

Теоретико-методические задания

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 8 групп:

А. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла; каждый «неправильный» ответ – минус 0,25 баллов.

Б. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

В. Задания «на соответствие», связанные с сопоставлением понятий и определений.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 0 баллов.

Г. Задания процессуального или алгоритмического типа.

Каждое правильное решение оценивается в 1 балл. Неправильное решение – 0 баллов.

Д. Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам фактов, характеристик и тому подобного. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Е. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы). Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Ж. Задание-кроссворд. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 2 балла. Неправильное указание – 0 баллов.

З. Задание-задача. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Время выполнения заданий – 45 минут.

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, школу и класс, который Вы представляете.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. **Инструкция к тесту мне...**

а. Понятна.

б. Понятна отчасти.

в. Понятна не полностью.

г. Не понятна.

2. **Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

а. Да.

б. Нет.

в. Не знаю.

г. Да, но стесняюсь.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

А) Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов

1. **Самой длинной дистанцией на древнегреческих олимпийских играх в Олимпии была дистанция ...**

а. марафонский бег

б. 4 стадия

в. 12 стадий

г. 24 стадия

2. **Античный пентатлон включал в себя следующие виды состязаний:**

а. бег на 1 стадий, прыжки в длину с места, метание копья, метание диска, борьба

б. бег на 2 стадия, плавание, стрельба из лука, панкратион, бег с оружием;

в. бег на 24 стадия, метание диска, кулачный бой, прыжки с шестом, борьба

г. бег на 1 стадий, гонки колесниц, прыжки в высоту с места, плавание, кулачный бой

3. **Джоггинг – это обозначение ...**

а. бега трусцой

б. вида «боевой» аэробики

в. союза молодежи спортивного клуба

г. разновидности нетрадиционных видов единоборств

4. Конкур – это ...

- а. дисциплина конного спорта
- б. название танца
- в. вид хореографии
- г. элемент гимнастики

5. По какому показателю можно судить о функциональных возможностях внешнего дыхания?

- а. по величине жизненной ёмкости лёгких
- б. по частоте сердечных сокращений
- в. по максимальному потреблению кислорода
- г. по величине артериального давления

6. На каком континенте Олимпийские игры проводились наибольшее число раз?

- а. Европа
- б. Азия
- в. Америка
- г. Австралия

7. Каким событием для олимпийского движения ознаменован 1900 год?

- а. состоялись первые Олимпийские игры современности
- б. состоялся дебют команды СССР
- в. впервые в соревнованиях приняли участие женщины
- г. было показано максимальное количество рекордных результатов

8. Как называется чистая победа в дзюдо?

- а. иппон
- б. юко
- в. хаджиме
- г. мате

9. Вертикальное положение тела верх или вниз головой и с опорой ногами или руками называется ...

- а. рондат
- б. стойка
- в. упор
- г. вис

10. В каком из городов Олимпийские игры проводились только один раз?

- а. Париж
- б. Лондон
- в. Афины
- г. Москва

11. В каком виде спорта соревновательными упражнениями являются рывок и толчок?

- а. лёгкая атлетика
- б. лыжное двоеборье
- в. пауэрлифтинг
- г. тяжёлая атлетика

12. Что не является нарушением при подаче мяча в волейболе?

- а. мяч касается игрока подающей команды;
- б. мяч не пересекает вертикальную плоскость сетки;
- в. мяч касается сетки;
- г. все перечисленное является нарушением.

13. Как называется вид спорта, объединяющий в себе танцевальные, акробатические, гимнастические и шоу-элементы?

- а. бодифлекс
- б. чирлидинг
- в. стретчинг
- г. шейпинг

14. Кому из российских гимнастов была вручена главная награда Fair Play - приз Пьера дэ Кубертена в номинации «За поступок»?

- а. Владимир Артёмов
- б. Виталий Щербо
- в. Никита Нагорный
- г. Алексей Немов

15. Назовите термин, который используется и в теннисе, и в волейболе.

- а. Форхенд
- б. Брейк
- в. Энгл
- г. Эйс

16. Назовите вид женских брусьев.

- а. параллельные
- б. прямые
- в. разновысокие
- г. раздвижные

17. Что в баскетболе означает термин «дриблинг»?

- а. передача
- б. ведение
- в. бросок в корзину
- г. остановка

18. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как ...

- а. вылет
- б. спад
- в. соскок
- г. спрыгивание

19. В каком виде спорта проявили себя Михаил Ботвинник, Бобби Фишер, Анатолий Карпов, Владимир Крамник, Сергей Карякин и Магнус Карлсен?

- а. биатлон
- б. лёгкая атлетика
- в. шахматы
- г. гольф

20. Двигательными умениями и навыками принято называть ...

- а. способность выполнить упражнение без активизации внимания
- б. способы управления двигательными действиями
- в. уровень владения движениями при активизации внимания
- г. правильное выполнение двигательных действий

Б) Задания в открытой форме

Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.

21. В шахматах и шашках - соревнование с сильно укороченным контролем времени для участников, называется ...

22. Игрок или команда, занимающие в чемпионате последнее место называется....

23. Передвижение по специальным гимнастическим снарядам с помощью рук или рук и ног называют ...

24. Высокомолекулярные органические вещества, построенные из остатков аминокислот, соединённых в определённой последовательности, называют ...

В) Задания «на соответствие»

25. Сопоставьте выдающихся российских тренеров и виды спорта, в которых они подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

Тренеры	Виды спорта
1. Татьяна Анатольевна Тарасова	А. Художественная гимнастика
2. Николай Васильевич Карполь	Б. Греко-римская борьба
3. Ирина Александровна Винер	В. Волейбол
4. Виктор Михайлович Кузнецов	Г. Фигурное катание

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26. Установите правильную последовательность слов в определении понятия **общей выносливости**.

- а. работе
- б. к продолжительной
- в. интенсивности
- г. способность
- д. и эффективной
- е. умеренной

Д) Задания, связанные с перечислением

27. Перечислите известные Вам размеры площадок для различных спортивных игр.

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий

28. Определите по пиктограммам, изображенные положения.

Ж) Задание-кроссворд

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов. автоматизм, антропометрия, выносливость, здоровье, конституция, методика, переутомление, работоспособность, самовоспитание, усталость

По горизонтали		По вертикали	
1.	В волейболе блокирование, выполненное одним игроком.	2.	Точное регулирование физической нагрузки.
6.	Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил.	3.	Активные действия спортсмена или команды с целью достижения результата или получения преимущества над соперниками.
7.	Объединённые в одно целое отдельные элементы движения, упражнения, часть комбинации в гимнастике.	4.	Название данной разновидности гимнастики происходит от греческого слова, которое в переводе означает «лезущий вверх».
9.	Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени.	5.	Являются самым доступным источником энергии и обеспечивают основную часть от всей энергии организма.
10.	Серия физических упражнений, которые выполняются в определенном порядке, следуя одно за другим.	8.	Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

З) Задание-задача

30. Решите задачу.

