

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ШКОЛЬНОГО И МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПОВ
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В 2014/2015 УЧЕБНОМ ГОДУ**

Москва, 2014 г.

Содержание

Характеристика содержания школьного этапа, описание подходов к разработке заданий предметно-методическими комиссиями

Перечень материально-технического обеспечения в зависимости от предложенного содержания и примеров заданий

Список литературы, интернет-ресурсов и других источников для использования при составлении заданий школьного этапа

Описание специфики олимпиады по предмету «Физическая культура» для разработки требований к организации и проведению школьного этапа в субъектах Российской Федерации

Комплект олимпиадных заданий для проведения школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»

Характеристика содержания муниципального этапа, описание подходов к разработке заданий предметно-методическими комиссиями

Перечень материально-технического обеспечения в зависимости от предложенного содержания и примеров заданий

Список литературы, интернет-ресурсов и других источников для использования при составлении заданий школьного этапа

Описание специфики олимпиады по предмету «Физическая культура» для разработки требований к организации и проведению муниципального этапа в субъектах Российской Федерации

Комплект олимпиадных заданий для проведения муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»

Характеристика содержания школьного этапа, описание подходов к разработке заданий предметно-методическими комиссиями

Школьный этап является первым отборочным этапом Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

На данном этапе в олимпиаде могут принимать участие все учащиеся 5-11 классов всех общеобразовательных школ населенного пункта (города, деревни, области, платформы, поселка, поселка городского типа, рабочего поселка, района, села, станицы, станции, хутора).

Рекомендуемые сроки проведения школьного этапа: сентябрь-октябрь текущего года, количество проводимых дней – не более 3 дней.

Конкурсные испытания должны проводиться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей.

Конкурсные испытания олимпиады должны состоять из обязательных двух видов заданий: практического и теоретико-методического.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура» по разделам: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол (по выбору организаторов). Организаторы могут включить в олимпиадные задания испытание по виду спорта из вариативной (региональной) части школьной программы.

Олимпиадные задания должны состоять из набора технических приемов, характерных выбранному методической комиссией виду спорта, по которому проводится испытание. Предметно-методическая комиссия должна разработать регламент каждого практического испытания по виду спорта, в котором необходимо отразить следующие пункты: руководство испытанием, порядок выполнения задания, программа испытания, оценка выполнения и др.

Теоретико-методическое испытание заключается в ответах на тестовые вопросы, сформулированные в соответствии с программными требованиями к уровню знаний учащихся соответствующей возрастной группы основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура». Задания для теоретико-методического испытания учащихся во всех возрастных группах должны содержать не более 15 вопросов с вариантами ответов.

Предметно-методическая комиссия должна разработать технологию оценки выполнения данного вида задания, а также регламент теоретико-методического испытания, в котором необходимо отразить следующие пункты: руководство испытанием, порядок выполнения задания, программа испытания, оценка выполнения, и др.

Перечень материально-технического обеспечения в зависимости от предложенного содержания и примеров заданий

Материально-техническое обеспечение каждого вида испытания школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» зависит от предложенного предметно-методической комиссией содержания и примеров заданий программы олимпиады.

При проведении испытания по гимнастике, в зависимости от содержания предложенных заданий, необходимо иметь соответствующее спортивное оборудование: акробатическую дорожку, вокруг которой должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов. Для выполнения упражнений на разновысоких и параллельных брусьях, бревне, перекладине и гимнастическом коне должен использоваться комплект типового школьного гимнастического оборудования, установленный в соответствии с требованиями к безопасности проведения занятий.

При проведении испытаний по спортивным играм (волейболу, баскетболу, футболу и др.) рекомендуется выполнять контрольные упражнения на площадке со специальной разметкой для игры в соответствующий вид спорта. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Также для проведения испытания необходимо иметь соответствующие снаряжение и инвентарь (сетка, мяч, ворота, фишки и др.).

При проведении испытаний по легкой атлетике в зависимости от включенных заданий рекомендуется иметь соответствующие оборудование и инвентарь: секундомер (бег на различные дистанции), прыжковую яму (различные виды прыжков), сантиметр, ядро, маты и др.

При проведении теоретико-методического задания учащиеся должны быть обеспечены всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

Список литературы, интернет-ресурсов и других источников для использования при составлении заданий школьного этапа

Бутин, И. М. Физическая культура: 9-11 классы : учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. – М. : ВЛАДОС, 2003.

