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 7-8 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	1
18	1
19	1
20	1
21	1
22	2
23	2
24	5
25	5
Общий балл	35

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.

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 – 35 баллов.

Время на выполнение заданий - 45 минут

Желаем вам успеха!

Муниципальный этап всероссийской олимпиады
2015-2016 учебный год
«*Физическая культура*»
7-8 классы
Теоретико-методический тур

1.Физическая подготовленность характеризуется:

а) высокой устойчивостью к различным заболеваниям;

б) уровнем развития функций дыхания, кровообращения, опорно-двигательного аппарата;

в) пропорциональным телосложением, нормой жироотложения;

г)уровнем развития силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации и спортивной деятельности.

2. Коэффициент гармоничности, рассчитанный по формуле V= Масса тела (кг)/ (Длина тела (см) – 100), соответствующий стройности, гармоничности телосложения:

а) от 0,7 до 0,8;

б) от 0,8 до 0,9;

в) от 0,9 до 1,0;

г) от 1,1 до 1,2.

3. В занятии физическими упражнениями выделяют…

а) 2 части*;*

б) 3 части;

в) 4 части;

г) части, количество которых зависит от продолжительности занятия.

4. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «двигательный навык»?

а) уровень владения техникой двигательного действия, при котором еще необходимо следить за выполнением каждого входящего в него движения;

б) результат успешной физической подготовки;

в) уровень владения техникой двигательного действия, когда внимание сосредоточено только на условиях и результате действия;

г) устойчивость организма к воздействию внешних факторов.

5. Виды спорта, входившие в Олимпийские игры Древней Греции:

а) гимнастика, плавание, борьба;

б) баскетбол, волейбол, футбол;

в) волейбол, лыжные гонки, легкая атлетика;

г) гимнастика, легкая атлетика, борьба;

д) легкая атлетика, футбол, плавание.

6. Что такое осанка?

а) физиологические изгибы позвоночника, отсутствие искривлений;

б) положение тела человека, при котором у него прямая спина, лопатки располагаются на одном уровне, плечи развернуты и немного опущены, живот втянут, голову он держит прямо;

в) привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или передвигается;

г) достаточно развитые мышцы туловища.

7. Назовите основные виды закаливания:

а) соблюдение правил личной гигиены;

б) применение воздушных ванн;

в) применение солнечных ванн;

г)соблюдение режима питания;

д) купание в естественных водоемах.

Отметьте все позиции

8. Сутулость – это:

а) боковое искривление позвоночника;

б) увеличение грудного и поясничного изгибов позвоночника;

в) уменьшение шейного, ущемление поясничного изгиба позвоночника;

г) увеличение грудного изгиба позвоночника.

9. Сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности:

а) самовнушение;

б) самовоспитание;

в) самокритика;

г) самооценка.

10. Назовите доступное средство контроля за работой сердечно-сосудистой системы:

а) ведение дневника самоконтроля;

б) наблюдение за частотой сердечных сокращений;

в) наблюдение за изменением массы тела;

г) измерение основных частей тела.

11. Для того, чтобы физические качества развивались успешно, необходимо соблюдать определенные правила:

а)применимость нагрузок предельной и околопредельной интенсивности;

б) регулярность и систематичность занятий;

в) доступность и индивидуальный подход в выборе величины физических нагрузок;

г) повышение величины физических нагрузок на каждом занятии;

д) непрерывность и постепенность повышения величины физических нагрузок.

Отметьте все позиции

12. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями в первую очередь нужно для:

а) улучшения физической подготовленности учащихся;

б) установления хороших отношений с учителем;

в) предупреждениявозникновения травм учащихся;

г)профилактики различных заболеваний учащихся.

13. Под техникой физического упражнения понимают:

а) обучение двигательным действиям;

б) наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия;

в) перемещение тела и его звеньев в пространстве и времени;

г) выполнение подводящих упражнений для выполнения двигательного действия.

14. Рациональное питание школьников предполагает:

а) прием пищи 3 раза в день в одно и то же время, интервал между приемами пищи не должен превышать 4-4,5 ч;

б) прием пищи 4 раза в день в одно и то же время, интервал между приемами пищи не должен превышать 4-4,5 ч;

в) прием пищи 4 раза в день в одно и то же время, интервал между приемами пищи не должен превышать 3-3,5 ч;

г) прием пищи 3 раза в день в одно и то же время, интервал между приемами пищи не должен превышать 3-3,5 ч;

15. Из предложенных упражнений выберете упражнение для развития подвижности тазобедренного сустава:

а) и. п. – о. с., руки на поясе, спина прямая. Поочередно махи правой и левой прямой ногой в сторону;

б) и. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. «Велосипед»;

в) и.п. – о.с., руки с гантелями на поясе. Ритмично опускаться и подниматься на носках;

г) и.п. - стоя, ноги врозь. Наклон туловища влево, затем вправо.