Продолжительность занятия (Тобщ) 40 минут. Моторная плотность (МП) составила 65%. Рассчитайте время, которое занимающиеся затратили на выполнение физических упражнений (Тфу) и запишите формулу?

Рассчитайте общую плотность урока физической культуры, исходя из следующих данных:

- длительность урока составляет 40 минут;
- неоправданный отдых и простои на уроке по вине учителя физической культуры составили 2 минуты.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Шифр _____

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
Муниципальный этап

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
Город/село _____
Школа _____ Класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Шифр _____

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

А) Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	15	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	16	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	17	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	18	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	19	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	20	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

Б) Задания в открытой форме

21 _____ 23 _____
22 _____ 24 _____

В) Задания «на соответствие»

25

1	2	3	4

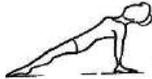
Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26

Д) Задания, связанные с перечислением

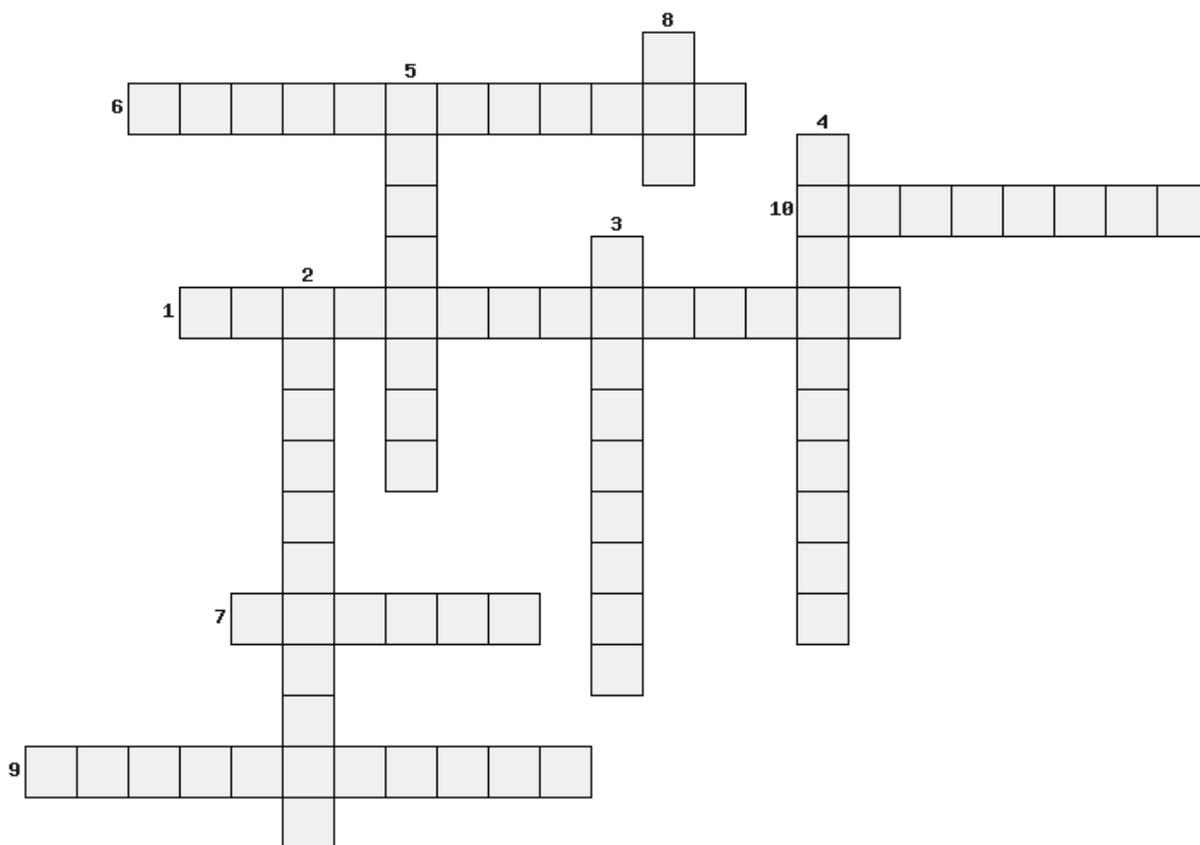
27. _____

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий
 28. Определите по пиктограммам, изображенные положения.

1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 

Ж) Задание-кроссворд

29.



З) Задание-задача

30. Решение:

Ответ

Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи членов жюри

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

7-8 класс

Кемерово 2021

Оглавление

ГИМНАСТИКА	3
Юноши 7-8 класс	4
Девушки 7-8 класс	4
БАСКЕТБОЛ.....	5
ФУТБОЛ.....	2
ВОЛЕЙБОЛ.....	4
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	6
МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ	10
Раздел «Гимнастика»	10
Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм, прикладной физической культуре	11

ГИМНАСТИКА

Необходимое оборудование

Основной зал:

1. Две акробатические дорожки (основная и дополнительная - разминочная) 14 x 1,5 м.
2. Маты гимнастические поролоновые 1 x 2 x 0,1 м – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки для участников – 1 шт.

Вспомогательный инвентарь.

1. Компьютер (ноутбук) с программным обеспечением Windows XP или Windows 7 Professional (с программным приложением Microsoft Office 2003-2010).

2. Контрольно-измерительные приспособления:

- Рулетка 15 м – 1 шт.
- Секундомер – 2 шт.
- Калькулятор – 3 шт.

Судейский инвентарь.

1. Судейские указки – 6 шт.

Канцтовары

1. Блокнот – 7 шт.
2. Ручка шариковая – 7 шт.
3. Папка для бумаг – 2 шт.
4. Папка-планшет – 5 шт.
5. Степлер – 2 шт.
6. Скотч шириной 10-20 мм – 1 шт.

Юноши 7-8 класс

	Связки акробатических элементов	Баллы
1	И.П. основная стойка. Прыжок с поворотом на 360.	1,0
2	Из упора присев кувырок вперед в группировке и длинный кувырок в присед руки вперед.	1,5
3	Из приседа руки вперед, кувырок назад в группировке.	0,5
4	Кувырок, назад согнувшись в наклон, прогнувшись ноги врозь руки в стороны	1,0
5	Силой стойка на голове и руках (держать). Опуститься в упор присев.	1,5
6	Перекатом назад стойка на лопатках.	0,5
7	Перекатом вперед упор углом, сгибая ноги, встать в основную стойку.	0,5
8	Прыжок прогнувшись	0,5
9	Равновесие «ласточка»	1,0
10	Два переворота боком («колесо») стойка	2,0
	Итого	10

Девушки 7-8 класс

	Связки акробатических элементов	Баллы
1	И.П. стойка руки в стороны. Шаг галопа и, напрыгивая на две ноги, прыжок согнув ноги	1,0
2	Из упора присев кувырок вперед в сед ноги врозь и наклон («складка»)	1,5
3	Лечь на спину, руки вверх. Сгибая руки и ноги «мост». Лечь на спину, руки в стороны	1,0
4	Поднять ноги, коснуться за головой и перекатом вперед встать (без помощи рук). Прыжок с поворотом 180	0,5
5	Равновесие «ласточка». Стойка руки в стороны	1,0
6	Шаг правой, мах левой и поворот на левой на 360, правая вперед-книзу, руки на пояс/или то же с другой ноги	1,0
7	Из приседа руки вперед кувырок назад в группировке	1,0
8	Перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед упор присев	1,0
9	Перекат через плечо в сед на пятках, руки в стороны. Встать в упор присев. Выпрямиться в стойку руки вверх	1,0
10	Переворот боком «колесо»	1,0
	Итого	10

БАСКЕТБОЛ

Оборудование

Спортивный зал с баскетбольной площадкой со специальной разметкой для выполнения конкурсного испытания. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м и полностью свободная от посторонних предметов.