Гурьев, С. В. Физическая культура. 8-9 класс : учебник / С. В. Гурьев, М. Я. Виленский. – М. : Русское слово, 2012.

Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 класс : учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2012.

Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012.

Погадаев, Г. И. Физическая культура. 7–9 классы : учебник / Г. И. Погадаев. – М. : Дрофа, 2012.

Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под ред. А. Т. Паршикова. – М. : Просвещение, 2000.

Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Волгоград : Учитель, 2013.

Физическая культура : рабочие программы. 5-9 класс / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011.

Физическая культура. 5-6-7 классы : учебник / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова. – М. : Просвещение, 2011.

Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. : СпортАкадемПресс, 2003.

Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. : СпортАкадемПресс, 2003.

Физическая культура 10–11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений ; под ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

Физическая культура. 9-11 классы : организация и проведение олимпиад : рекомендации, тесты, задания ; авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2009.

Периодические издания:

Спорт в школе : журнал.

Спорт в школе : газета (Издательский дом «Первое сентября»).

Физическое воспитание в школе : журнал.

Физическая культура в школе : журнал.

Интернет-ресурсы:

Сайт учителя физической культуры. - <http://fizra137.narod.ru> . – Июнь 2013.

Физкультура в школе : www.fizkulturavshkole.ru . – Июнь 2013.

Я иду на урок физкультуры. - <http://spo.1september.ru/urok> . – Июнь 2013.

Описание специфики олимпиады по предмету «Физическая культура» для разработки требований к организации и проведению школьного этапа в субъектах Российской Федерации

Все виды испытаний должны проходить отдельно среди учащихся разного пола и в следующих трех возрастных группах:

1 группа – 5-6 классы (мальчики, девочки);

2 группа – 7-8 классы (мальчики, девочки);

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

Практический тур. Практические испытания заключаются преимущественно в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура». Количество практических испытаний на школьном этапе Всероссийской олимпиады равно трем. Виды практических испытаний должны выбираться предметно-методической комиссией – два любых практических испытания из разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры; третье испытание – из вариативной части региона или испытание по прикладной физической культуре «Полоса препятствий».

Теоретико-методический тур должен проводиться во всех возрастных группах по тестовым вопросам, разработанным предметно-методической комиссией, и является обязательным испытанием школьного этапа. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех возрастных групп – до 30 минут.

Победители и призеры школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников должны определяться по результатам набранных баллов за выполнение всех видов заданий на всех турах. Баллы начисляются в соответствии с местом (рангом), занятым участником по результатам отдельных испытаний. Итоговый результат каждого участника подсчитывается как сумма баллов (рангов), набранных им за выполнение каждого задания – чем меньше сумма, тем выше результат.

В случае равенства результатов нескольких участников при выполнении отдельных заданий им начисляется количество баллов, являющееся средним арифметическим от суммы занятых мест.

Итоги олимпиады должны определяться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей в каждой возрастной категории.

Окончательные результаты участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере возрастания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке.

**Комплект олимпиадных заданий для проведения
школьного этапа Всероссийской олимпиады
школьников по предмету «Физическая культура»**

Практический тур

Гимнастика

Испытания состоят из выполнения обязательного для всех акробатического упражнения и одного из трёх упражнений по выбору испытуемого. Для мальчиков (юношей) – упражнение на перекладине, брусьях и опорный прыжок, для девочек (девушек) – упражнение на разновысоких брусьях, бревне и опорный прыжок.

Все упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает **0,0** баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или соединение, включённое в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная оценка за выполнение упражнений на каждом виде испытаний – **10,0** баллов.

5-6 КЛАССЫ

Мальчики

Акробатическое упражнение

	И.п. - стойка ноги врозь.	Баллы
1.	Руки вверх и наклоном назад «мост»	3,0
2.	Лечь и, поднимая туловище, наклон вперёд, руки вверх (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держать).....	1,5
3.	Перекат вперёд в упор присев.....	1,5
4.	Кувырок назад в упор присев.....	2,0
5.	Кувырок вперёд и прыжок вверх прогибаясь.....	2,0

Брусья

		Баллы
1.	На концах жердей прыжком упор и передвижение до середины брусьев, пе-	

	рехватом рук поворот в упоре кругом.....	2,0
2.	Упор согнув ноги (обозначить) и сед ноги врозь.....	2,0
3.	Опускание в упор лёжа ноги врозь на предплечьях.....	2,0
4.	Перемах внутрь и мах назад.....	2,0
5.	Мах вперёд и соскок нахом назад внутрь брусьев.....	2,0

Перекладина низкая

		Баллы
1.	Из виса стоя на согнутых руках махом одной, толчком другой подъём пере-воротом в упор.....	3,0
2.	Перемах правой (левой) в упор ноги врозь («упор верхом»).....	1,5
3.	Перемах левой (правой) в упор сзади.....	1,5
4.	Поворот налево кругом в упор.....	2,0
5.	Махом назад соскок.....	2,0

Опорный прыжок

Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину, высотой не ниже 100 см.

