8 шт;
- секундомер – 2 шт;
- свисток – 1 шт;
- 1 волейбольный мяч (стандартный игровой мяч для классического волейбола, размер 4);
- 1 баскетбольный мяч (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);
- 5. баскетбольный щит.

## **Методика оценки результатов**

1. Секундомер включается по команде («Марш!»)/свисток).
2. Секундомер выключается, когда участник с мячом пересек двумя ногами линию финиша после выполнения последнего задания.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений, включая «штрафные» секунды (в секундах, с точностью до десятых долей секунды).
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 60 секунд.

### **Баскетбол:**

- невыполнение задания (+60 с);
- непопадание мяча в кольцо (+ 5 с);
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) (+ 5 с); – обводка стойки не с той стороны, перешагивание через стойку, нахождение мяча с одной стороны стойки, а участника с другой (+ 3 с);

- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание конусов или стоек-ориентиров) (+2 с);

#### **Волейбол:**

- невыполнение задания (+60 с);
- за каждую потерю мяча (+ 5 с);
- за каждое невыполнение передачи указанным способом (например, высота полёта мяча менее 1,0–1,5 м, передача мяча не сверху, а снизу) (+ 2 с);
- за каждый выход за пределы ограничения площадки (+3 с).
- отсутствие фиксации мяча в обозначенной зоне после выполнения передач (+5 с).

#### **Футбол:**

- невыполнение задания (+60 с);
- необбегание конуса с мячом (+ 3 с за каждое нарушение);
  - обводка конуса не с той стороны, перешагивание через конус, смещение конуса мячом или ногой, нахождение мяча с одной стороны стойки, а участника с другой (+ 2 с);
- непрохождение створа на финише (+10 с);
- выход мяча за пределы поля (+3 с)
- во время ведения участник слишком далеко (более 1 метра) отпускает мяч от себя (+2 с),
- невыполнение указанного числа касаний мяча при ведении мяча по прямой (+ 2 с за каждое нарушение).

**Последовательность выполнения упражнений полосы  
препятствий 7–8 классы**

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	О
1	Старт. Ведение (дриблинг) баскетбольного мяча одной рукой	Участник находится на линии старта с мячом в руках. После команды судьи (команда: «Марш!»)/ свисток) участник бежит с ведением мяча к высоким стойкам, затем обводит каждую из них по кругу (1-ю с правой стороны, 2-ю – с левой, 3-ю – с правой) и передвигается к линии старта следующего упражнения согласно рисунку 1, ведя мяч одной рукой. Стойки обводятся дальше от стойки рукой.	Для выпол... высоких последов... расстояни... 3 м друг о... 1-я стойк... расстояни... старта площадки
2	Обводка пяти стоек (дриблинг) правой–левой рукой, ведение и бросок баскет- больного мяча	Участник обводит первую стойку с левой стороны, вторую – с правой стороны, третья и пятая стойки обводятся с левой стороны, четвертая стойка обводится с правой стороны. Стойки обводятся дальше от стойки рукой. Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок, участник не подбирая отскочивший мяч, продвигается к зоне выполнения следующего упражнения (рисунок 1)	5 стоек, р... друг от др...
3	Передачи волейбольного мяча двумя руками сверху над собой (10 передач)	Участник берёт волейбольный мяч, перемещается с ним в 3-х секундную зону баскетбольной площадки и выполняет 10 (десять) передач двумя руками сверху. Высота передачи мяча – не менее 1,0–1,5 м. Закончив упражнение, участник ловит мяч и жёстко	Волейбол... месте пер... лицевой... площадки
		фиксирует его в ограниченной зоне (в трехсекундной зоне баскетбольной площадки, согласно схеме) выполнения и продвигается к зоне выполнения следующего упражнения.	

4	Обводка конусов ногой	<p>Футбольный мяч лежит на специальной отметке (3 метра от лицевой линии площадки).</p> <p>Участник начинает максимально быстро ведение мяча "змейкой" обводя конусы №1–3, начиная слева, и затем продвигается с мячом обратно, последовательно обводя конусы №3–1. Обведя конус №1, участник продвигается с мячом к зоне выполнения следующего упражнения.</p>	3 конуса, друг от друга на расстоянии 3 м. Первый конус находится в упражнении.
5	Ведение мяча в створ из 2 конусов, стоящих на расстоянии 3 м друг от друга	<p>Закончив выполнение предыдущего упражнения, участник начинает максимально быстро ведение мяча по прямой (без учёта техники ведения – любой стороной стопы, носком) в коридор из 2-х конусов. Во время ведения мяча по прямой необходимо выполнить не менее 5 касаний мяча. Мяч, контролируемый участником, должен пересечь линию финиша в коридоре между 2-х конусов.</p>	Конусы, друг от друга на расстоянии 3 м. Коридор (согласно обозначению) рекомендуется линию конусами.
6	Финиш	<p>Программа выступления считается законченной в момент пересечения участником двумя ногами линии финиша. Фиксируется общее время выполнения всего комплексного задания. Результат определяется по сумме времени выполнения и штрафного времени.</p>	Обозначение конуса.