Баскетбольные мячи – 6 шт. (№7) и 6 шт. (№6).

Стойки высотой 1,5 м – 13 шт.

Фишки со срезанным верхом для установки мячей – 6 шт.

Малярный скотч для нанесения разметки – 1 шт.

Секундомеры – 3 шт.

Судейский флажок;

Судейский свисток.

Программа выступления

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от стойки. Оббежав стойку №3, участник двигается к первому щиту и с правой стороны выполняют бросок в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча №1, участник двигается к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два штрафных броска.

Выполнив штрафные броски, участник двигается к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку №6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к стойке №7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №9 обводит с левой

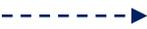
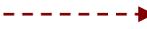
стороны левой рукой, ведет мяч ко второму щиту левой рукой и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику.

После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафных броска. Выполнив штрафной бросок мячом №6 участник оббегая фишку №1 с правой стороны выполняет челночный бег 3x10 м оббегая фишки №2 и №1 и финиширует пересекая линию расположенную за фишкой №1.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

За каждый неточный штрафной бросок добавляется по 3 секунды. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска, мяч не засчитывается, и ему начисляются 3 штрафные 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 по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафные секунды.

Условные обозначения

	направление движения с мячом		движение без мяча
	стойка		полет мяча
	линии старта, финиша		направление удара мяча
	мяч баскетбольный		Фишка

ФУТБОЛ

Оборудование

Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в футбол. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Три футбольных мяча.

Три фишки-ориентира.

Одни футбольные ворота.

Одна контрольная стойка.

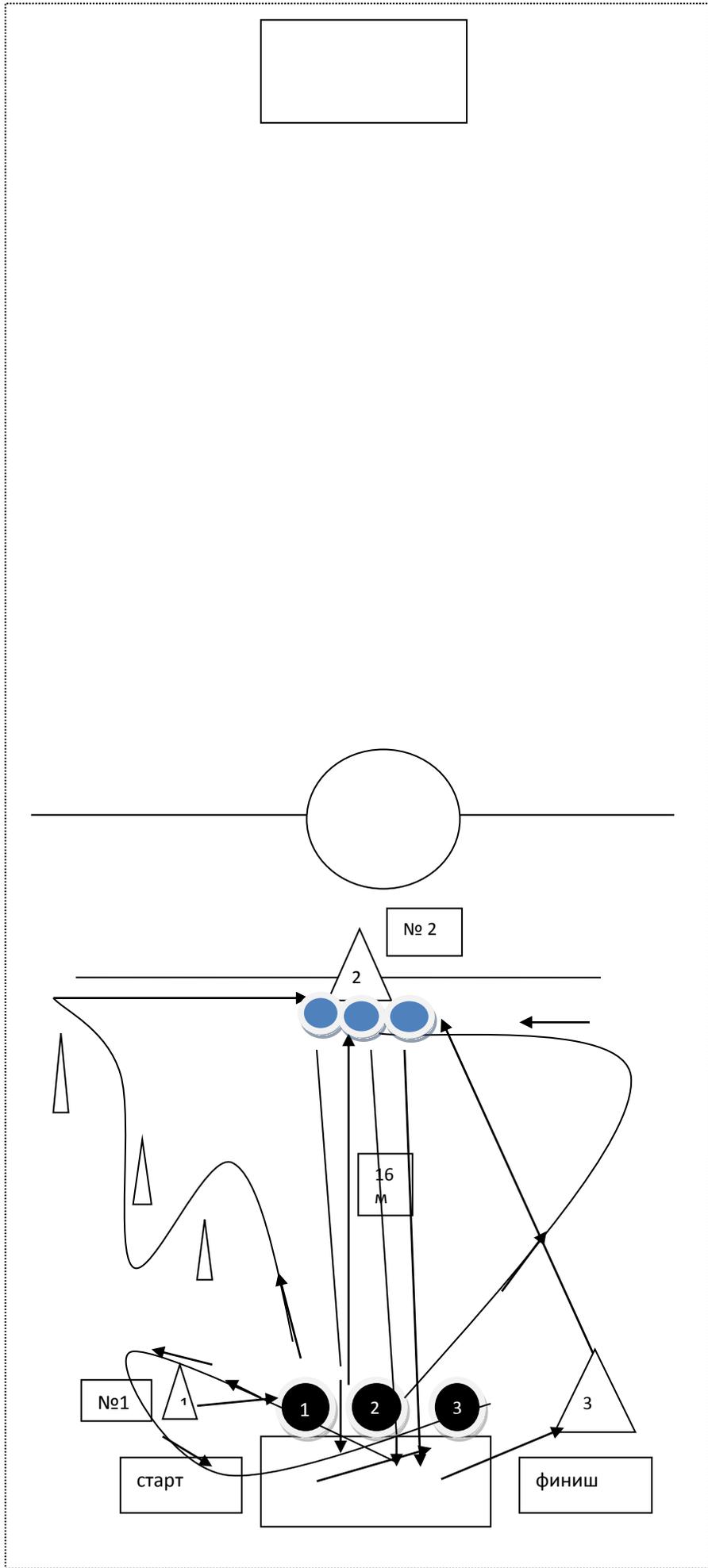
Программа испытаний

На лицевой линии игрового поля должны быть установлены футбольные ворота (3х2 м)

На расстоянии 9 и 10 м от линии ворот, параллельно ей, наносятся линии зоны удара шириной 7 м. по 3,5 м влево и вправо от центральной линии. По центру, на расстоянии 10, 12, 15 м от линии ворот устанавливаются три мяча. Напротив центра ворот на расстоянии 16 м должна быть установлена одна контрольная стойка.

По сигналу участник стартует от контрольной стойки № 1 к мячу № 1, ведет его к левому краю футбольного поля змейкой, в зону удара стойка № 2, и наносит удар по мячу левой ногой, направляя его в ворота верхом. После удара он возвращается к линии ворот, перемещается к мячу № 2, ведет его к правому краю поля, в зону удара и наносит удар правой ногой по мячу, посылая его в ворота верхом.

После удара участник перемещается к контрольной стойке № 1, оббегает ее и бежит к мячу № 3, обводит стойки № 3, ведет мяч по правой стороне до зоны удара, наносит удар по мячу любой (левой, правой) ногой, посылая его в ворота низом или верхом. После удара участник финиширует у контрольной стойки № 3.



