

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2016–2017 уч. год
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
9-11 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.

IV. Задания на перечисления. Полноценное выполнение задания, связанные с перечислениями или описаниями, оценивается в 3 балла, при этом каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

V. Задания на установление правильной последовательности действий. Каждое полноценно выполненное задание оценивается в 3 балла. Каждый правильный ответ в отдельном вопросе оценивается в 0,3 балла.

VI. Задания на описание графических изображений двигательных действий (пиктограмм). Полноценно выполненное задание этой группы оценивается в 4 балла. Каждое правильно описанное упражнение оценивается в 1 балл.

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 ответа.

Правильный вариант ответа отметьте зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке работы.

1. **Девиз Олимпийских игр «*citius, altius, fortius!*» означает**
 - а) ярче, красивее, лучше!
 - б) сильнее, быстрее, выше!
 - в) быстрее, выше, сильнее!
 - г) лучше меньше, да лучше!

2. **Первые Олимпийские Игры на территории нашей страны состоялись в ...**
 - а) 2014 году
 - б) 1980 году
 - в) 1896 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. **Основоположником отечественной науки в области физической культуры и спорта считается**
 - а) Н.Н. Бернштейн
 - б) В.М. Зациорский
 - в) П. Ф. Лесгафт
 - г) И.П. Павлов

5. **Термин «сокращенный (жесткий) интервал отдыха» используется при описании**
 - а) интервального метода тренировки;
 - б) повторного метода тренировки;
 - в) непрерывного кругового метода тренировки;
 - г) все варианты не верны.

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 по всей трассе готовится широкое снежное полотно и по краю прокладывается не менее одной двухколейной лыжни?**
 - а) свободный
 - б) классический
 - в) коньковый
 - г) сложный

8. Розыгрыш мяча в волейболе начинается с

- а) нападающего удара
- б) фола
- в) подачи
- г) вбрасывания

9. Такой разновидности спортивных игр не существует:

- а) пляжный волейбол
- б) пляжный футбол
- в) подводный баскетбол
- г) подводное регби

10. Какие команды подаются судьей-стартером на старте бега на 2000 метров?

- а) «На старт! Внимание! Марш!»
- б) «На старт! Марш!»
- в) «Внимание! Марш!»
- г) «Приготовиться! Бегом марш!»

11. Основа технической подготовки в физической культуре и спорте - это:

- а) формирование тактического мышления
- б) формирование умений и навыков
- в) изучение правил соревнований
- г) формирование условных рефлексов

12. Разминка перед стартом в более холодную погоду требует ...

- а) использования более теплого разминочного костюма
- б) увеличения продолжительности циклических упражнений низкой интенсивности
- в) включения упражнений для стимулирования кровоснабжения кистей и стоп
- г) все пункты верны

13. Выберите вариант, перечисляющий основные технические элементы в баскетболе: 1) жесты судей, 2) дриблинг, 3) ведение и передача мяча, 4) подбор, 5) перехват и блокшот

- а) 1, 3
- б) 1, 2, 3, 4, 5
- в) 3, 4, 5
- г) 1, 3

14. _____ не считается независимым проявлением силовых качеств человека

- а) максимальная произвольная сила
- б) взрывная сила
- в) силовая выносливость
- г) сила воли

15. Документ, определяющий все условия организации соревнований по отдельному виду спорта – это ...

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

16. В баскетболе штрафной бросок назначают при ...

- а) грубой игре в зоне штрафного броска в) заступе средней линии
 б) выполнении «быстрого отрыва» г) не соблюдении игроками своего амплуа

17. Передача снизу в волейболе выполняется

- а) в низкой стойке в) на прямых ногах
 б) в перемещении г) в высокой стойке

18. 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.

19. Положительное влияние уже освоенных движений на освоение разучиваемых называют: _____ навыка.

20. Естественное состояние временного повышение работоспособности в процессе восстановления по сравнению с исходным уровнем принято называть: _____.

21. Метод, характеризующийся выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения обозначается как _____.

22. Свойство опорно-двигательного аппарата, позволяющее выполнять движения с большой амплитудой, обозначается как: _____.

III. Задания на установление соответствия между понятиями.

23. Сопоставьте спортивную игру с годом появления на Олимпийских играх:

Спортивная игра	Год появления на Олимпийских играх
1. Волейбол	А. летние Олимпийские игры 1936 в Берлине
2. Баскетбол	Б. летние Олимпийские игры 1964 в Токио
3. Футбол	В. летние Олимпийские игры 1900 в Париже
4. Настольный теннис	Г. летние Олимпийские игры 1988 в Сеуле

24. Сопоставьте расстояния для пенальти в соответствии с Правилами отдельных разновидностей футбола.

Разновидности футбола	Расстояние для пенальти
1. футбол	а) 10
2. мини-футбол	б) 9
3. футзал	в) 11

	г) 8
--	------

25. Установите соответствия между видами спорта и специальными терминами.

