

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.

3. 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. По одной из легенд, Олимпийские игры древности придумал и организовал ...

- | | | | |
|--------------------|------------------|------------------|-------------------|
| а. Посейдон | б. Гефест | в. Геракл | г. Ахиллес |
|--------------------|------------------|------------------|-------------------|

2. С какого минимального возраста предусмотрена сдача норм ГТО?

- | | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| а. с 5 лет | б. с 6 лет | в. с 7 лет | г. с 8 лет |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|

3. Как называется исходное положение в упражнении «кувырок вперёд»?

- | | | | |
|---------------------------|---------------------|-----------------------|---------------|
| а. основная стойка | б. упор лежа | в. упор присев | г. сед |
|---------------------------|---------------------|-----------------------|---------------|

4. Какие обязательные разделы программы включены в уроки физической культуры?

- а.** спортивные игры, гимнастика, лёгкая атлетика
- б.** аэробика, теннис, плавание
- в.** бег, прыжки, метания
- г.** подтягивания, приседания, бег, прыжки

5. Соревнования – это неотъемлемая часть ...

- а.** физической культуры
- б.** методики воспитания физических качеств
- в.** спорта
- г.** процесса обучения

6. Какой из перечисленных методов можно отнести к методам словесного воздействия?

- а. хлопки для задания ритма упражнения
- б. счёт во время выполнения упражнения
- в. сигнал свистком для начала игры
- г. сигнал на старте дистанции

7. В каком виде спорта (дисциплине) проявляется быстрота реакции?

- а. в метании копья
- б. в марафонском беге
- в. в стрельбе
- г. в борьбе

8. В каком году состоялось первое официальное участие России в Олимпийских играх

- а. в 1896 г. б. в 1904 г. в. в 1908 г. г. в 1912 г.

9. Когда проводятся зимние Паралимпийские игры?

- а. одновременно с зимними Олимпийскими играми
- б. через 12 дней после зимних Олимпийских игр
- в. через один год после зимних Олимпийских игр
- г. за один год до зимних Олимпийских игр

10. Самый эффективный способ выполнения физических упражнений - ...

- а. техника б. умение в. навык г. результат

11. Целенаправленный педагогический процесс, в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания с целью подготовки к трудовой, военной и другим видам деятельности, называется ...

- а. физической культурой
- б. физическим воспитанием
- в. физической подготовкой
- г. физическим развитием

12. Как называется положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры?

- а. вис б. упор в. сед г. присед

13. Какой способ прыжка в высоту считается наиболее результативным?

- а. перешагивание
- б. «волна»
- в. перекидной
- г. «фосбери-флоп»

- 14. Умение мысленно воспроизводить движения называется ...**
- а. идеомоторная тренировка
 - б. нервно-мышечная координация
 - в. рефлексия
 - г. управление движениями
- 15. Простейший комплекс УГГ (утренней гигиенической гимнастики) начинается с упражнений ...**
- а. для мышц плечевого пояса;
 - б. типа потягивания;
 - в. махового характера;
 - г. для мышц ног
- 16. Жизненная ёмкость лёгких – это ...**
- а. максимальное количество воздуха, которое может быть набрано в лёгкие после максимально полного выдоха;
 - б. величина задержки дыхания на вдохе;
 - в. быстрота восстановления дыхания после физической нагрузки;
 - г. повышение эффективности функционирования дыхательной системы
- 17. На какие виды разделяют быстроту двигательной реакции?**
- а. общую и частную
 - б. общую и специальную
 - в. быструю и медленную
 - г. простую и сложную
- 18. В каком виде спорта не используется клюшка?**
- а. гольф
 - б. бейсбол
 - в. флорбол
 - г. конное поло
- 19. Как называется часть матча в волейболе, за время которой, одна из команд должна набрать 25 очков**
- а. сет
 - б. партия
 - в. раунд
 - г. тайм
- 20. С какого способа начинается комплексное плавание?**
- а. вольный стиль
 - б. баттерфляй
 - в. кроль на спине
 - г. брасс

Б) Задания в открытой форме

Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.

21. Кто был первым чемпионом античных Олимпийских игр?

22. Назовите спортивный способ плавания, в котором чередуются одновременные симметричные плавательные движения руками и ногами.

23. Как называется деревянная возвышенная площадка, на которой выполняются упражнения со штангой?

24. Как называются брусья в спортивной гимнастике в мужской программе?

В) Задания «на соответствие»

25. Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

1) Бросок баскетбольного мяча с двух шагов	А) Циклическое, естественно-прикладное, максимальной мощности
2) Метание мяча с разбега	Б) Циклическое, общеподготовительное, умеренной мощности
3) Стойка на руках	В) Скоростно-силовое, ациклическое, естественно-прикладное
4) Переворот в сторону	Г) Динамическое, смешанное, с комплексным проявлением физических качеств
5) Бег на 100 м	Д) Сложно-координационное, статическое, ациклическое
6) Езда на велосипеде 10 км	Е) Сложно-координационное, динамическое, ациклическое
7) Прыжок в длину с места	Ж) Динамическое, естественно-прикладное, скоростно-силовое

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26. Расположите спортивные игры в порядке возрастания максимально возможного количества игроков одной команды, одновременно находящихся на игровой площадке.

- а. хоккей на траве
- б. баскетбол
- в. пляжный волейбол
- г. волейбол
- д. гандбол

Д) Задания, связанные с перечислением

27. Перечислите известные Вам технические приёмы баскетболиста.

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий

28. Определите по пиктограммам изображенные положения и виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр Токио 2020.

Ж) Задание-кроссворд

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали		По вертикали	
1.	Наибольшее отклонение от нулевого значения величины (тело спортсмена, часть его тела, спортивный снаряд), совершающей колебания.	2.	Угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомым (заданный) ориентир; отсчитывается по часовой стрелке.
4.	Способность спортсмена предвидеть (предугадывать) действия и движения соперника и партнера до их реального осуществления.	3.	Мышцы, которые в определенном суставном движении противоборствуют, тянут звено приблизительно в противоположном направлении
6.	В боксе - удар снизу.	5.	Прочная деревянная, с острым стальным наконечником, палка, имеющая рукоятку и темляк, применяется горными туристами в качестве опоры.
8.	Совокупность химических процессов в организме, направленных на образование и обновление клеток и тканей.	7.	Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц).

3) Задание-задача

30. Решите задачу.

Павел, выполняя приседания со штангой весом 80 кг, сделал 3 серии по 12 повторений. Посчитайте суммарный объем нагрузки в данном упражнении. Ответ укажите цифрами в кг.

Вы выполнили задание.

Поздравляем!