Девочки

Акробатическое упражнение

	И.п. – о.с.	Баллы
1.	Два кувырка вперёд в упор присев и, встать в стойку, руки вверх.....	2,0
2.	Опуститься в «мост».....	3,5
3.	Лечь, стойка на лопатках.....	2,0
4.	Перекат вперёд в упор присев и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь.....	2,5

Разновысокие брусья

		Баллы
1.	Из виса стоя лицом к в/ж прыжком упор на н/ж.....	1,0
2.	Перемах правой в упор ноги врозь	1,5
3.	Перехватом левой руки за в/ж поворот налево кругом в вис лёжа ноги врозь левой («верхом») разным хватом (левая снизу, правая свер-	

	ху).....	2,0
4.	Перехват левой в хват сверху и перемах правой в вис лёжа на н/ж.....	1,0
5.	Махом вперёд вис присев на н/ж и опускание в вис.....	2,0
6.	Размахивание изгибами и соскок махом назад.....	2,5

Бревно

	И.п. – стоя продольно у правой трети бревна	Баллы
1.	Вскок в упор, правую в сторону на носок.....	1,0
2.	Поворот налево в стойку на правом колене, руки в стороны.....	1,0
3.	Взявшись руками спереди, поставить левую согнутую ногу впереди правого колена и, вставая, три шага на носках.....	1,0
4.	Полуприсед и, опуская руки вниз, поворот кругом.....	1,5
5.	Встать, шаг левой, мах правой и хлопок под ногой.....	1,5
6.	Выпад правой, руки в стороны.....	0,5
7.	С поворотом налево, приставляя левую, «старт пловца».....	1,0
8.	Соскок прогибаясь.....	2,5

Опорный прыжок

Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину, высотой не ниже 100 см.

7-8 КЛАССЫ

Юноши

Акробатическое упражнение

	И.п. – упор присев	Баллы
1.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.....	3,0
2.	Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны.....	1,0
3.	Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать).....	3,0
4.	Опуститься в упор присев и кувырок вперёд.....	1,0
5.	Длинный кувырок и	1,0
6.	Прыжок вверх прогибаясь.....	1,0

Брусья

		Баллы
1.	На середине брусьев прыжком упор на предплечьях.....	1,0
2.	Махом назад подъём в сед ноги врозь.....	2,5
3.	Кувырок вперёд в сед ноги врозь.....	2,5
4.	Перемах внутрь и мах назад.....	1,0
5.	Мах вперёд.....	1,0
6.	Соскок махом назад прогнувшись вправо (влево).....	2,0

Перекладина средняя

		Баллы
1.	Из виса стоя, толчком двумя, подъём переворотом в упор.....	3,0
2.	Перемах правой (левой) в упор ноги врозь вне («верхом вне»)...	0,5
3.	Спад назад и подъём на правой (левой) вне («завесом вне») и упор ноги врозь правой (левой) вне.....	3,0
4.	Перехватом правой в упор ноги врозь правой («упор верхом») и перемах левой вперёд в упор сзади.....	1,0
5.	Медленное опускание назад в вис на согнутых ногах и руках («вис завесом двумя»).....	0,5
6.	Вис на согнутых ногах, руки в стороны.....	1,0
7.	Через стойку на руках опускание в упор присев и, выпрямляясь, встать в о.с.....	1,0

Опорный прыжок

Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину, высотой не ниже 110 см.