16.Тест Купера – это:

а) пробегание дистанции 3 километра с максимальной скоростью;

б) прохождение дистанции 3 километра с максимальной скоростью;

в) пробегание максимально возможного расстояния в течении 12 минут;

г) количество прыжков, выполняемых с максимальной скоростью в течении 1 минуты.

17. Выберете вид травмы, при которой необходимая первая помощь заключается в том, чтобы наложить на поврежденной место холодный компресс, после этого сделать тугую повязку и придать возвышенное положение пострадавшей части тела:

а) ушиб
б) ссадина;
в) растяжение связок;
г) вывих.

18. Торможение в беге на лыжах осуществляется приемом, обозначаемым как

а) елочка;
б) лесенка;
в) борона;
г) плуг.

19. Способ плавания, характеризующийся попеременными симметричными движениями руками и ногами:

А) брасс;
Б) кроль;
В) баттерфляй;
Г) на боку.

20. Назовите прием, используемый в баскетболе, для того, чтобы послать мяч на большое расстояние:

а) вырывание;
б) удар по мячу серединой подъема;
в) передача одной рукой от плеча;
г) верхняя подача.

21. Назовите размеры площадки для игры в волейбол:

а) 105 х 70 м;
б) 40 х 20;
в) 28 х15;
г) 9 х 18 м.

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

Согласно Всемирной Организации Здравоохранения«состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» это …

23. Напишите какой является степень утомления во время физической подготовки, показателями которой являются: побледнение лица; стекание крупных капель пота; дыхание прерывистое, резко учащенное, поверхностное; большая напряженность мышц, дрожание конечностей, большие нарушения в координации.

24. Сопоставьте названия видов спорта, входящих в программу олимпийских игр, и имена выдающихся спортсменов

Вид спорта	Имя выдающегося спортсмена
1.Гимнастика	А) Л. Яшин
2. Легкая атлетика	Б) В. Кондра
3.Футбол	В) А. Немов
4. Баскетбол	Г) С. Мастеркова
5. Волейбол	Д) Т. Овечкина

25. Сопоставьте показатели общего состояния организма человека и упражнения для их оценки

Оцениваемые показатели	Контрольные упражнения
1.Развитие вестибулярного аппарата	А) Ловля падающей линейки, см
2. Скорость реакции	Б) 6-минутный бег, м
3. Быстрота движений	В) Стойка на одной ноге («ласточка»), с
4. Подвижность позвоночного столба	Г) Нанесение карандашом точек на листе бумаги за 10 с, кол-во точек
5. Общая выносливость	Д) Наклон вперёд, см

Муниципальный этап
Всероссийской олимпиады школьников
2015-2016 учебный год
«Физическая культура»
7-8 классы

Практика

Гимнастика

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «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 колен. 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «Лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.5. Использование украшений 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 при участниках.

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 девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

5.2. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов.

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. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. 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 упражнения, 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 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

АКРОБАТИКА

7-8 класс, девушки

№ п\п	Элементы и соединения	Стоимость
1	И.п.- о.с, шагом вперед равновесие («ласточка»).,	1.0
2	В темпе длинный кувырок вперед	1.0
	Наклон вперед с захватом руками ног («складка»)	0.5
3	Перекатом назад, стойка на лопатках, держать	1.0
	Перекат вперёд в «сед углом», руки в стороны, держать.	0.5
4	Кувырок назад в стойку на коленях, руки вверх.	1.0
5	Толчком рук и ног встать. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку «ноги врозь»	1.0
6	Приставляя ногу, поворот в сторону движения и кувырок вперед, прыжок с поворотом на 360º	1.0 1.0
7	Кувырок назад в «полушпагат», руки в стороны назад Упор присев, прыжок вверх прогибаясь	1.5 0.5

7-8 класс, юноши.