Шифр _____

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
Муниципальный этап

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

БЛАНК ОТВЕТОВ

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	5	6	7





Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26

Д) Задания, связанные с перечислением

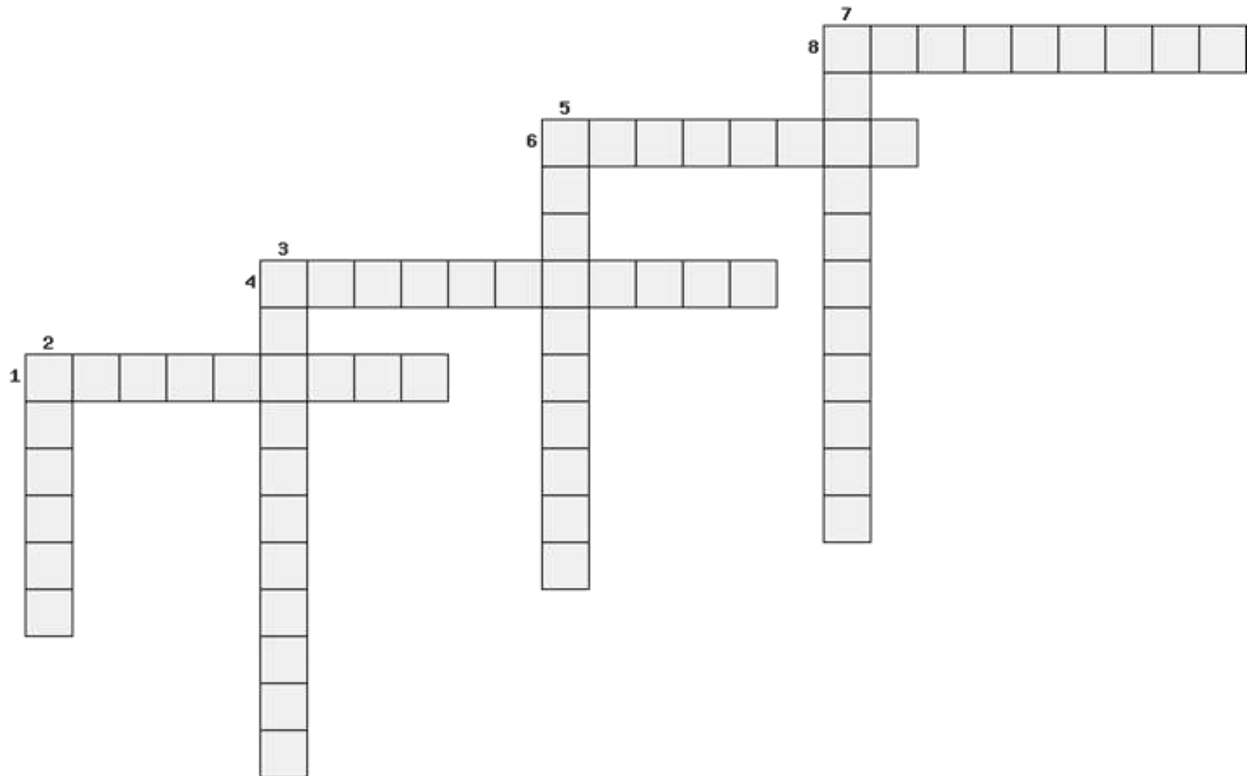
27. _____

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

1	2	3	4
			

Ж) Задание-кроссворд

29.



3) Задание-задача

30. Решение:

Ответ

Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи членов жюри

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. Подобранный ответ 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.

3. 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. Кто был первым президентом Российского олимпийского комитета?

а. генерал А.Д. Бутовский

б. граф Г.И. Рибопьер

в. князь С.К. Белосельский-Белозерский

г. В.И. Срезневский

2. Какие общегреческие игры проводились в Древней Греции, кроме Олимпийских?

а. истмийские

б. пифийские

в. панамофонийские

г. все перечисленные варианты

3. Отметьте часть нервной системы, иннервирующую скелетные мышцы и кожу.

а. автономная

б. соматическая

в. центральная г. вегетативная

4. Внешнюю сторону нагрузки в отдельных физических упражнениях характеризует... Отметьте все позиции

а. интенсивность выполнения упражнений

б. суммарный объем выполняемых упражнений

в. утомление

г. частота пульса

5. Соединительнотканная оболочка, покрывающая органы, сосуды, нервы и образующая футляры для мышц ...

а. сухожилие б. связка в. фасция г. суставная сумка

6. Плотная соединительная ткань, посредством которой мышца прикрепляется к костям ...

а. сухожилие б. связка в. фасция г. суставная сумка

7. Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов ...

а. предстартовое состояние б. спортивная форма
в. состояние тренированности г. устойчивое состояние

8. В каком статусе сборная России выступала на зимних Олимпийских играх 2022 года?

а. OAR б. URS в. ROC г. EUN

9. Каких правил необходимо придерживаться при выполнении массажных приёмов?

а. все движения рук должны проводиться параллельно направлению венозных и лимфатических сосудов
б. все движения рук должны проводиться параллельно направлению артериальных сосудов.
в. направление движение рук зависит от массируемого сегмента.
г. всё вышеперечисленное.

10. Каких правил необходимо придерживаться при выполнении массажных приёмов?

а. все мышцы массируемого участка должны находиться в растянутом состоянии.
б. все мышцы массируемого участка должны находиться в расслабленном состоянии.
в. состояние мышц зависит от используемого приёма массажа.
г. всё вышеперечисленное.

11. В каких игровых видах спорта в качестве инвентаря используются бита и мяч? Отметьте все позиции.

а. бейсбол б. лапта в. софтбол г. городошный спорт

12. Из представленных видов спорта на современных Олимпийских играх женщины раньше приняли участие в соревнованиях ...

а. по гимнастике б. по лыжному спорту
в. по плаванию г. по фигурному катанию.

13. Какие показатели характеризуют лёгкую степень утомления?

- а. дыхание прерывистое поверхностное, небольшое покраснение лица
- б. появление небольших капель пота на лице, побледнение лица
- в. появление небольших капель пота на лице, небольшое покраснение лица
- г. большая напряжённость мышц, дрожание конечностей

14. В разделе лыжной подготовки обучение технике лыжных ходов начинается с:

- а. одновременно бесшажного хода
- б. одновременно одношажного хода
- в. попеременно двухшажного хода
- г. одновременно двухшажный ход

15. Индивидуальное развитие организма обозначается как ...

- а. генезис
- б. онтогенез
- в. филогенез
- г. воспитание

16. С помощью какого теста можно оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы?

- а. при помощи пробы Штанге
- б. используя пробу Генчи
- в. с помощью теста Руфье
- г. с помощью теста Шаповаловой

17. Когда нецелесообразно применять игровой метод?