Девушки

Акробатическое упражнение

	И.п. – упор присев.	Баллы
1.	Кувырок назад.....	2,0
2.	Перекат назад в стойку на лопатках (держать).....	1,5
3.	Перекатом вперёд лечь и «мост» (держать).....	2,5
4.	Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад.....	2,0
5.	Махом левой, упор присев и кувырок вперёд.....	1,0
6.	Прыжок вверх прогибаясь.....	1,0

Разновысокие брусья

		Баллы
1.	Размахивание изгибами в висе на в/ж и махом вперёд вис присев на н/ж.....	2,0
2.	Толчком двумя вис лёжа.....	1,0
3.	Перехват руками в упор сзади и поворот направо (налево) кругом в упор.....	1,0
4.	Опускание вперёд в вис присев и вис стоя на согнутых руках на н/ж.....	2,0
5.	Махом одной, толчком другой подъём переворотом на н/ж.....	3,0
6.	Соскок махом назад.....	1,0

Бревно

	И.п. – стоя под углом к бревну левым боком.	Баллы
1.	С косого разбега толчком двух вскок в упор присев, левая спереди.....	2,0
2.	Встать, руки в стороны.....	0,5
3.	Шаг польки с левой, руки на пояс.....	1,5
4.	Шаг правой вперёд и, приставляя левую сзади, поворот налево кругом, руки вверх и в стороны.....	1,0
5.	Шаг правой и мах левой вперёд.....	1,0
6.	Шаг левой и мах правой вперёд.....	1,0
7.	Выпад правой, руки на пояс.....	0,5
8.	Упор стоя на правом колене, левую назад.....	1,0
9.	Соскок махом левой назад в стойку правым боком к бревну.....	1,5

Опорный прыжок

Прыжок согнув ноги через гимнастического козла в ширину, высотой не ниже 110 см.

9-11 КЛАССЫ

Юноши

Акробатическое упражнение

	И.п. – о.с.	Баллы
--	-------------	-------

1.	2-3 шага – кувырок вперёд прыжком.....	2,0
2.	Кувырок вперёд в упор присев.....	1,0
3.	Силой стойка на голове и руках.....	2,5
4.	Опуститься в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись.....	1,5
5.	Выпрямляясь, шагом одной и махом другой, переворот в сторону	3,0

Брусья

		Баллы
1.	Из размахивания в упоре на руках махом вперёд упор согнувшись на руках и подъём разгибом в сед ноги врозь.....	3,0
2.	Перемах внутрь и упор углом (держать), махом назад сед ноги врозь.....	2,0
3.	Силой согнувшись стойка на плечах (держать).....	2,0
4.	Разгибая руки, опуститься в упор и мах вперёд.....	1,0
5.	Мах назад и махом вперёд соскок углом вправо.....	2,0

Перекладина (высокая)

		Баллы
1.	Из виса подъём силой в упор.....	3,0
2.	Перемах правой (левой) в упор ноги врозь правой (левой)	0,5
3.	Поворот направо (налево) кругом с перемахом левой (правой) в упор.....	1,0
4.	Опускание в вис и подъём переворотом силой в упор.....	3,0
5.	Опускание вперёд в вис согнувшись и мах назад.....	0,5
6.	Мах вперёд и соскок махом назад с поворотом на 90°.....	2,0

Опорный прыжок

Прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину, высотой не ниже 120 см.

Девушки

Акробатическое упражнение

	И.п. – о.с.	Баллы
1.	«Старт пловца» - кувырок вперёд в сед с наклоном.....	1,0
2.	Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны.....	2,0

3.	Перекатом назад, стойка на лопатках.....	1,0
4.	Перекатом вперёд лечь и «мост».....	2,0
5.	Поворот в упор присев.....	1,5
6.	Встать в равновесие на одной, выпад вперёд и кувырок вперёд в упор присев, встать в о.с.	2,5

Разновысокие брусья

		Баллы
1.	Из вися стоя лицом к в/ж подъём переворотом махом одной, толчком другой в упор на н/ж.....	2,5
2.	Перемах левой с перехватом левой рукой за в/ж и поворот направо с перемахом левой в сед на левом бедре снаружи, правую руку в сторону.....	1,0
3.	Хватом правой сзади сед углом.....	2,0
4.	Сгибая правую ногу, встать и равновесие на ней.....	2,0
5.	Хватом правой за н/ж упор присев, левую ногу вперёд и соскок прогнувшись, махом левой назад и толчком правой.....	2,5

Бревно

	И.п. – упор стоя продольно с правой стороны бревна.	Баллы
1.	Вскок в сед на правом бедре, руки в стороны.....	0,5
2.	Упор сзади и сед углом.....	1,5
3.	Разводя ноги врозь, махом назад упор лёжа на согнутых руках....	1,5
4.	Толчком ног упор присев, встать.....	1,5
5.	Два прыжка на левой, правую назад, руки на пояс.....	0,5
6.	Два прыжка на правой, левую назад, руки на пояс.....	0,5
7.	Приставляя левую, полуприсед и поворот кругом, руки в стороны.....	0,5
8.	Шагом правой равновесие (держать).....	2,0
9.	Выпрямляясь, шагом левой и махом правой соскок влево.....	1,5