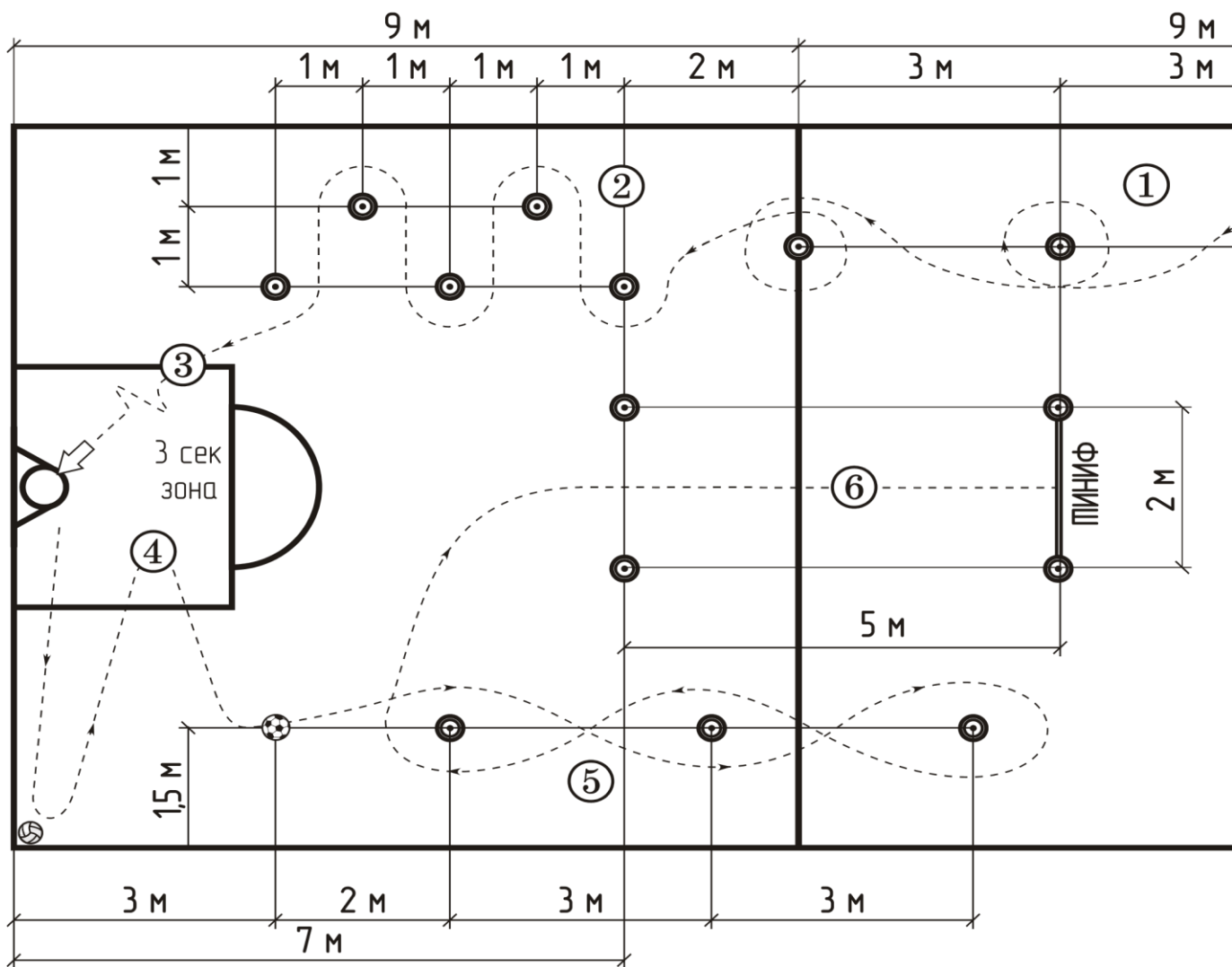


Рисунок 1. Схема выполнения упражнения «Спортивные игры (комплексное испытание баскетбол, волейбол, футбол)» (7–8 классы)