- а. при совершенствовании техники двигательного действия
- б. при решении задач физического воспитания
- в. при воспитании физических качеств
- г. при начальном разучивании двигательного действия

18. Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве называются...

- а. кондиции
- б. способности
- в. локомоции
- г. моторные функции

19. Как называется эстафета, протяженность этапов которой составляет 800х 400х 200х100м?

- а. финская
- б. немецкая
- в. шведская
- г. французская

20. На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?

- а. обязательность
- б. экономичность
- в. равноправие женщин и мужчин
- г. добровольность и доступность

Б) Задания в открытой форме

Завершите высказывание, вписав соответствующее определение в бланк ответов.

21. Тактическое взаимодействие в баскетболе 2-3 игроков команды, заключающееся в преграждении защитнику соперников кратчайшего пути к опекаемому им игроку называется ...

22. Сознательная деятельность человека, направленная на изменение своей личности (её качеств, способностей, сил и т.п.), – это ...

23. Основная группа велогонщиков в групповой шоссейной гонке называется ...

24. Способность следить за намеченной программой действий и контролировать её в соответствии с поставленными задачами, достижениями – это ...

В) Задания «на соответствие»

25. Установите соответствие между физическими упражнениями и их характеристиками, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

1) Подтягивание на перекладине	А) Циклическое, естественно-прикладное, субмаксимальной мощности
2) Толчок гири	Б) Динамическое, смешанное, скоростно-силовое
3) Бег с высоким подниманием бедра	В) Сложно-координационное, динамическое, ациклическое
4) Прыжок в высоту с разбега	Г) Силовое, динамическое, общеподготовительное
5) Опорный прыжок	Д) Специально-подготовительное, циклическое, динамическое
6) Бег на 400 м	Е) Скоростно-силовое, динамическое, на верхние конечности
7) Кувырок вперёд	Ж) Сложно-координационное, динамическое, смешанное

Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26. Установите последовательность изучения размахивания в упоре на параллельных гимнастических брусьях.

1. Размахивание в упоре с увеличением амплитуды;
2. Упор лежа, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке;
3. Размахивание в упоре с небольшой амплитудой;
4. Упор лежа сзади, руки на полу, ноги на гимнастической скамейке;
5. Размахивание в упоре на предплечьях.

Д) Задания, связанные с перечислением

27. Перечислите основные показатели, отражающие физическое состояние человека.

Е) Задания с графическими изображениями двигательных действий
28. Определите по пиктограммам изображенные положения и виды спорта, включенные в программу Олимпийских игр Токио 2020.

Ж) Задание-кроссворд

29. Решите кроссворд, записав ответы-слова в бланке ответов.

По горизонтали		По вертикали	
1.	Наибольшее отклонение от нулевого значения величины (тело спортсмена, часть его тела, спортивный снаряд), совершающей колебания.	2.	Угол на карте или в пространстве (на местности), образуемый двумя направлениями (лучами) – направлением на север и на искомым (заданный) ориентир.
4.	Способность спортсмена предвидеть (предугадывать) действия и движения соперника и партнера до их реального осуществления.	3.	Мышцы, которые в определенном суставном движении противоборствуют, тянут звено приблизительно в противоположном направлении.
6.	В боксе - удар снизу.	5.	Прочная деревянная, с острым стальным наконечником, палка, имеющая рукоятку и темляк, применяется горными туристами в качестве опоры.
8.	Совокупность химических процессов в организме, направленных на образование и обновление клеток и тканей.	7.	Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата.

З) Задание-задача

30. Решите задачу.

Ученик А, обучающийся в 9 классе, имеет рост 175 см и массу тела 73 кг, его весоростовой индекс равен 417 (г/см).

Ученик Б, обучающийся в 9 классе, имеет рост 173 см и массу тела 51 кг, его весоростовой индекс равен 294 (г/см).

Расчеты проводились по формуле:
$$\text{ВРИ} = \frac{\text{Масса тела(г)}}{\text{Рост (см)}}$$

Норма ВРИ для подростков 13–17 лет - 300 – 400 (г/см)

Задание: 1.Оцените показатели весоростового индекса ученика А.

2. Оцените показатели весоростового индекса ученика Б.

3. Рассчитайте и оцените СВОЙ весоростовой индекс (результаты округлите до целых единиц). Все расчеты, ответ и оценку запишите в бланк ответа.

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	5	6	7





Г) Задания процессуального или алгоритмического типа

26

Д) Задания, связанные с перечислением

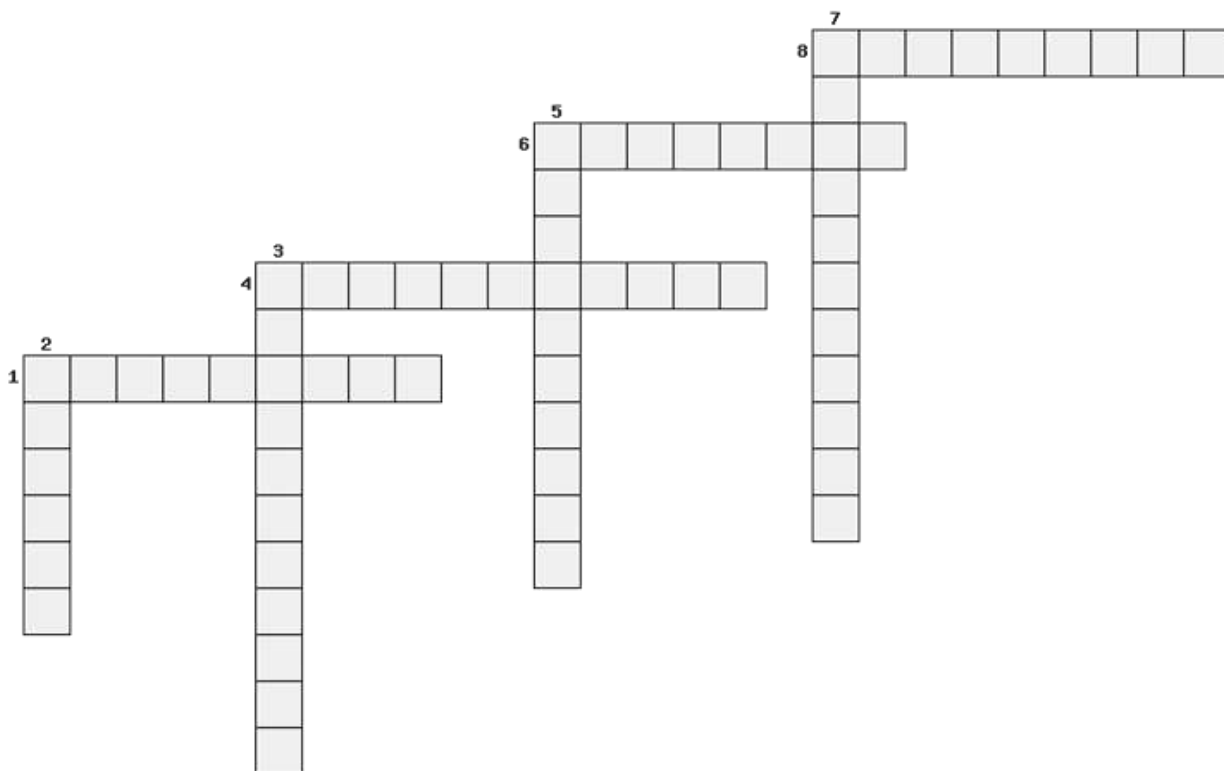
27. _____

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

1	2	3	4
			

Ж) Задание-кроссворд

29.



