

Физическая культура, муниципальный этап

Методические рекомендации по организации и проведению

Все виды испытаний должны проходить отдельно среди обучающихся разного пола и в следующих двух возрастных группах:

1 группа – 7-8 классы (юноши, девушки);

2 группа – 9-11 классы (юноши, девушки).

Количество испытаний равно четырем: теоретико-методический тур, акробатическая комбинация (7-8, 9-11 классы), элементы волейбола (7-8 класс), комбинированное упражнение из волейбольных и баскетбольных элементов (9-11 класс), челночный бег (7-8, 9-11 классы).

Теоретико-методический тур должен проводиться во всех возрастных группах по тестовым вопросам, разработанным региональной предметно-методической комиссией, и является обязательным испытанием муниципального этапа. Теоретико-методическая часть испытания заключается в решении заданий в тестовой форме. Тематика заданий соответствует требованиям к уровню знаний обучающихся соответствующих классов и выпускников основной и средней (полной) школы по образовательному предмету «Физическая культура» углубленного уровня.

Продолжительность теоретико-методического тура для всех возрастных групп – **45 минут**.

Материально-техническое обеспечение практического тура

Акробатика:

- акробатическая дорожка не менее 12 м в длину и 1,5 м в ширину, вокруг которой должна быть зона безопасности шириной не менее 1,5 м, полностью свободная от посторонних предметов.

Спортивные игры

Волейбол:

- площадка со специальной разметкой для игры в волейбол (высота сетки – 2,43 м для юношей и 2,24 м для девушек);
- гимнастический обруч – 6 шт.;
- волейбольный мяч – 6 шт.

Баскетбол:

- площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол;
- фишки (конусы) – 5 шт.;
- волейбольный мяч – 3 шт.;
- баскетбольный мяч – 4 шт.;
- секундомер.

Челночный бег:

- беговая дорожка длиной 18 м шириной 1,25 м;
- пластмассовый кубик – 6 шт.,
- секундомер.

Подведение итогов

Каждое из проводимых испытаний оценивается в 25 баллов, т.о. сумма баллов по всем четырем испытаниям составляет 100 баллов.

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам:

$$X_i = \frac{25 \cdot N_i}{M} \quad (1)$$

$$X_i = \frac{25 \cdot M}{N_i} \quad (2)$$

где X_i – «зачетный» балл i -го участника;

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный (для теоретико-методического тура, акробатики и волейбола) или лучший (для баскетбола и челночного бега) результат в задании.

«Зачетные» баллы по теоретико-методическому туру, акробатике и волейболу рассчитываются по формуле (1). Например, результат участника в теоретико-методическом туре составил 23 балла ($N_i = 23$) из 37 максимально возможных ($M = 37$ для 7-8 классов, $M = 48$ для 9-11 классов). Подставляем в формулу (1) значения N_i и M и получаем «зачетный» балл:

$$X_i = (25 \cdot 23) / 37 = 15,54 \text{ балла. Округление происходит до } 0,01 \text{ балла.}$$

Расчет «зачетных» баллов участника в баскетболе и челночном беге 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) и $M = 44,1$ сек (наилучший результат из показанных в испытании) получаем: $25 \cdot 44,1 / 53,7 = 20,53$ балла. Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

Определение победителей и призеров муниципального этапа

Итоги олимпиады должны определяться отдельно среди девушек и юношей в каждой возрастной категории (7-8 классы и 9-11 классы).

Победители и призеры муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре должны определяться по результатам набранных баллов за выполнение всех видов заданий на всех турах.

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 победителей и призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты 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.

Физическая культура, 9 – 11 классы, муниципальный этап
Теоретико-методический тур
Время выполнения – 45 минут.

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний обучающихся общеобразовательных учреждений по предмету «Физическая культура». Задания для 9 – 11 классов состоят из **блоков А, Б, В, Г, Д и Е**.

Блок А:

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, при этом каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла, а каждый неправильный – минус 0,25 балла.

Блок Б:

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

Блок В:

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

Блок Г:

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

Блок Д:

Полноценное выполнение **задания, связанные с перечислениями или описаниями**, оценивается в 3 балла, при неполном выполнении задания каждая верная позиция оценивается в **0,5 балла(!)**.

Блок Е:

Полноценное выполнение **задания, связанные с графическими изображениями физических упражнений**, оценивается в 3 балла, при этом каждое верное изображение оценивается в 0,5 балла.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. **Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ!**

Желаем удачи!