Опорный прыжок

С косога разбега прыжок углом махом одной и толчком другой через гимнастического коня поперёк, высотой не ниже 110 см.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

5-6 КЛАССЫ

Мальчики, Девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактиче-ских действий игры в волейбол: передача в стену с передвижением ногами в широкой стойке вдоль стены вперед-назад до потери мяча. Подсчитывается количество передач. Каждая передача – 1 очко.

7-8 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактиче-ских действий игры в волейбол: подачи через сетку с лицевой стороны в разные три зоны площадки соперника, где в центре каждой зоны находится стандартный гимнастический обруч. Участник выполняет 3 нижних и 3 верхних подачи. За выполнение нижней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) начисляется 3 очка. За выполнение верхней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) – 5 очков. При попадании мяча в диаметр гимнастического кольца участнику добавляется дополнительное одно очко. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются.

9-11 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Программа испытаний

сторона «А»

сторона «Б»

5-6 КЛАССЫ

Мальчики, Девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактической комбинации игры в баскетбол. Участник начинает ведение мяча от лицевой линии поля справа от щита, обводит центральный круг против часовой стрелки, продолжает ведение до противоположной штрафной площадки, где после двух шагов выполняют бросок, подбирают забитый мяч и выполняют это же задание с атакой другого кольца.

Фиксируется время выполнения упражнения. Броски мяча в оба кольца продолжаются до попадания. За каждый факт нарушения правил баскетбола (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) к времени выполнения задания добавляются штрафные секунды (5 сек).

7-8 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после его ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2 x 15 м.). Расстояние между стойками 3 м, ведение осуществляется по правилам баскетбола. Упражнение начинается от лицевой линии по команде. После обводки последней стойки осуществляется бросок произвольным способом (с остановкой или без остановки). Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола после его броска в корзину. За неточное попадание в кольцо, участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 7 секунд, за каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 5 секунд.