№ п\п	Элементы и соединения	Баллы

1	И.п. – о.с., шагом вперёд равновесие на правой(левой) ноге, руки в стороны (держать) – выпрямиться в стойку руки вверх	1.0
2	Кувырок вперёд прыжком – прыжок ноги врозь – кувырок вперёд в упор присев ноги скрестно, поворот кругом, кувырок назад в упор присев.	0.5 0.5 0.5 1.0
3	«Стойка» на голове и руках согнув ноги, выпрямить ноги вверх, держать, опустить прямые ноги - упор присев.	1.5
4	Прыжок с поворотом на 360^0 Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, Приставляя правую (левую) ногу, поворот в сторону движения, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны, наклон прогнувшись обозначить Толчком двумя ногами в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках	1.0 1.0 1.0 1.0
5	Группировка и переворот назад через голову в упор присев	0.5
6	Прыжок с поворотом на 180^0	0.5

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 судей. Желательно, чтобы в ходе семинара судьи получили возможность попрактиковаться в судействе, оценивая упражнения демонстраторов из числа специально подготовленных для этого учащихся. Это даст возможность «пристреляться» к типичным ошибкам 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.

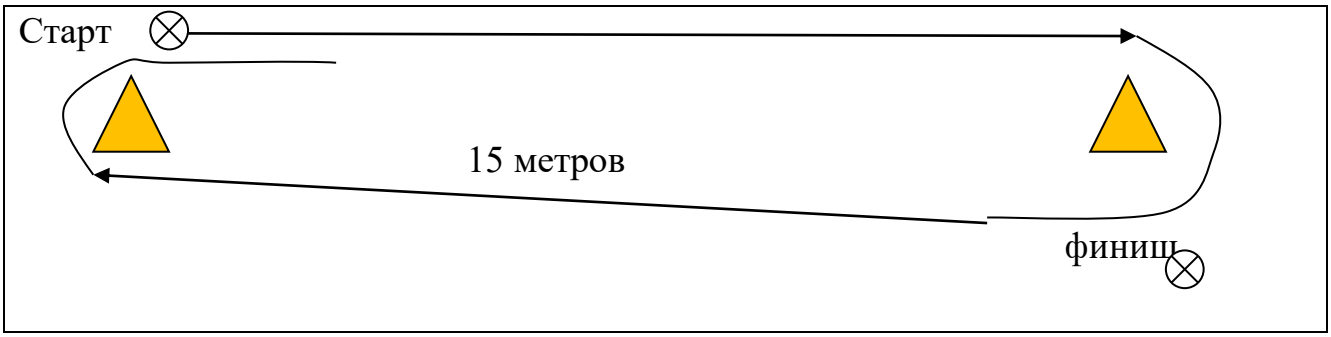
Работу судейской бригады возглавляет арбитр, который разрешает начало испытаний, представляет участников и вызывает их для выполнения упражнения; следит за длительностью выполнения упражнения; разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта; контролирует сбавку 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, нарушение требований к спортивной форме, а также нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний.

Арбитр выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши и девушки 7-8 классы

Девушки и Юноши Конкурсное задание заключается в преодолении дистанций: – Бег: 4 отрезка х15 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.

<u>Баскетбол</u>

<u>Юноши и девушки 7-8 классы</u>

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 сек) 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 отведенном 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.

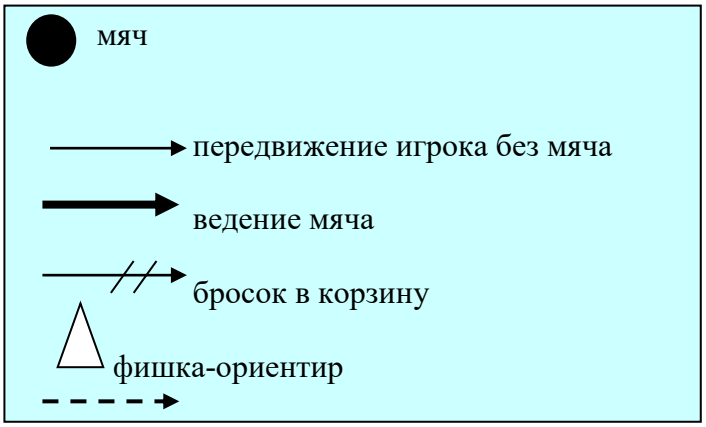
4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