З) Задание-задача

30. Решение:

Ответ

Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи членов жюри

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2022-2023 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

7-8 класс

Кемерово 2022

ИСПЫТАНИЕ ПО ГИМНАСТИКЕ

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.

Требования к спортивной форме.

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 колен. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Использование украшений и часов не допускается.

Юноши 7-8 класс

	Связки акробатических элементов	балл
1.	И.П. основная стойка. Из приседа руки вперед, кувырок вперед в группировке и прыжок «разножка» продольно, руки в стороны.	1,5
2.	Равновесие (ласточка)	1,0
3.	Из приседа руки вперед, кувырок назад в группировке.	1,0
4.	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать)	1,0
5.	Перекат вперед и горизонтальный упор на локтях ноги врозь («крокодил»).	1,5
6.	Упор сидя на пятках. Толчком упор присев.	0,5
7.	Прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны и наклон прогнувшись.	0,5
8.	Силой стойка на голове и руках (держать)	2,0
9.	Встать. Переворот боком (колесо) стойка	1,0
	Итого	10

Девушки 7-8 класс

	Связки акробатических элементов	балл
1.	И.П. основная стойка. Шаг галопа и прыжок шагом, руки в стороны.	1,0
2.	Шаг и переворот боком (колесо) в равновесие (ласточка)	2,0
3.	Из приседа руки вперед, кувырок вперед в группировке	1,0
4.	Кувырок назад в группировке.	1,0
5.	Лечь на спину, руки вверх. Сгибая ноги и руки мост. Лечь на спину.	1,0
6.	Поднимая туловище, сед согнувшись ноги врозь.	1,0
7.	Перекат через плечо в полушпагат.	0,5
8.	Из упора сидя на пятках, толчком упор присев	1,0
9.	Перекатом назад стойка на лопатках.	1,0
10.	Перекатом вперед встать и прыжок со сменой ног впереди (ножницы).	0,5
	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.

Девушки и юноши 7-8 класс

Программа выступления

Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки лицом к мячу №1. По сигналу судьи участник берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №3 и №4. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №2, берет мяч и кратчайшим путем ведет его левой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу левой рукой, используя двушажную технику.

Далее участник движется на линию штрафного броска, берет мяч №3 и выполняет ведение мяча к стойке №5, обводит ее с правой (или левой) стороны правой (левой) рукой, переводит мяч в левую (правую) руку и выполняет ведение к стойке №6, обводит ее с левой (правой) стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №7, №8 и №9. Обведя стойку №9, участник

выполняет остановку на линии штрафного броска и выполняет штрафные броски, последовательно мячами №3 и №4. После выполнения штрафного броска мячом №4, участник движется к мячу №5.

Берет мяч №5, выполняет ведение левой рукой к стойке №10, обводит ее с левой стороны левой рукой, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №12 и №13. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №6, берет мяч и кратчайшим путем ведет его правой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу правой рукой, используя двушажную технику. После выполнения броска конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

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

Условные обозначения






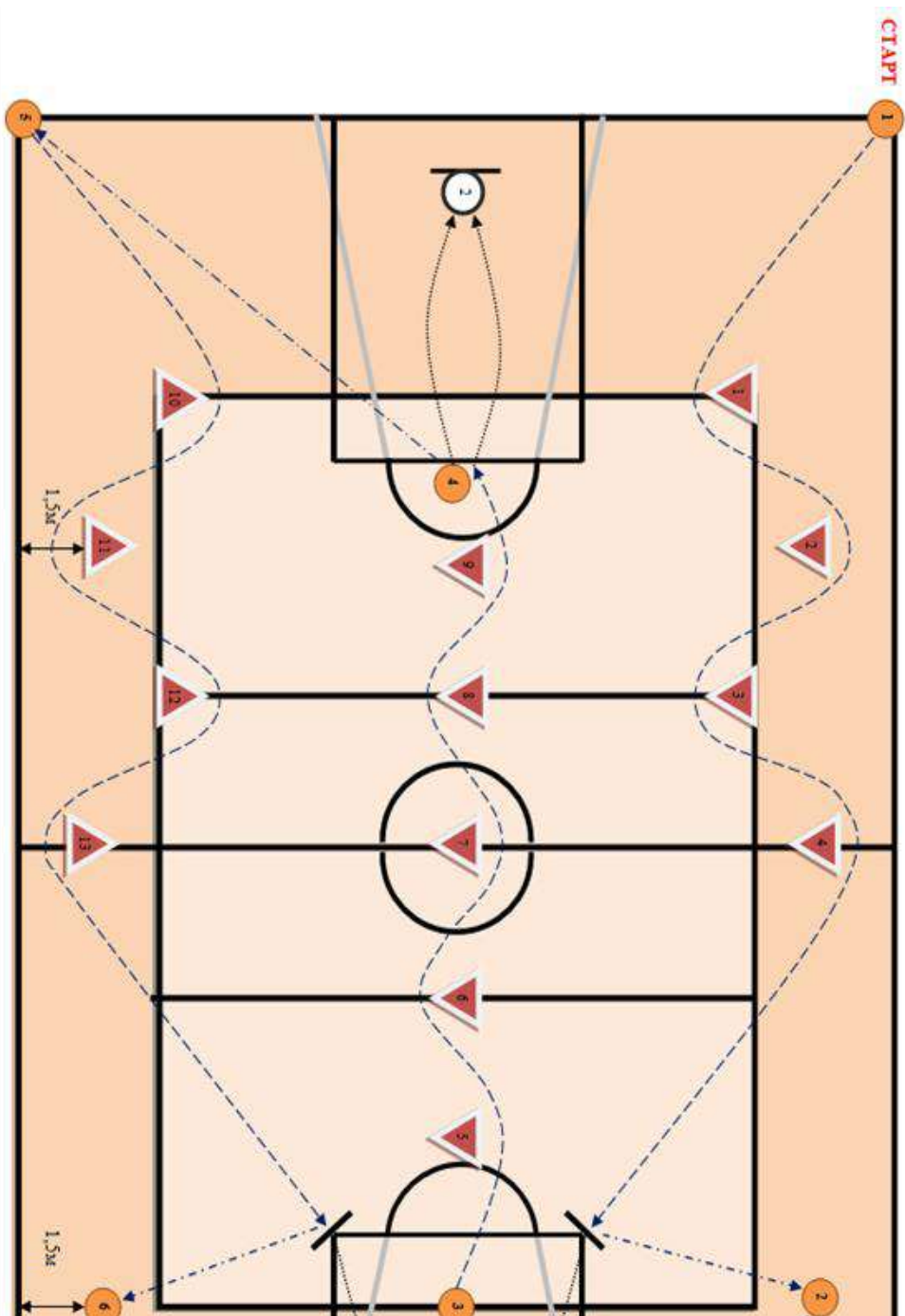
	стойка
	направление движения с мячом
	движение без мяча
	направление полета мяча
	мяч баскетбольный
	Линия выполнения среднего броска по кольцу