Оценка исполнения

Упражнение считается законченным, если участник пробил все три мяча в ворота и пересек линию финиша. Результатом выполнения упражнения считается время, затраченное на выполнение упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- а) непопадание в ворота мячом – плюс 5 секунд;
- б) удар не той ногой – плюс 5 секунд;
- в) удар по воротам вне зоны удара плюс 5 сек.
- г) за каждое необбегание стойки - штраф плюс 10 секунд

ВОЛЕЙБОЛ

Оборудование

Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой, волейбольной сеткой

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

Шесть волейбольных мячей.

Порядок выступления

Испытания проводятся парами в виде выполнения подачи (с одной стороны площадки) и приема (с другой стороны площадки). Шесть мячей находятся на линии подачи. Каждый из участников должен выполнить как подачу, так и прием.

Программа испытаний

На рисунке 5 изображено расположение участников при выполнении приема и подачи мяча.

1-я площадка (сторона А). Испытуемый, выполняющий подачу, находится за лицевой линией. Подачу можно выполнять с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку.

Подача выполняется в ту зону, которую определяет главный судья и где находится игрок, принимающий подачу.

Подающему предоставляется право первоначального выбора вида подачи (верхняя или нижняя). Выполняется по 3 подачи каждого вида.

В случае, если испытуемый выполняет подброс, по удар по мячу не был произведен, подача считается совершенной.

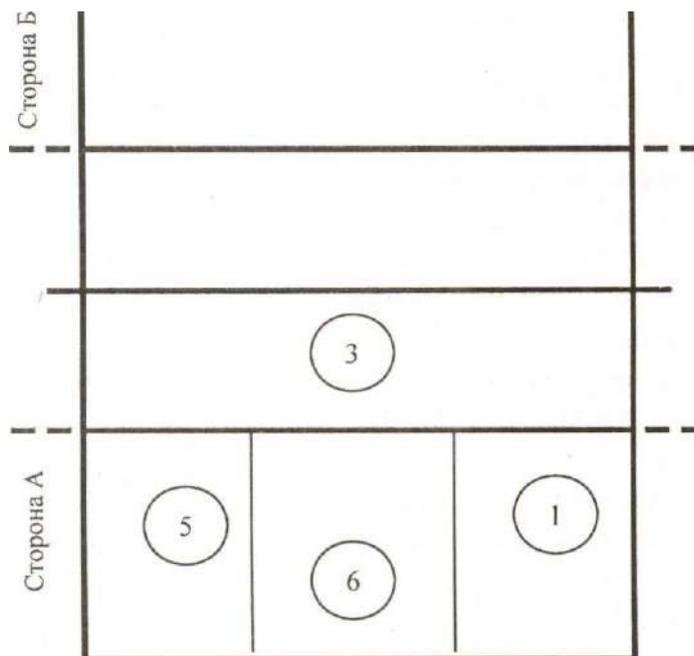
Дополнительных попыток не предоставляется.

Каждая подача оценивается. В зачет идёт сумма оценок всех подач.

2-я площадка (сторона Б). Принимающий игрок находится на другой стороне площадки в зоне, определенной главным судьей.

Прием мяча выполняется любым способом.

При выполнении приема мяча принимающий подачу игрок должен направить мяч в зону 3.



Оценка исполнения

При подаче судьи оценивают:

- а) подача в заданную зону с приемом мяча - 3 очка;
- б) подача в заданную зону без приёма мяча - 3 очка + 1 премиальное очко;
- в) подача в любую необозначенную зону - 1 очко;

г) подача в сетку или аут - 0 очков.

При приеме судьи оценивают:

а) прием мяча любым способом и направление его в зону 3 - 3 очка + 1 премиальное очко;

б) прием мяча в зоне площадки - 3 очка;

в) если подача не выполнена - 3 очка принимающему

г) прием мяча на сторону соперника - 1 очко;

д) прием мяча вне зон площадки - 0 очков.

Примечание.

Верхняя подача - удар по мячу должен быть нанесен выше уровня плечевого сустава и в исходном положении стоя лицом к сетке.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание заключается в преодолении девушками и юношами дистанции 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Испытание «Прикладная физическая культура» состоит из двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера. Участник выполняет задания последовательно, в установленном Программой олимпиады порядке. В случае нарушения нижеприведенных условий выполнения и ошибок при выполнении, участник считается как не выполнивший задание и получает в текущем двигательном задании 0 баллов.

ЗАДАНИЕ 1. «Подтягивание из вися на высокой перекладине / сгибание-разгибание рук в упоре лежа». **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** высокая перекладина (турник). **ЗАДАНИЕ:** Юноши выполняют подтягивание из вися на высокой перекладине; девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний юноши – 6 раз, девушки - 8 раз. УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: - подтягивание рывками или с махом ног (туловища); - подбородок не поднялся выше грифа перекладины; - отсутствие фиксации исходного положения; - одновременное сгибание рук. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания. Ошибки: - касание пола коленками, бедрами, тазом; 20 - нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; - отсутствие фиксации исходного положения; - поочередное сгибание рук; - отсутствие касания грудью пола (платформы); - разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФ: 1. Невыполнение задания (юноши – 8 раз, девушки – 6 раз) + 60 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжок в длину с места» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой. ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 185 - 200 см; девушки – 160 – 175 см. ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ: 1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек. 2. Невыполнение задания - +30 сек. 3. Касание или заступ за ограничительные

линий любой частью тела - +5 сек. БОНУС: Приземление дальше юноши –200 см, девушки – 175 см – минус 10 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Акробатика» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов. **ЗАДАНИЕ:** выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперёд. **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** 1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии. 2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа. **ШТРАФ:** 1. Невыполнение задания - +30 сек. 2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек. 3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «Бег по бревну» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов; **ЗАДАНИЕ:** максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической 21 скамейке). **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры. **Указания к выполнению:** Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФ: 1. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек; 2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек; 3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек; 4. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Прыжки через скакалку». **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** квадрат 1,5 x 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка. **ЗАДАНИЕ:** выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад. **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных координативных способностей. **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** 1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и. 2.

Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад. 3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ШТРАФ: 1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек. (за каждый прыжок) 2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек. 3. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 6. «Метание мяча в цель». УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит. ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска. ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ: 1. Непопадание в баскетбольный щит - +5 сек. (за каждое). 2. Заступ за линию броска - + 5 сек. (за каждое). 3. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 7. «Перенос набивных мячей». УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (2 кг), обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания ЗАДАНИЕ: перенести поочередно 3 набивных мяча в обруч, расположенный на расстоянии 5 м. ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания.

ШТРАФ: 1. Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + 5 сек. 2. Нахождение мяча вне обруча - + 5 сек. (за каждый мяч); 4. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 8. «Бег змейкой». УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 стойки высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м. ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с левой стороны. ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей

ШТРАФ: 1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое. 2. Касание стоек - + 5 сек. за каждое касание. 3. Невыполнение задания - + 30 сек.

Бег по прямой к финишу Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Раздел «Гимнастика»

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения, включающего данный элемент. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки. При выставлении оценки бóльшая 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. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 1 минуту 10 секунд.