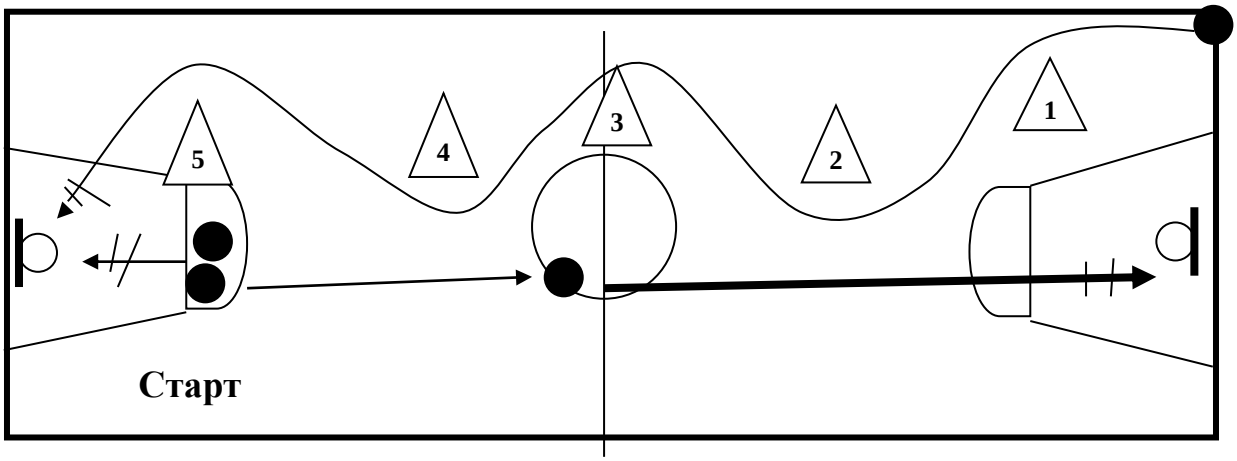
5. Разминка

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

6. Программа испытаний

Условные обозначения





Участник находится на линии штрафного броска. По сигналу конкурсант выполняет 2 штрафных броска, затем движется к мячу в центральном круге. Взяв мяч, начинает ведение по прямой до баскетбольного кольца, выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

Далее бежит ко 2 мячу в углу площадки, берет мяч движется к фишке №1 и обводит ее с правой стороны, дальше ведет мяч к фишке № 2 и обводит ее с левой стороны, далее ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с правой стороны, далее ведет мяч к фишке № 4 и обводит ее с левой стороны, дальше ведет мяч к фишке №5 и обводит ее с правой стороны. После прохождения последнего препятствия движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

7. Оценка исполнения

7.1. Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита.

7.2. Если участник не попал в кольцо, он наказывается штрафом – **3 секунды**. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по **1 секунде**.

<u>Определение места</u>

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.

8. Оборудование

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

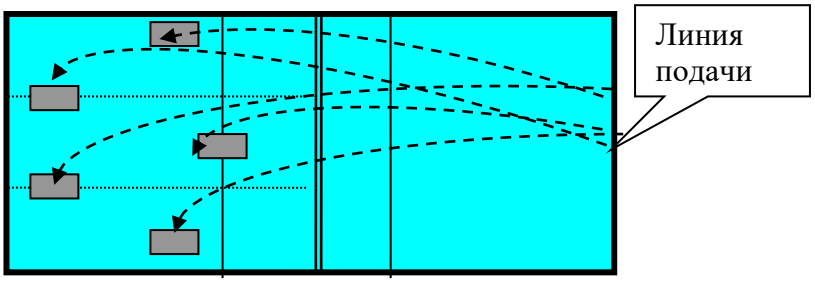
8.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

8.3. Пять фишек-ориентиров, 4 баскетбольных мяча.(№6)

8.4. Расстояние между фишками-ориентирами по **3** метра.

<u>Волейбол</u>

<u>Юноши и девушки 7-8 класс</u>



Регламент испытания

1.Участнки

1.1. Девушки должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
1.2. Использование украшений не допускается.
1.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (снятием **5** очков).

2. Порядок выступления

2.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.
2.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
2.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, через **8** секунд, должна быть произведена подача.
2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте.
2.5. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
2.6. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
2.7. За нарушения, указанные в пункте 2.4 и 2.6., судья имеет право наказать испытуемого снижение оценки на **1** очко, 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 оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.
3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

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

5. Программа испытаний

Перед началом выполнения упражнений участниками, в **зоны № 1, 2, 4, 5, 6** волейбольной площадки положить стандартные гимнастические маты, как показано на рисунке.

Испытуемый, выполняющий подачу, находится за лицевой пинией. Подачу можно подавать с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку.

Участники выполняют **5** нижних или верхних подач мяча**.**

В случае если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной.

Дополнительных попыток не предоставляется.

Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма всех подач.

Примечание:

Нижняя подача - удар по мячу наносится ниже уровня плечевого сустава в исходном положении, когда испытуемый стоит лицом к сетке.

6. Оценка исполнения

С места подачи мяча выполнить **пять** нижних или верхних подач. На каждую подачу участнику дается **8** сек., т.е. на пять подач – **40** сек. Если участник не успел в заданное время выполнить все подачи, то серия подач прекращается.

- Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма всех подач;
- За правильное выполнение подачи участник получает - **1** очко;
- За попадание мячом после выполнения **нижней подачи** в гимнастический мат участник получает дополнительное - **1** очко;
- За попадание мячом после выполнения **верхней подачи** в гимнастический мат участник получает дополнительно - **2** очка;

Определение места

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

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.
7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ФУТБОЛ

Девушки и Юноши 7-8 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 сек).

3. Порядок выступления

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.
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 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. 2.4. и 2.5., главный судья по футболу имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

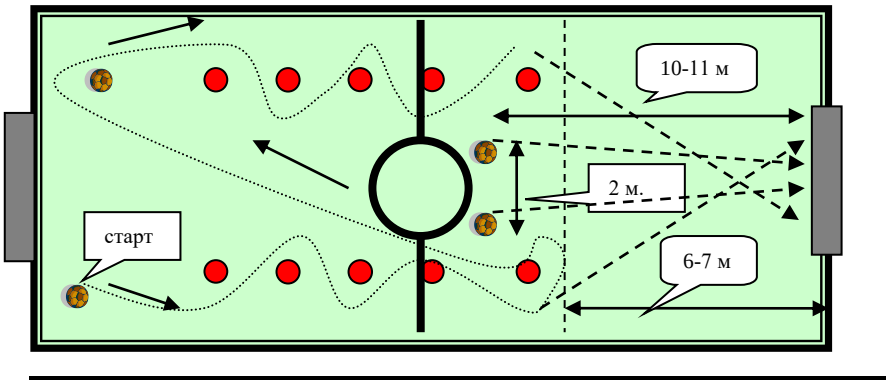
4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:
- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратит 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 устанавли-

вают 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 добавляются штрафное время – 5 секунд
- За непопадания мяча в ворота (промах) начисляется 10 секунд
- Удар по воротам низом с 10-11 м 5 сек;

8. Оборудование

8.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для испытания.

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

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 го-

ду» 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 учащиеся 7-8 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 выбрать 3 практических задания и 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 25 вопросов различного уровня. Тематика вопросов теоретического тура и практических заданий соответствуют требовани-

ям 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 ответы, то каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла, за каждый неправильный – минус 0,25 балла. если отмечены все имеющиеся ответы, а вопрос этого не предполагает, то ставится 0 баллов.

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

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

Максимальное количество баллов, которое возможно набрать участнику в теоретико-методическом задании формируется из суммы 35 баллов (максимально возможных) по каждому типу заданий в тестовой форме.

В данном случае имеется 21 задание в закрытой форме, 2 задания – в открытой форме, 2 задания – на соответствие. Поэтому, максимально возможный балл, который может получить участник олимпиады для 7-8 классов, составит:

1 балл х 21 = 21 балл (в закрытой форме);

2 балла х 2 = 4 балла (в открытой форме);

5 баллов х 2 = 10 баллов (задания на сопоставление).

Итого: (21 + 4 + 10) = 35 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. 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 выполнение 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 7-8 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 долж-

ны 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:

$X_i = (K * Ni) / M$ (1)

$X_i = (K * M) / Ni$ (2) , где

X_i – «зачетный» балл i –го участника;

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

N_i – результат i участника в конкретном задании;

М – максимально возможный (для теоретико-методического 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 35 максимально возможных (М=35). Организатор муниципального этапа установил максимально возможный «зачетный» балл по данному заданию в 30 баллов (К=30). Подставляем в формулу (1) значения N_i, К, и М и получаем «зачетный» балл: X_i= 30*33/35 =28,28 балла.

«Зачетные» баллы по гимнастике (волейболу) рассчитываются следующим образом: например, участник получил N_i=12,08 баллов, лучший показанный результат по гимнастике был М=19,0 баллов, максимально возможный балл по гимнастике (по регламенту) К=20. Получаем: X_i= 20×12,08/19 =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), М=44,1сек (наилуч-

ший результат из показанных в испытании) и К=25 (установлен предметной комиссией) получаем: 25*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.