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры»



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.
- Шесть футбольных мячей.
- Шесть фишек-ориентиров.
- Одни футбольные ворота
- Три контрольных стойки.

Программа

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 x 2 м). На расстоянии 10 м и 11 м от линии ворот располагается 3 пары мячей. В 6 м вправо и влево от боковых стоек ворот и в 2 м вправо от левой стойки ворот на расстоянии 10 м находятся первые мячи. В 5 м вправо и влево от боковых стоек ворот и в 1 м влево от правой стойки ворот на расстоянии 11 м находятся вторые мячи. На 20 м от линии ворот устанавливается три фишки.

Контрольные стойки, 1 стойка (старта) находится напротив ближнего к ней мяча 1-й пары мячей, вторая стойка напротив центра ворот, третья (финишная) стойка напротив ближнего к ней мяча 3-й пары мячей.

По сигналу участник стартует к первой контрольной к стоящей слева паре мячей, наносит удар верхом левой ногой по мячу, стоящему на 10 м расстоянии от линии ворот. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу левой пары и наносит удар по воротам низом левой ногой. Ударив, участник бежит ко второй контрольной стойке (центральной). Оббегая ее, участник движется к мячу второй пары, находящемуся ближе к воротам и наносит удар верхом любой ногой. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу центральной пары и наносит удар по воротам низом любой ногой.

Ударив, участник бежит к третьей контрольной стойке (финишной). Обегая, участник движется к мячу третьей пары, находящемуся ближе к линии ворот и наносит удар верхом правой ногой. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу правой пары и наносит удар по воротам низом правой ногой и финиширует у третьей контрольной стойки.

Упражнения считается законченным, если участник пробил все шесть мячей в ворота и пересек линию финиша. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время.

Оценка исполнения

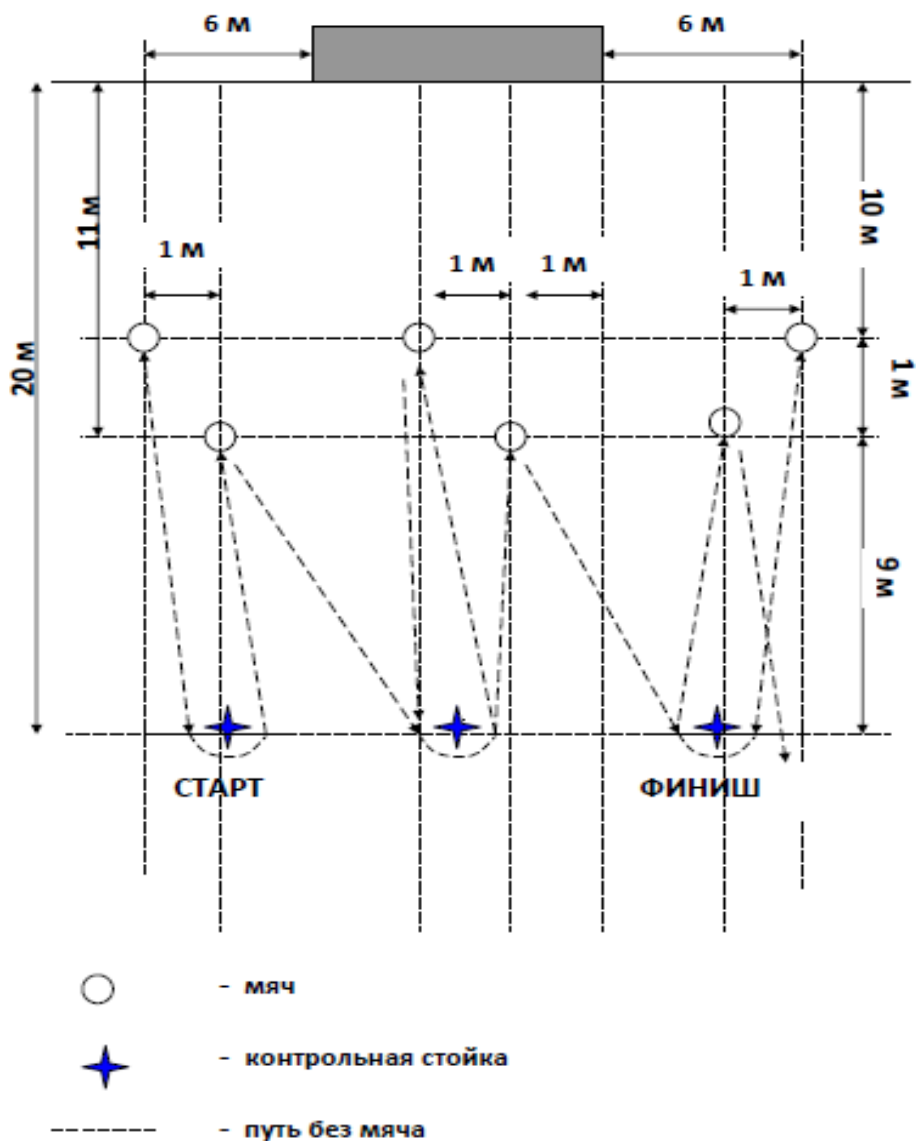
Время определяется на следующие ошибки:

а) первая пара мячей: непопадание в ворота мячом – плюс 5 секунд; удар не той ногой – плюс 5 секунд; удары по воротам только верхом или удары по воротам только низом – плюс 3 секунды;

б) вторая пара мячей: непопадание в ворота мячом – плюс 5 секунд; удар не той ногой – плюс 5 секунд; удары по воротам только верхом или удары по воротам только низом – плюс 3 секунды

в) третья пара мячей: непопадание в ворота мячом - плюс 5 секунд; удар не той ногой – плюс 5 секунд; удары по воротам только верхом или удары по воротам только низом – плюс 3 секунды

г) за каждый необбегание стойки-штраф плюс 10 секунд



Легкая атлетика

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками и юношами дистанции 500 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 Старт.