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами. Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с окончательной оценки участника.

Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм, прикладной физической культуре

Складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания, и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приёмов).

Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучшее показанное время – 1-е место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачётные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем. Формула, по которой рассчитываются «зачётные» баллы по практическим заданиям, будет представлена ниже.

Качество выполнения практического задания по лёгкой атлетике и прикладной физической культуре оценивается по показанному времени каждым

участником на соответствующей дистанции и их ранжированию по возрастающей: лучшее показанное время – 1-е место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачётные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем

Показ олимпиадных заданий

1. Показ олимпиадных заданий (только практических испытаний) проводится не менее чем за 24 часа до начала практического тура. Сроки показа олимпиадных заданий устанавливаются оргкомитетом в организационно-технологической модели проведения соответствующего этапа.
2. Основная цель показа олимпиадных заданий – знакомство участников с содержанием предстоящих практических испытаний олимпиады и основными идеями выполнения каждого из предложенных заданий, а также знакомство с критериями оценивания.
3. В ходе разбора и показа представители жюри подробно объясняют критерии оценивания каждого из практических заданий.

Теоретико-методические задания

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников основной школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 8 групп:

А. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании («Отметьте все позиции»). Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла; каждый «неправильный» ответ – минус 0,25 баллов.

Б. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

В. Задания «на соответствие», связанные с сопоставлением понятий и определений.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл. Неправильное указание – 0 баллов.

Г. Задания процессуального или алгоритмического типа.

Каждое правильное решение оценивается в 1 балл. Неправильное решение – 0 баллов.

Д. Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам фактов, характеристик и тому подобного. Записи выполняются на обороте бланка ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Е. Задания с графическими изображениями двигательных действий (пиктограммы). Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Ж. Задание-кроссворд. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Каждая правильно указанная позиция оценивается в 2 балла. Неправильное указание – 0 баллов.

З. Задание-задача. Ответы вписывайте в бланк ответов.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Время выполнения заданий – 45 минут.

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, город, школу и класс, который Вы представляете.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. **Инструкция к тесту мне...**

а. Понятна.

б. Понятна отчасти.

в. Понятна не полностью.

г. Не понятна.

2. **Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

а. Да.

б. Нет.

в. Не знаю.

г. Да, но стесняюсь.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

А) Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов

1. **В каком году соревнования по художественной гимнастике были впервые включены в программу Олимпийских игр?**

а. 1972

б. 1984

в. 1988

г. 1992

2. **Укажите музыкальный размер танца «Медленный вальс».**

а. 1 / 4

б. 2 / 4

в. 3 / 4

г. 4 / 4

3. **В разделе лыжной подготовки обучение технике лыжных ходов начинается с ...**

а. одновременного бесшажного хода

б. одновременного одношажного хода

в. попеременного двушажного хода

г. разноименного хода

4. **Полностью повторяют кинематическую и динамическую структуру изучаемого двигательного действия ...**

а. подводящие упражнения

б. подготовительные упражнения

в. специальные упражнения

г. классические упражнения

5. При ожирении различают следующие формы:

- а. частная и общая
- б. эндогенная и экзогенная
- в. дистальная и проксимальная
- г. социальная и общественная

6. В плавании применяются следующие виды поворотов:

- а. общие и специальные
- б. открытые и закрытые
- в. на груди и на спине
- г. классические и прикладные

7. Регулирование физической нагрузки может достигаться следующими способами (отметьте все позиции):

- а. изменением количества повторений одного и того же упражнения
- б. варьированием величин внешних отягощений
- в. изменением суммарного количества физических упражнений
- г. выполнение упражнений до появления болевых ощущений в мышцах

8. Как называется чистая победа в дзюдо?

- а. иппон
- в. юко
- б. хаджиме
- г. мате

9. Гибкость зависит от следующих факторов (отметьте все позиции):

- а. технической подготовленности
- б. разминки
- в. времени суток
- г. пола занимающихся

10. Если во время игры в волейбол блокирующий коснулся мяча, а затем коснулся мяча второй раз подряд, то ...

- а. игра останавливается, мяч отдается сопернику
- б. игра продолжается
- в. игра останавливается и назначается спорный мяч
- г. назначается переподача

11. Гарвардский степ-тест позволяет оценить ...

- а. функциональное состояние опорно-двигательного аппарата
- б. функциональное состояние центральной нервной системы
- в. функциональное состояние сердечно-сосудистой системы
- г. физическое развитие учащегося

12. В каком виде спорта существует дисциплина BMX?

- а. в велосипедном спорте

- б. в гребле
- в. в плавании
- г. в тяжелой атлетике

13. Скиппинг – это ...

- а. бег трусцой
- б. разновидность нетрадиционной оздоровительной системы
- в. прыжки через скакалку
- г. вид допинга

14. Различают следующие типы телосложения (отметьте все позиции):

- а. астенический б. спортивный
- в. нормостенический г. гиперстенический

15. Что является ошибкой при выполнении кувырка вперед в группировке?

- а. энергичное отталкивание ногами
- б. опора головой о мат
- в. прижимание к груди согнутых ног
- г. «круглая» спина

16. Человека, которому не присуще выделение ведущей руки, называют ...

- а. акселерат б. универсал в. амбидекстр г. самородок

17. Фраза «Если не бегаешь, когда здоров, придется побегать, когда заболеешь!» принадлежит....

- а. Аристотелю б. Сократу в. Пьеру де Кубертену г. Горацию

18. Как называется в шахматах атака сразу на две фигуры ...

- а. двойной удар б. вилка в. разножка г. дуплет

19. Как снизить объём нагрузки в упражнении с внешним отягощением?

- а. снизить вес отягощения
- б. уменьшить количество повторений
- в. снизить скорость выполнения упражнения
- г. уменьшить время отдыха между упражнениями

20. В лыжных гонках наиболее эффективно позволяет изменить направление без потери скорости способ поворота ...

- а. упором
- б. плугом
- в. боковым соскальзыванием
- г. переступанием

Б) Задания в открытой форме

Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.

21. Прием, применяемый в баскетболе и направленный против броска называется ...

22. Позиция (амплуа) самого универсального игрока на волейбольной площадке - ...

23. Наиболее благоприятный возрастной период для развития того или иного физического качества, это – ...

24. Функциональная проба с задержкой дыхания на выдохе называется ...

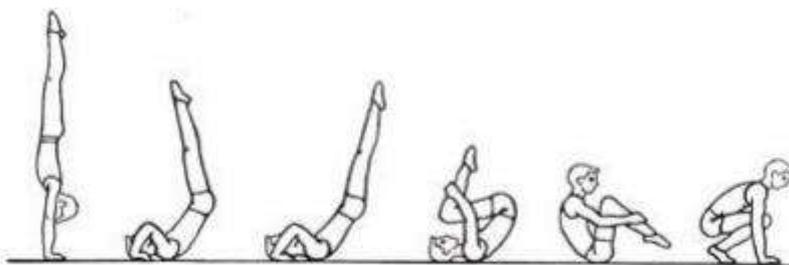
В) Задания «на соответствие»

25. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

Виды спорта	Количество игроков
1. Водное поло	А. 15
2. Гандбол	Б. 5
3. Регби	В. 6
4. Пляжный футбол	Г. 7

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26. Установите правильную последовательность терминов при описании связки гимнастических элементов, выбрав необходимые.