Вид спорта	Термины
1. Горнолыжный спорт	А. фляк, спад, стойка
2. Легкая атлетика	Б. дуатлон, персьют, темляк
3. Волейбол	В. жумар, полиспас, траверс, сплав
4. Бадминтон	Г. хук, джеб, брэк
5. Футбол	Д. кант, карвинг, плуг,
6. Бокс	Е. подставка, укороченный удар, смэш
7. Лыжные гонки	Ж. офф-сайд, форвард, подкат
8. Настольный теннис	З. спурт, фальстарт, молот
9. Туризм	И. хватка, топ-спин, накат
10. Гимнастика	К. блок, второй темп, либеро

IV. Задания на перечисления

26. Перечислите известные Вам лыжные виды спорта

27. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий физической культурой включают (перечислите основные группы требований)

VII. Задания на установление правильной последовательности действий

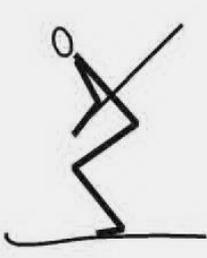
28. Расположите основные группы упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики по порядку

группа упражнений	очередность
1. Ходьба	
2. Упражнения на восстановление дыхания	
3. Упражнения для развития гибкости	
4. Упражнения для правильной осанки	
5. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины	
6. Силовые упражнения на отдельные группы мышц	
7. Бег	

29. Расположите курских спортсменов-чемпионов Олимпийских Игр разных лет по времени их побед на Олимпиадах от самого раннего к самым поздним

Дозировка	очередность
1. Н. Солодухин	
2. В. Чаплыгин	
3. Е. Ламонова	
4. И. Дериглазова	
5. А. Поветкин	

30. Запишите названия стоек используемых в лыжном спорте, изображенных пиктограммами в таблице

Группа упражнений	Графическое изображение
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2016–
2017 учебного года
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
9–11 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, (в соответствии с таблицами 4 и 5).
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 6, 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 4

**Акробатическое упражнение девушек 9–11 классов – участниц
муниципального этапа Олимпиады школьников**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.п. – о.с.	
1	Шагом вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0
2	Приставляя ногу, выпрямиться в стойку, руки в стороны - кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
3	Наклон вперёд прогнувшись – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатка без помощи рук, держать	1,0 + 1,0
4	Перекат вперёд в сед в группировке – сед углом руки в стороны, держать - лечь на спину руки вверх	1,0
5	Согнуть руки и ноги - «мост», держать - поворот кругом в упор присев	1,5
6	Кувырок назад в полушпагат руки в стороны, держать – с опорой на руки перейти в упор присев – встать, руки вверх	1,5
7	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») и приставляя ногу, поворот лицом в направлении движения	1,0
8	Прыжок с поворотом на 180°	1,0

Таблица 5

**Акробатическое упражнение юношей 9–11 классов – участников
муниципального этапа Олимпиады школьников**

№ п/п	Упражнение	Стоимость
	И.П. – о.с.	
1	Шагом вперёд равновесие на одной ноге, руки в стороны («Ласточка»), держать	1,0
2	Приставляя ногу, выпрямиться в стойку, руки в стороны – кувырок вперёд прыжком в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
3	Наклон вперёд прогнувшись – кувырок вперёд в стойку на лопатках, обозначить – стойка на лопатка без помощи рук, держать – перекат вперёд в упор присев	1,0 + 1,0
4	Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках, держать – опуститься в упор присев.	2,0
5.	Кувырок назад согнувшись – выпрямиться в стойку, руки вверх	1,5
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо»), приставляя ногу, поворот в направлении движения	1,0
7	Прыжок с поворотом на 360°	1,5

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
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 7 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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (по выбору)

Девушки и юноши 9-11 классов

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 2000м.

Старт – забегами до 15 человек, по беговой дорожке не короче 200 м.

Время преодоления дистанции фиксируется с точностью до десятых долей секунды.

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

9–11 классы Девушки и юноши

Упражнения выполняются поточно в представленной ниже последовательности (таблица 2) и схеме (рис. 2).

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 9–11 классы

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	О
1	Старт. Ведение 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 2, ведя мяч одной рукой. Стойки обводятся дальней от стойки рукой.	Для упражне стойки последо расстоян друга. 1-я стой расстоян линии линии п.
2	Обводка пяти стоек правой–левой рукой, ведение и бросок баскетбольного 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 дальней 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 (рис. 2)	5 стоек, м друг схеме)
3	Передачи волейбольного мяча двумя руками снизу 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 снизу. Высота передачи мяча – не менее 1,0–1,5 м. Закончив упражнение, участник ловит мяч и жёстко фиксирует его в ограниченной зоне (в трехсекундной зоне баскетбольной площадки, согласно схеме) выполнения и продвигается к зоне выполнения следующего упражнения.	Волейбо на ме боковой волейбо (согласн

4	Обводка стоек (конусов) ногой	Футбольный мяч лежит на специальной отметке (3 метра от лицевой линии площадки). Участник начинает максимально быстро ведение мяча «змейкой» обводя конусы №1–5, начиная слева, и обратно, последовательно обводя конусы №5–1. Обведя 1-й конус, участник продвигается к зоне выполнения следующего упражнения (согласно схеме).	5 конусов 2,5 м (согласно схеме) Первый старт на расстоянии 3 м от старта в
5	Ведение мяча по прямой в створ из 2 конусов, стоящих на расстоянии 3 м друг от друга	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 7 касаний мяча. Мяч, контролируемый участником, должен пересечь линию финиша в коридоре между 2-х конусов.	Конусы, м друг коридор (согласно схеме) Для удобства коридор начертил между поставил метр конусы)
6	Финиш	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.	Обозначение финиша конусами