Бег по прямой 10 м

10 м отмечено фишками

Задание 2

Прыжки через скакалку на месте (любым способом) – 30 раз

Остановка участника во время выполнения штраф: прибавка к общему времени 10с

Задание 3

Метание в вертикальную цель теннисным мячом (5 попыток)

Из 5 попыток - 5 попаданий в цель – 10 с от общего времени

Не попадания в цель штраф добавка 10с к общему времени

Задание 4.

Бег через координационную лестницу

Задание 5.

Броски набивного мяча из различных положений на дальность (по 3 попытки)

Из 3 попыток 3 попаданий в цель – 10 с от общего времени

Не попадания в цель штраф добавка 10с к общему времени

Задание 6. Без змейкой

Финиш Засчитывается общее время дистанции, с учетом минус 10 с и плюс 10с к общему времени.

Методика оценки качества выполнения практических заданий

Раздел «Гимнастика»

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. При выставлении окончательной оценки каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Окончательная оценка максимально может быть равна **10,0** баллов.

Требования к спортивной форме. 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. 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.

Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм, прикладной физической подготовке и заданиям (физическим упражнениям)

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 культуры, 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.

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2022 - 2023 УЧЕБНОМ ГОДУ**

ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Кемерово 2022

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.

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ

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

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

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

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 15 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.

ДЕВУШКИ

И.п. – основная стойка, боком по направлению движения.

1. Левую (правую) в сторону на носок, правую (левую) руку в сторону-кверху, левую (правую) руку, в сторону-книзу – боковая волна со сменой положения рук (**0,5 балла**) – присед на левой (правой), правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – пережат боком согнувшись, ноги врозь в стойку на правое (левое) колено, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны (**0,5 балла**) – опираясь на руки, приставить левую (правую), упор присев – встать, фронтальное равновесие с захватом, держать (**0,5 балла**), приставить правую (левую) с поворотом налево (направо) в основную стойку;
2. Шагом вперёд одноимённый поворот на 360°, свободная нога прижата носком к колену опорной (**0,5 балла**) и шагом (два шага) прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (**0,5 балла**) приставляя правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**)
3. Встать, прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, мост, держать (**1,0 балл**) – лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, стойка на лопатках без помощи рук, держать – пережат вперед в сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**) – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить – два кувырка назад согнувшись слитно (**0,5+0,5 балла**) в упор стоя согнувшись с выпрямлением в стойку, руки в вверх;
4. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить (**1,0 балл**) и кувырок вперед (**0,5 балла**);
5. Встать, махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны (**0,5+0,5 балла**) – с поворотом налево (направо) встать в стойку на левое (правое) колено, обозначить – махом одной, толчком другой, кувырок вперед (**0,5 балла**) и прыжок вверх с поворотом на 360 ° (**0,5 балла**).

ЮНОШИ

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой, встать в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** – опуститься в стойку на правое (левое) колено – встать, приставить правую (левую) в основную стойку – мах правой (левой) вперед **(0,5 балла)**, дугами вперед, руки вверх – два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь, руки в стороны **(0,5+0,5 балла)**;
2. Одноименный поворот на одной на 360°, другая назад-книзу в стойку ноги врозь **(1,0 балл)** – встать на правую (левую), левую (правую) в сторону на носок, боковое равновесие, держать **(1,0 балл)**;
3. Приставить левую (правую) с поворотом направо (налево), упор присев – силой, согнувшись, стойка на голове и руках, держать **(0,5 балла)**, сгибая ноги, упор присев;
4. Кувырок назад **(0,5 балла)** – кувырок назад в стойку на руках, обозначить **(1,0 балл)** – сгибаясь, опуститься в упор стоя согнувшись и, выпрямляясь, прыжком, стойка ноги врозь, с наклоном прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперед в сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать **(0,5 балла)** – опуская и разводя ноги, наклон вперед, держать **(0,5 балла)** – соединяя ноги, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)** – перекатом вперед, встать в стойку, руки в стороны;
5. Шаг галопа и шагом одной и махом другой, перекидной прыжок в выпад на правую (левую) вперед **(0,5 балла)** – 2-3 шага разбега, приставить правую (левую) в полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца»), кувырок вперед прыжком **(1,0 балл)** и прыжок вверх с поворотом на 360° **(0,5 балла)**.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФЛОРБОЛ, БАСКЕТБОЛ)

Флорбол. Участник находится на старте лицом к флорбольному мячу №1, расположенному на линии центрального круга баскетбольной площадки. По сигналу судьи, участник берет клюшку и выполняет ведение мяча к стойке №1, обводит ее с правой стороны, стойку №2 обводит с левой стороны, стойку №3 обводит с правой стороны. Обведя стойку №3, участник ведет мяч в зону удара №1, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам, участник с клюшкой перемещается к мячу №2 и обводит им стойку №4 с левой стороны, далее последовательно обводит стойку №5 с правой стороны и стойку №6 с левой стороны. Обведя стойку №6, участник ведет мяч в зону удара №2, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №2, участник с клюшкой перемещается к мячу №3, обводит им стойку №7 с левой стороны и ведет мяч за воротами в зону удара №4 (вратарская зона), обводит ворота с левой стороны и выполняет бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4 (вратарская зона), участник с клюшкой перемещается к мячу №4 и обводит им стойку №8 с правой стороны, далее последовательно обводит стойку №9 с левой стороны и стойку №10 с правой стороны. Обведя стойку №10, участник ведет мяч в зону удара №3, из которой выполняет бросок (удар) мяча по воротам.

Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №3, участник с клюшкой перемещается к мячу №5, обводит им стойку №11 с правой стороны и ведет мяч за воротами в зону удара №4 (вратарская зона), обводит ворота с правой стороны и выполняет бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4.

Баскетбол. Выполнив бросок (удар) мяча по воротам из зоны удара №4 (вратарская зона), участник оставляет клюшку и кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу №1, находящемуся на противоположной половине игровой площадки, берет баскетбольный мяч №1 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 №2, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №3 и обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Обведя стойку №3, участник ведет мяч правой рукой в зону для броска №1, из которой выполняет бросок мяча по кольцу.

Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска №1 участник берет мяч №2 и обводит стойку №4 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, далее ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом №2, участник кратчайшим путем перемещается к мячу №3, берет мяч и выполняет ведение мяча левой рукой к стойке №5, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение мяча к стойке №6, обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке №7, которую обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Обведя стойку №7, участник ведет мяч левой рукой в зону для броска №2, из которой выполняет бросок мяча по кольцу.