А. в сед	З. назад
Б. в упор лежа	И. перекат
В. в упор присев	К. присед
Г. вперед	Л. прогнувшись
Д. из	М. согнувшись
Е. кувырок	Н. стойки
Ж. на руках	

Д) Задания, связанные с перечислением

27. Перечислите основные режимы работы мышц.

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий
28. Определите по пиктограммам, изображенные положения.

Ж) Задание-кроссворд

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.
автоматизм, антропометрия, выносливость, здоровье, конституция, методика, переутомление, работоспособность, самовоспитание, усталость

По горизонтали		По вертикали	
1.	В волейболе блокирование, выполненное одним игроком.	2.	Точное регулирование физической нагрузки.
6.	Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил.	3.	Активные действия спортсмена или команды с целью достижения результата или получения преимущества над соперниками.
7.	Объединённые в одно целое отдельные элементы движения, упражнения, часть комбинации в гимнастике.	4.	Название данной разновидности гимнастики происходит от греческого слова, которое в переводе означает «лезущий вверх».
9.	Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени.	5.	Являются самым доступным источником энергии и обеспечивают основную часть от всей энергии организма.
10.	Серия физических упражнений, которые выполняются в определенном порядке, следуя одно за другим.	8.	Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

З) Задание-задача

30. Решите задачу.

Продолжительность занятия (Тобщ) 40 минут. Моторная плотность (МП) составила 65%. Рассчитайте время, которое занимающиеся затратили на выполнение физических упражнений (Тфу) и запишите формулу?

Рассчитайте общую плотность урока физической культуры, исходя из следующих данных:

- длительность урока составляет 40 минут;
- неоправданный отдых и простои на уроке по вине учителя физической культуры составили 2 минуты.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Шифр _____

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
Муниципальный этап

Фамилия _____ Имя _____ Отчество _____
Город/село _____
Школа _____ Класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Шифр _____

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

А) Задания в закрытой форме

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	15	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	16	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	17	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	18	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	19	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	20	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

Б) Задания в открытой форме

21 _____ 23 _____
22 _____ 24 _____

В) Задания «на соответствие»

25

1	2	3	4

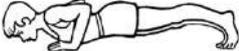
Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26

Д) Задания, связанные с перечислением

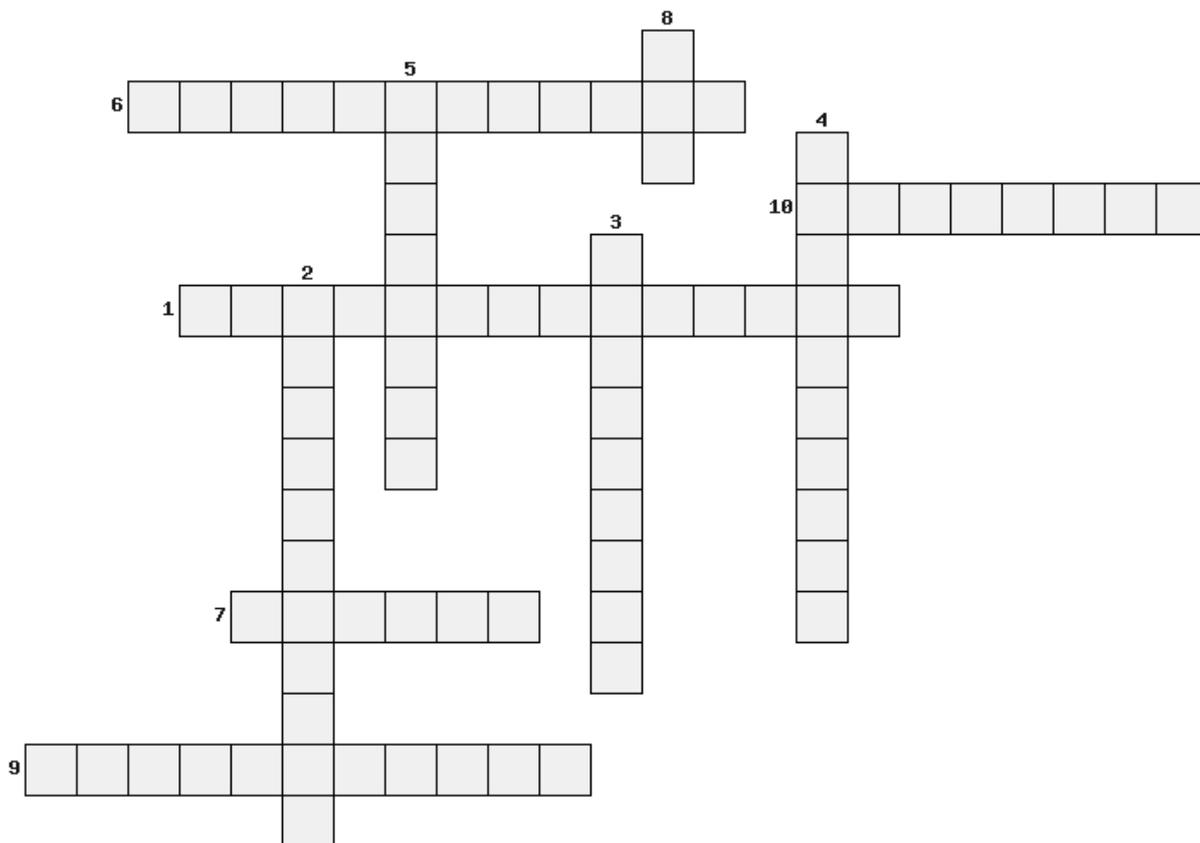
27. _____

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий
 28. Определите по пиктограммам, изображенные положения.

1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 

Ж) Задание-кроссворд

29.



З) Задание-задача

30. Решение:

Ответ

Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи членов жюри

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

9-11 класс

Кемерово 2021

ГИМНАСТИКА

Необходимое оборудование

Основной зал:

1. Две акробатические дорожки (основная и дополнительная - разминочная) 14 x 1,5 м.
2. Маты гимнастические поролоновые 1 x 2 x 0,1 м – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки для участников – 1 шт.

Вспомогательный инвентарь.

1. Компьютер (ноутбук) с программным обеспечением Windows XP или Windows 7 Professional (с программным приложением Microsoft Office 2003-2010).
2. Контрольно-измерительные приспособления:
 - Рулетка 15 м – 1 шт.
 - Секундомер – 2 шт.
 - Калькулятор – 3 шт.

Судейский инвентарь.

1. Судейские указки – 6 шт.

Канцтовары

1. Блокнот – 7 шт.
2. Ручка шариковая – 7 шт.
3. Папка для бумаг – 2 шт.
4. Папка-планшет – 5 шт.
5. Степлер – 2 шт.
6. Скотч шириной 10-20 мм – 1 шт.