Блок А.

1. Когда впервые стали проводиться Паралимпийские игры:

- А) 1936,
- Б) 1956,
- В) 1960,
- Г) 2008.

2. В финале легкоатлетической эстафеты 4×100 м у мужчин на Олимпиаде 2016 г. участвовали команды:

- 1. Бразилия;
- 2. Великобритания;
- 3. Канада;
- 4. Китай;
- 5. США;
- 6. Тринидад и Тобаго;
- 7. Ямайка;
- 8. Япония.

В какой последовательности расположились победитель и призеры:

- А) 5, 4, 7
- Б) 2, 3, 5
- В) 5, 7, 2
- Г) 1, 2, 3
- Д) 7, 2, 3
- Е) 5, 2, 1
- Ж) 7, 8, 3

3. Аббревиатура ВФСК ГТО – это:

- А) всероссийская физическая спортивная культура «Готов к труду и обороне»,
- Б) всемирная федерация спортивной культуры «Готов к труду и обороне»,
- В) высший физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»,
- Г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

4. Штаб-квартира Международного олимпийского комитета находится:

- А) Барселона,
- Б) Лозанна,
- В) Мюнхен,
- Г) Хельсинки.

5. Активными средствами физической реабилитации являются...

- А) аутогенная тренировка,
- Б) массаж, мануальная терапия,
- В) формы лечебной физической культуры,
- Г) фармакологическая.

6. Для сердца спортсмена характерна сниженная частота сердечных сокращений, называемая:

- А) тахикардия,
- Б) вазодилатация,
- В) брадикардия,
- Г) пульсометрия.

7. **Наибольшее количество золотых олимпийских медалей завоевал пловец М. Фелпс. Их у него оказалось...**
- А) 6,
 - Б) 9,
 - В) 15,
 - Г) 23.
8. **Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**
- А) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питье,
 - Б) холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, придание пострадавшей конечности возвышенного положения,
 - В) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела,
 - Г) тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.
9. **Подводящие упражнения используются в физическом воспитании и подготовке спортсменов для...**
- А) совершенствования волевых качеств,
 - Б) формирования предстартового состояния,
 - В) освоения двигательных действий,
 - Г) развития физических качеств.
10. **Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определённых способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определённых умений и навыков:**
- А) ...стимулирующие,
 - Б) ...пубертатного развития,
 - В) ...полового созревания,
 - Г) ...сензитивные.
11. **Выделите из перечисленных признаков двигательного действия те, которые характерны для двигательного умения:**
- 1) нестабильность,
 - 2) слитность,
 - 3) неустойчивость,
 - 4) автоматизированность,
 - 5) излишние мышечные затраты,
 - 6) экономичность.
- А) 1, 2, 3
 - Б) 1, 3, 5
 - В) 1, 3, 6
 - Г) 1, 3, 4

12. В настоящее время мировой рекорд в прыжках в длину у мужчин составляет:

- А) 8,47 м,
- Б) 8,83 м,
- В) 8,95 м,
- Г) 9,05 м.

13. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды,
- Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса,
- В) процесс восстановления,
- Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

14. Для косвенного определения физической работоспособности наиболее широко используется проба РWC 170. Ее основу составляет определение:

- А) продолжительности физических нагрузок при мощности 170 Вт,
- Б) мощности физических нагрузок, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин.,
- В) ЧСС при уровне расхода энергии 170 ккал/мин.,
- Г) выполненной работы при уровне систолического артериального давления 170 мм рт. ст.

15. Параметры объёма и интенсивности нагрузки в отдельных упражнениях соотносятся:

- А) прямо пропорционально,
- Б) обратно пропорционально,
- В) кратковременно,
- Г) постоянно.

16. Дистанции в легкой атлетике, представленные на Олимпийских играх:

- А) 60 м с барьерами,
- Б) 110 м,
- В) 200 м,
- Г) 600 м,
- Д) 400 м,
- Е) 800 м,
- Ж) 1000 м,
- З) 5000 м.

Отметьте все позиции

17. Положение борца, при котором он находится на коленях и упирается в ковер руками, обозначается термином ...

- А) туше,
- Б) партер,
- В) полумост,
- Г) мост.

18. Вид спорта, принесший наибольшее число золотых медалей Олимпийских игр 2016 г. для сборной России:

- А) бокс,
- Б) синхронное плавание,
- В) фехтование,
- Г) художественная гимнастика.

19. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- А) атакующий удар,
- Б) блокирование,
- В) заслон,
- Г) задержка.

20. Отметьте диапазон значений, в который попадает масса мужского снаряда в толкании ядра:

- А) 6 – 6,5 кг,
- Б) 6,5 – 7 кг,
- В) 7 – 7,5 кг,
- Г) 7,5 – 8 кг.

Блок Б.

21. Двигательные действия, созданные и применяемые для развития физических качеств, укрепления здоровья и повышения работоспособности человека называются

22. Основную группу велогонщиков в групповой шоссейной гонке обозначают как

23. Материальный носитель наследственности. Структурная и функциональная единица информации, способная к воспроизведению и расположенная в хромосоме, обозначается как

24. Главными словами знаменитой «Оды спорту» Пьера де Кубертена являются:

Блок В.

25. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов 2016 г. из России и виды спорта:

Фамилия	Вид спорта
1. Тищенко Е.	А. Художественная гимнастика
2. Дериглазова И.	Б. Фехтование
3. Мамун М.	В. Греко-римская борьба
4. Ромашина С.	Г. Бокс
5. Власов Р.	Д. Синхронное плавание

26. Установите соответствие между физическим качеством человека и его определением:

Физическое качество	Определение
1. выносливость	А. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий
2. ловкость	Б. Способность человека выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени
3. гибкость	В. Способность человека противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
4. сила	Г. Способность человека выполнять движения с большой амплитудой
5. быстрота	Д. Наиболее рациональная способность осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях

Блок Г.

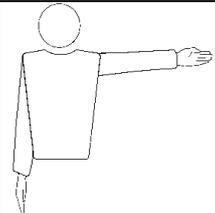
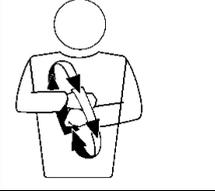
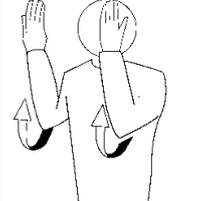
27. Определите последовательность прохождения дисциплин в триатлоне, входящем в программу Олимпийских игр:

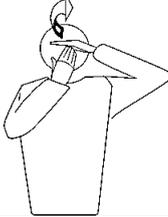
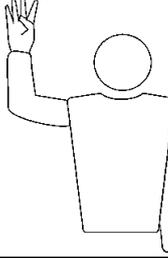
1. Бег – 10 км,
2. Велогонка – 40 км,
3. Плавание – 1,5 км

Блок Д.

28. Перечислите группы упражнений, рекомендуемые программой общеобразовательных школ в качестве средств физического воспитания.

29. Что обозначают эти жесты судьи в волейболе:

1.		Вытянутая в сторону рука
2.		Круговое движение предплечий вокруг друг друга
3.		Поднятые вертикально предплечья с открытыми и развернутыми к себе ладонями

4.		Поднятые два разведенных пальца
5.		Проведение ладонью одной руки по пальцам другой, удерживаемой вертикально
6.		Поднятые четыре разведенных пальца

Блок Е.

30. Изобразите с помощью пиктограмм следующий комплекс физических упражнений:

№ п.п.	Название и содержание упражнения
1.	<p>На осанку. И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – подняться на носки с поворотом направо, руки вверх. 2 – и. п. 3 – 4 – в другую сторону.</p>
2.	<p>Наклоны в стороны. И. п. – широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – полуприсед, руки вперед. 2 – и.п. 3 – наклон вправо, руки вверх. 4 – и.п. 5 – 8 – повторить 1 – 4 в другую сторону.</p>
3.	<p>Махи. И. п. – стоя, руки вперед. 1 – мах правой вперед, руки вниз-назад. 2 – и.п. 3 – 4 – то же с другой ноги.</p>
4.	<p>Для мышц спины. И.п. – лежа на животе, руки вверх. 1 – прогнуться. 2 – ноги врозь, руки вверх в стороны. 3 – сомкнуть ноги и соединить руки. 4- и.п.</p>

5.	Для мышц живота. И.п. – сед, упор сзади. 1 – согнуть ноги в коленном суставе. 2 – выпрямить, стопы вверх. 3 – согнуть ноги в коленном суставе. 4 – и.п.
6.	Прыжки. И. п. – стоя, руки на пояс. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком и. п.

**Вы закончили выполнение задания.
Поздравляем!**