Выполнив бросок мяча по кольцу из зоны для броска №2 участник берет мяч №4 и обводит стойку №8 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, далее ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

После выполнения участником броска мячом по кольцу конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча игровой площадки.

Штрафное время:

флорбол:

- непопадание мячом (№ 1; № 2; № 3; № 4; № 5) в ворота + 3 сек.;

- невыполнение броска (удара) мяча (№ 1; № 2; № 3; № 4; № 5) по воротам + 5 сек.;

- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;

- сбивание стойки + 3 сек.;

- пропуск обводки одной из стоек + 5 сек.;

- выполнение броска (удара) мяча (№ 1; № 2; № 3; № 4; № 5) за пределами зоны удара + 3 сек.

баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом (№ 1; № 2; № 3; № 4) + 3 сек.;

- невыполнение броска в кольцо мячом (№ 1; № 2; № 3; № 4) + 5 сек.;

- выполнение броска мяча за пределами зоны для броска + 3 сек.;

- выполнение броска в кольцо мячом (№2; №4) неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 сек.;

- выполнение броска в кольцо мячом (№2; №4) не той рукой + 3 сек.;

- обводка стойки не с той стороны + 3 сек.;

- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 сек.;

- сбивание стойки + 3 сек.;

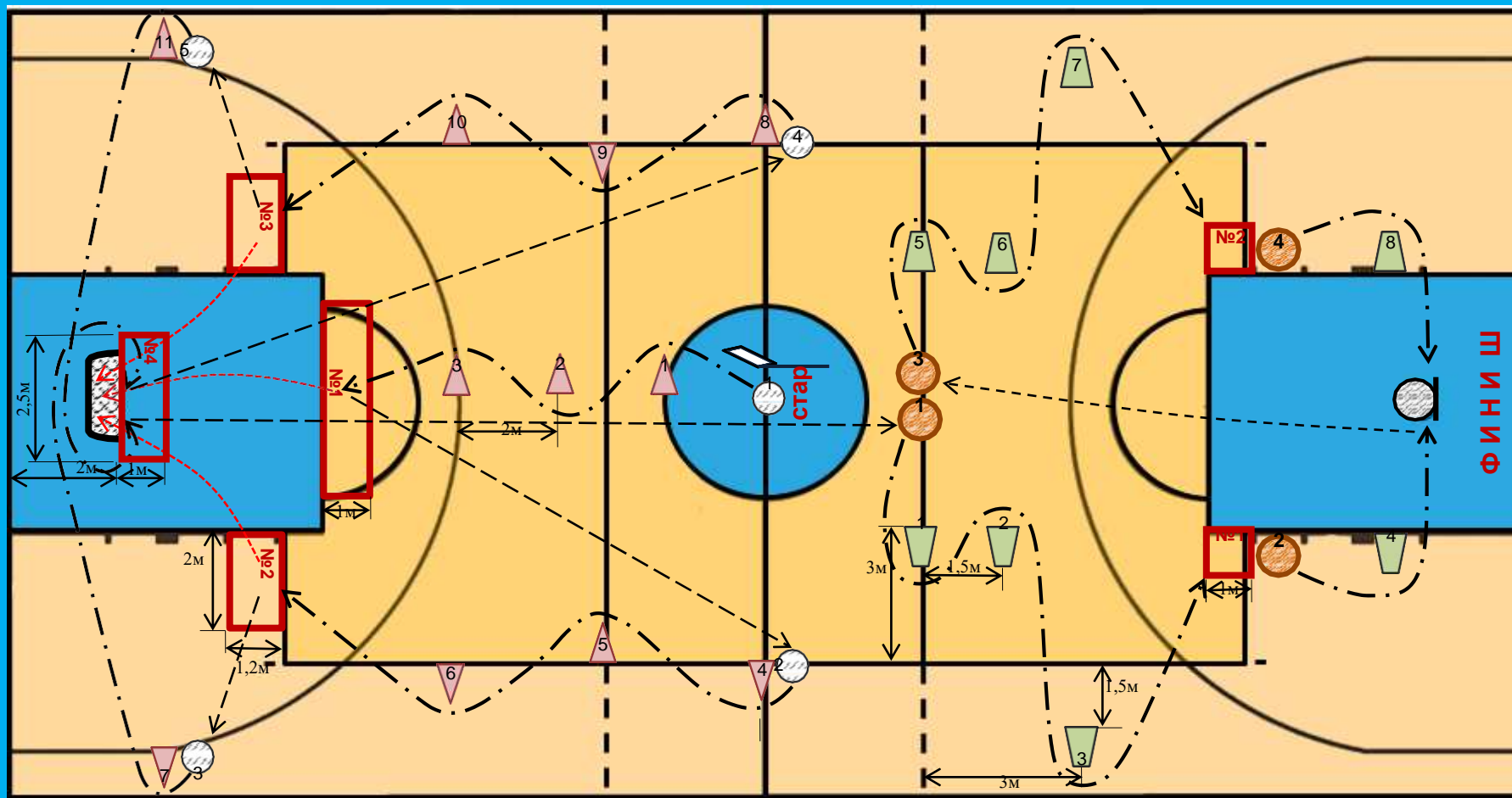
- пропуск обводки одной из стоек + 5 сек.;






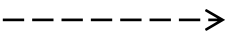




- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение.

9. Оценка испытаний

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

9.2. Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени. Лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее.



	Стойка для флорбола
	Стойка для баскетбола
	Баскетбольный мяч
	Мяч для флорбола
	Направление движения с мячом
	Движение без мяча
	Направление полета мяча
	Зона броска (удара)
	Баскетбольное кольцо
	Ворота для флорбола

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Конкурсное испытание в задании «Легкая атлетика» заключается в преодолении девушками дистанции 500 м 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. «Кувырок вперед в группировке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: поролоновые маты толщиной 40 см, состыкованные в длину для безопасного выполнения трех последовательных кувырков вперед. Выполнение упражнения начинается после принятия участником исходного положения «упор присев» на ближнем краю матов по команде «Марш!» (или свистку) главного судьи.

ЗАДАНИЕ: Участник принимает исходное положение «упор присев» и ждет команды «Марш!» (или свистка) главного судьи. Выполняются три последовательных кувырка вперед в группировке из положения «упор присев».

ШТРАФЫ:

1. Выполнение кувырка прыжком +3 сек. за каждый кувырок.
2. Выполнение кувырка боком, через правое (левое) плечо + 3 сек. за каждый кувырок.
3. Невыполнение +5 сек. за каждый кувырок.

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки на двух через степы»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: степы расположены параллельно на расстоянии 50-70 см друг от друга и не менее 5 м от предыдущего задания. Высота степов различна: 1-й степ – 10 см, 2-й степ – 20 см, 3-й степ – 15 см, 4-й степ – 25 см, 5-й степ – 15 см.