Девушки 9-11 класс

	Связки акробатических элементов	Баллы
1	И.П. основная стойка. Фронтальное равновесие с захватом, держать	1,0
2	Толчком другой махом одной, стойка на руках, обозначить и кувырок вперед, в упор присев	1,5
3	Перекатом назад стойка на лопатках, без помощи рук, перекатом вперед шпагат (любой). Опираясь на руки, силой упор присев	2,0
4	Кувырок назад в группировке	0,5
5	Кувырок назад согнувшись	1,0
6	Шаг галопа и напрыгивая на две ноги, прыжок ноги врозь продольно («разножка»)	0,5
7	Кувырок вперед прыжком	
8	Прыжок в стойку ноги врозь руки вверх, «мост», поворот в упор присев. Встать руки вверх	1,0
9	Переворот боком и переворот боком с поворотом на 180, слитно	1,5
10	Прыжок с поворотом 360	1,0
	Итого	10

Юноши 9-11 класс

	Связки акробатических элементов	Баллы
1	И.П. основная стойка. Прыжком наклон прогнувшись ноги врозь руки в стороны. Стойка на голове и руках силой, держать.	0,5
2	Сгибая ноги, выйти в стойку на руках, обозначить и кувырок вперед согнувшись.	1,5
3	Присед руки вперед. Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, перекатом вперед встать в стойку руки в стороны.	0,5
4	Шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»)	0,5
5	Кувырок назад через стойку на руках, обозначить	1,0
6	Кувырок вперед прыжком	1,0
7	Прыжок согнувшись ноги врозь («щука»)	1,0
8	Переворот боком и переворот боком на две ноги (рондат), слитно	2,0
9	Прыжок с поворотом на 540	1,0
10	Боковое равновесие, держать	1,0
	Итого	10

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ФУТБОЛ)

Девушки и юноши

Баскетбол. Участник находится на старте лицом к баскетбольному мячу №1, расположенному на линии центрального круга баскетбольной площадки. По сигналу судьи, участник берет мяч №1 и выполняет ведение мяча левой рукой к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Выполнив обводку стойки №3, участник ведет мяч левой рукой к линии штрафного броска и выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции из зоны для броска №1.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник разворачивается и кратчайшим путем перемещается к мячу №2, берет мяч и выполняет ведение мяча правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №3, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Выполнив обводку стойки №2, участник ведет мяч правой рукой к линии штрафного броска и выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции из зоны для броска №2.

Выполнив бросок мяча по кольцу со средней дистанции, участник перемещается к мячу №3, находящемуся на лицевой линии волейбольной площадки, берет мяч, ведет его к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой или левой рукой.

Выполнив бросок мяча по кольцу правой или левой рукой, участник приставными шагами левым боком перемещается к мячу №4, берет мяч и обводит стойку №4 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, затем кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №4, участник приставными шагами правым боком перемещается к мячу №5, берет мяч и обводит стойку №5 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, затем кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

Штрафное время:

- непопадание в кольцо мячами + 3 с;

- заступ за линию штрафного броска при выполнении броска со средней дистанции + 3 с (в случае попадания мяча в кольцо);
- выполнение броска в кольцо мячами без использования двухшажной техники + 3 с;
- выполнение броска в кольцо мячами не той рукой + 3 с;
- обводка стойки не с той стороны + 3 с;
- выполнение ведения мяча не той рукой + 3 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение.

Футбол. Выполнив бросок по кольцу баскетбольным мячом №5, участник кратчайшим путем перемещается в центр баскетбольной площадки к футбольному мячу №1, находящемуся на линии центрального круга баскетбольной площадки и выполняет обводку стойки №6 с левой стороны. После этого ведет мяч к стойке №7, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки №7, участник ведет мяч к стойке №8 и обводит ее с левой стороны. Далее кратчайшим путем ведет мяч к зоне удара №1, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

Выполнив удар мячом №1 по воротам верхом, участник направляется к футбольному мячу №2, находящемуся на линии центрального круга баскетбольной площадки и выполняет обводку стойки №9 с правой стороны. После этого ведет мяч к стойке №8, которую обводит с левой стороны. Выполнив обводку стойки №8, участник ведет мяч к стойке №7 и обводит ее с правой стороны. Далее кратчайшим путем ведет мяч к зоне удара №2, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом.

Выполнив удар мячом №2 по воротам правой ногой верхом, участник кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу №3 и выполняет обводку стойки №10 с правой стороны. Выполнив обводку стойки №10 с правой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №3, из которой выполняет удар мячом по воротам правой ногой.

Выполнив удар мячом №3 по воротам правой ногой, участник кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу №4 и выполняет обводку стойки №11 с левой стороны. Выполнив обводку стойки №11 с левой стороны, участник ведет мяч к зоне удара №4, из которой выполняет удар мячом по воротам левой ногой.

После выполнения удара мячом по воротам левой ногой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой или боковой линии баскетбольной площадки или в момент касания футбольного мяча штанги или перекладины ворот.

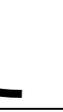
Штрафное время:

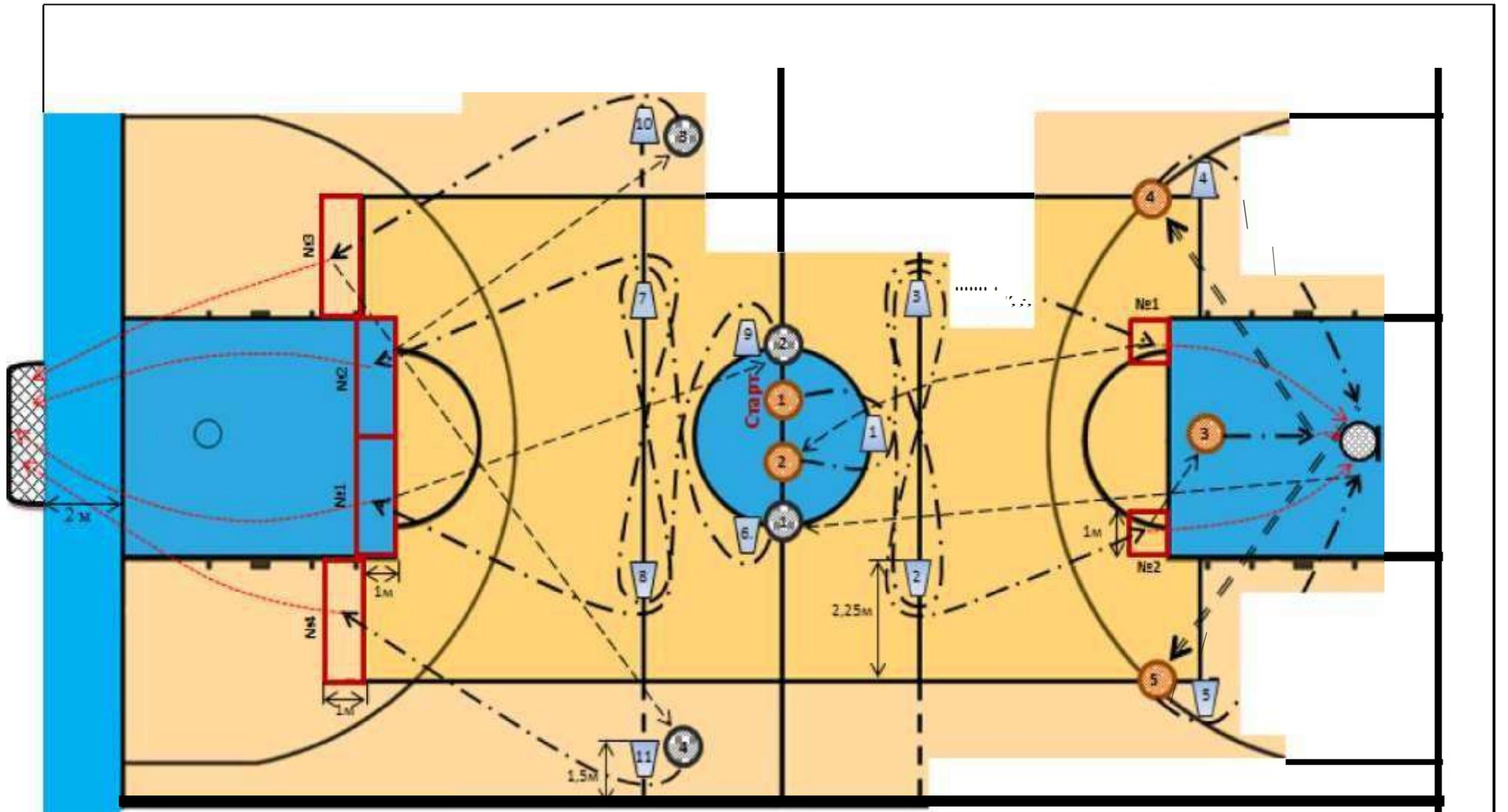
- непопадание в ворота + 3 с;

- невыполнение удара по воротам + 5 с;
- обводка стойки не с той стороны + 3 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 3 с;
- случае попадания мячом в ворота добавляется штрафное время за одно из ниже указанных нарушений:
- выполнение удара за пределами зоны удара + 3 с;
- выполнение удара по воротам не той ногой + 3 с;
- выполнение удара по воротам мячом № 1 не указанным способом + 3 с.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Условные обозначения

1	 Стойка для баскетбола, футбола
1	 Баскетбольный мяч
<u>1</u>	 Футзальный мяч
— · — · — · — →	Направление движения с мячом
-----→	Движение без мяча
	Направление полета мяча
	Зона броска (удара)
	Баскетбольное кольцо
	Ворота для мини-футбола
= = = =>	Передвижение боком приставными шагами



ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Девушки и юноши

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками и юношами дистанции 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Испытание «Прикладная физическая культура» состоит из двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера. Участник выполняет задания последовательно, в установленном Программой олимпиады порядке. В случае нарушения нижеприведенных условий выполнения и ошибок при выполнении, участник считается как не выполнивший задание и получает в текущем двигательном задании 0 баллов.

ЗАДАНИЕ 1. «Подтягивание из виса на высокой перекладине / сгибание-разгибание рук в упоре лежа». **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** высокая перекладина (турник). **ЗАДАНИЕ:** Юноши выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине; девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу. **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний юноши – 6 раз, девушки - 8 раз. **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** 1. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: - подтягивание рывками или с махом ног (туловища); - подбородок не поднялся выше грифа перекладины; -

отсутствие фиксации исходного положения; - одновременное сгибание рук.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания. Ошибки: - касание пола коленками, бедрами, тазом; 20 - нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; - отсутствие фиксации исходного положения; - поочередное сгибание рук; - отсутствие касания грудью пола (платформы); - разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФ: 1. Невыполнение задания (юноши – 8 раз, девушки – 6 раз) + 60 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжок в длину с места» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой. ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 185 - 200 см; девушки – 160 – 175 см. ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ: 1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек. 2. Невыполнение задания - +30 сек. 3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек. БОНУС: Приземление дальше юноши – 200 см, девушки – 175 см – минус 10 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Акробатика» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов. ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперед. УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: 1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии. 2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа. ШТРАФ: 1. Невыполнение задания - +30 сек. 2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек. 3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов -

+ 5 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «Бег по бревну» УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов; **ЗАДАНИЕ:** максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке). **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры. **Указания к выполнению:** Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФ: 1. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек; 2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек; 3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек; 4. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Прыжки через скакалку». **УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:** квадрат 1,5 x 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка. **ЗАДАНИЕ:** выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад. **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных способностей. **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:** 1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и. 2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад. 3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ШТРАФ: 1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек. (за каждый прыжок) 2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек. 3. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 6. «Метание мяча в цель». УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.
ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска. **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** точность попадания мячей.

ШТРАФ: 1. Непопадание в баскетбольный щит - +5 сек. (за каждое). 2. Заступ за линию броска - + 5 сек. (за каждое). 3. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 7. «Перенос набивных мячей». УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (2 кг), обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания **ЗАДАНИЕ:** перенести поочередно 3 набивных мяча в обруч, расположенный на расстоянии 5 м. **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** скорость и точность выполнения задания.

ШТРАФ: 1. Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + 5 сек. 2. Нахождение мяча вне обруча - + 5 сек. (за каждый мяч); 4. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 8. «Бег змейкой». УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 стойки высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м. **ЗАДАНИЕ:** выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с левой стороны. **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей

ШТРАФ: 1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое. 2. Касание стоек - + 5 сек. за каждое касание. 3. Невыполнение задания - + 30 сек.

Бег по прямой к финишу Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Раздел «Гимнастика»

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0 баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения, включающего данный элемент. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки. При выставлении оценки бóльшая 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. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 1 минуту 10 секунд.

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами. Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см,

трико или спортивные шорты, не закрывающие колени. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надёжно закреплённых на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несёт за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с окончательной оценки участника.

Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм, прикладной физической культуре

Складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания, и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приёмов).

Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучшее показанное время – 1-е место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачётные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем. Формула, по которой рассчитываются «зачётные» баллы по практическим заданиям, будет представлена ниже.

Качество выполнения практического задания по лёгкой атлетике и прикладной физической культуре оценивается по показанному времени каждым участником на соответствующей дистанции и их ранжированию по возрастающей: лучшее показанное время – 1-е место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачётные» баллы (их устанавливают организаторы

соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем

Показ олимпиадных заданий

1. Показ олимпиадных заданий (только практических испытаний) проводится не менее чем за 24 часа до начала практического тура. Сроки показа олимпиадных заданий устанавливаются оргкомитетом в организационно-технологической модели проведения соответствующего этапа.
2. Основная цель показа олимпиадных заданий – знакомство участников с содержанием предстоящих практических испытаний олимпиады и основными идеями выполнения каждого из предложенных заданий, а также знакомство с критериями оценивания.
3. В ходе разбора и показа представители жюри подробно объясняют критерии оценивания каждого из практических заданий.