ЗАДАНИЕ: преодолеть степы прыжками на двух ногах. **ШТРАФЫ:**

1. Касание, смещение степа ногой +3 сек.
2. Пронос ног(и) сбоку от степа + 3 сек.
3. Наступание на степ +3 сек.
4. Невыполнение +5 сек. за каждый степ.

ЗАДАНИЕ 3. «Бросок мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: цель – квадрат размером 1х1 м, нанесенный клейкой лентой на стену на высоте 50 см от пола. Линия броска на расстоянии 5 м от стены.

ЗАДАНИЕ: на выполнение задания дается обязательные 3 попытки. Попасть в мишень, расположенную на стене, с предварительным отскоком мяча от пола в любом месте. Бросок мяча выполняется любым способом.

ШТРАФЫ:

1. Непопадание в цель +3 сек.
2. Заступ за линию метания + 3 сек.
3. Бросок мяча в цель без отскока от пола +5 сек.

4. Невыполнение броска +5 сек.

ЗАДАНИЕ 4. «Передвижение по гимнастическому коню или бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастические (прыжковые) кони (2 шт.) или бревно высотой 90 см, расположенные в длину один за другим. Расстояние между конями 1 м. Пол вокруг коней, под ними и между ними проложен гимнастическими матами.

ЗАДАНИЕ: перемещение по гимнастическим (прыжковым) коням или бревну любым способом.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: перемещение по гимнастическим (прыжковым) коням начинается с ближнего торца первого коня и заканчивается соскоком с дальнего конца второго коня. В случае падения с коня участник должен продолжить выполнение задания с того же места, в котором произошло падение, в противном случае будет засчитано невыполнение задания.

ШТРАФЫ:

1. Падение с коня (с касанием пола любой частью тела) +3 сек.
2. Невыполнение задания +5 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Змейка с подлезанием»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 10 стоек высотой не менее 100 см. Расстояние между стойками в ширину – 5 м, в длину – 3 м. Лента, натянутая по осевой линии «Змейки» между двумя опорами. Высота ленты: в районе 1 стойки – 125 см, в районе 10-й стойки – 75 см.

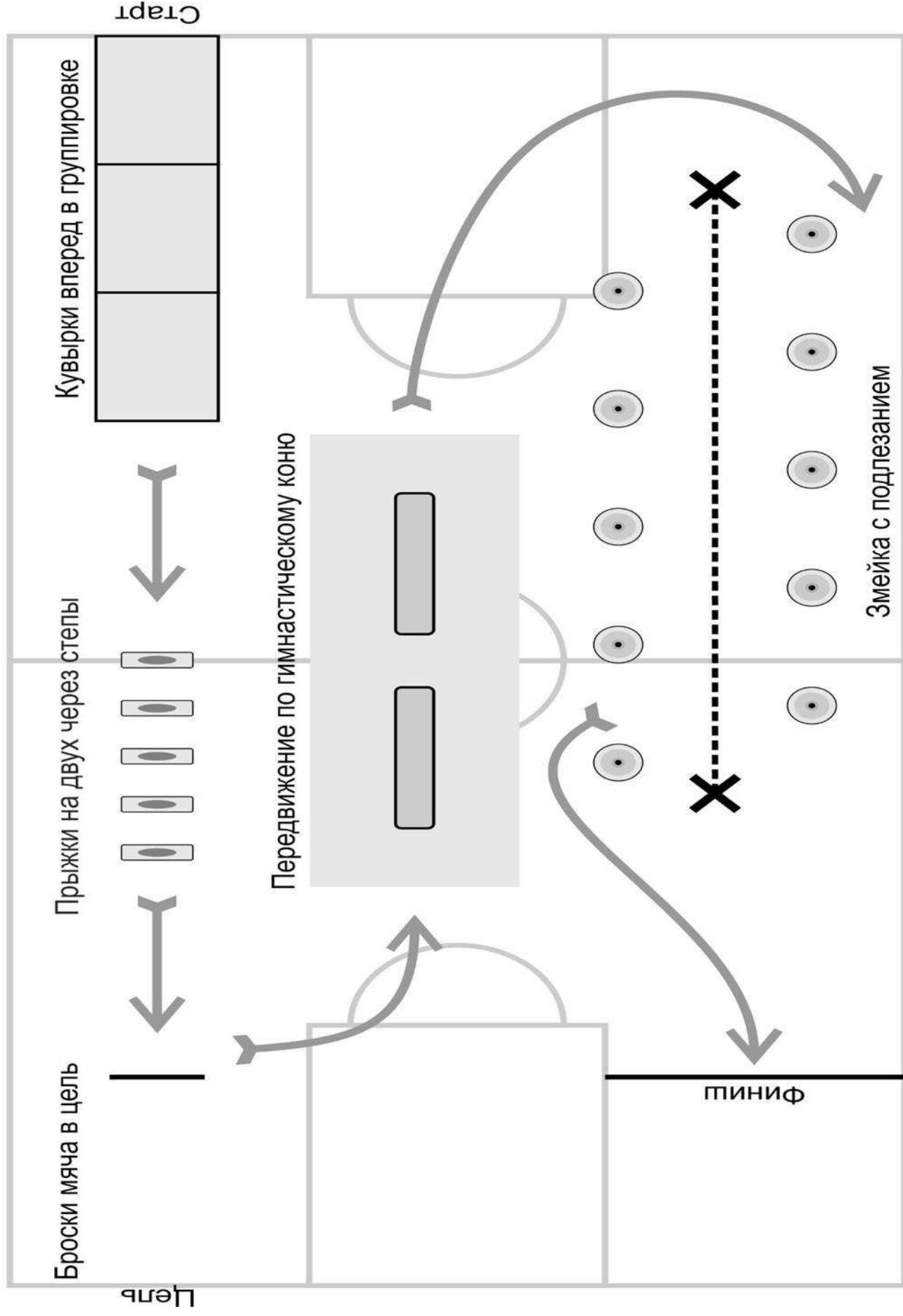
ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание 1-й стойки с левой стороны, 2-й стойки – с правой, 3-й стойки – с левой и т.д. до 10-й стойки, оббегая нечетные с левой, а четные с правой стороны. В процессе оббегания стоек, при перемещении слева направо и справа налево выполнять подлезания под натянутой по осевой линии «Змейки» лентой.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: подлезание начинается после оббегания 1-й стойки и заканчивается после оббегания 9-й стойки. После оббегания 10-й стойки бежать сразу к финишу (без подлезания).

ШТРАФЫ:

1. Касание или сбивание стойки +3 сек. за каждую.
2. Необбегание стойки +5 сек. за каждую.
3. Касание ленты любой частью тела +3 сек. за каждое.

СХЕМА ИСПЫТАНИЯ «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»



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.