9-11 КЛАССЫ

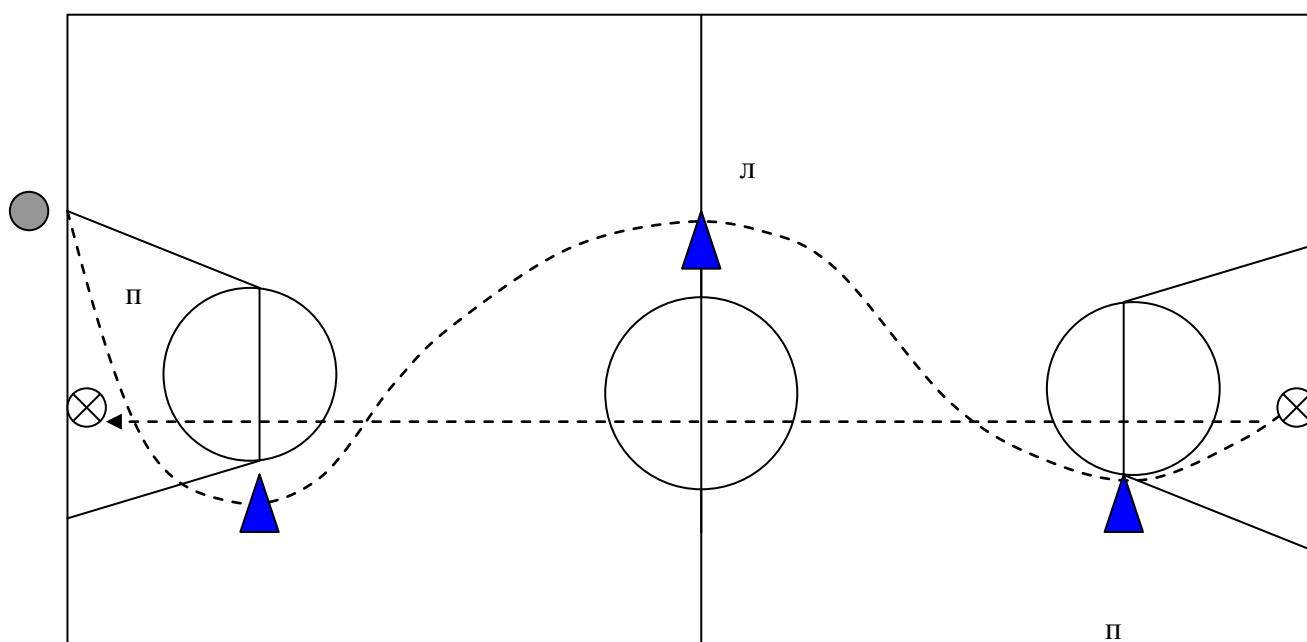
Юноши, Девушки

Скоростная техника (обводка трех препятствий, стоящих на линиях штрафного броска и в центральном круге, с броском по корзине правой рукой в движении (в 2 шага) и в обратную сторону – ведение по прямой с броском в движении).

Участник начинает ведение из-за лицевой линии в пересечении с линией трехсекундной зоны под щитом, обводит препятствия правой-левой-правой руками, выполняет бросок в движении из-под щита (в 2 шага) правой рукой, тут же берет другой мяч, лежащий вне площадки на расстоянии 0,5 м за лицевой линией под щитом, и продолжает движение в обратную сторону правой рукой кратчайшим путем по прямой к противоположной корзине, заканчивает броском правой рукой в движении из-под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча поля после броска в корзину. В случае непопадания мяча в корзину дается 2 дополнительные попытки. За неточное попадание в корзину 2-х невыполненных дополнительных попыток прибавляется дополнительно 10 сек.. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки прибавляется дополнительно 30 сек..

За неточное попадание в корзину после ведения «змейкой» участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд, за каждое нарушение правил в технике ведения (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание стоек) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно за каждое нарушение по 2 сек.



Футбол

5-6, 7-8 КЛАССЫ

Мальчики/Юноши, Девочки/Девушки

На расстоянии 5 м от линии установленных мячей устанавливаются 4 контрольные стойки; расстояние между ними – 1 м.

Движение игрока начинается по сигналу с линии старта. Участник должен нанести удар по воротам, вернуться, оббежать стойку и нанести удар по второму мячу, вернуться, оббежать стойку и нанести удар по третьему мячу и т.д. произвести удары по 5 мячам и оббежать 4 стойки. Закончить упражнение на линии финиша.

Штраф: если участник не попал в ворота, он должен добежать до линии ворот и коснуться боковой стойки ворот и вернуться на исходное положение. Если он не обошел стойку – получает штраф 5 сек. Если он не коснулся боковой стойки ворот – штраф 10 сек.

Упражнение считается законченным, если он пробил все 5 мячей в ворота и пересек линию финиша.

Победителем считается тот, кто затратит меньше времени на выполнение данного упражнения и попадет мячом в ворота наибольшее количество раз.

9-11 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении элементов футбола: удар по воротам после его ведения «змейкой». От лицевой линии (где расположены гандбольные ворота) в семи метрах и в двух метрах от боковой линии баскетбольной площадки устанавливается 6 стоек на расстоянии 2 м (первая половина дистанции). На противоположной стороне по линии окончания последней стойки, в обратном направлении, устанавливается 4 стойки на расстоянии 2 м (вторая половина дистанции). После последней стойки на второй половине дистанции устанавливается 3-х метровый коридор. Участник по команде, обводит стойки на первой половине дистанции, продолжает вести мяч ко второй половине дистанции и обводит стойки. После обводки последней (4 стойки) участник в границах 3-х метрового коридора должен произвести удар по воротам. Фиксируется время выполнения упражнения. За каждый факт нарушения регламента выполнения упражнения к времени выполнения задания добавляются штрафные секунды (5 сек). За неточное попадание мяча после удара в створ ворот начисляется дополнительно 15 секунд.

Легкая атлетика

5-6, 7-8, 9-11 КЛАССЫ

Мальчики/Юноши, Девочки/Девушки

Испытания в данном виде спорта могут проводиться в различных видах легкой атлетики (бег, прыжки, метания) – на усмотрение предметно-методической комиссии школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников. Предметно-методическая комиссия должна выбрать любой вид упражнений легкой атлетики соответственно возрасту и полу учащихся, а также должна разработать самостоятельно критерии оценки результатов в этих испытаниях.

Теоретико-методический тур

5-6 КЛАССЫ

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

- 1. 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 оцениваются, 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».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указаны неправильные позиции.

- 2. 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.

- 3. Задание в форме, предполагающей графическое изображение исходных положений для выполнения физических упражнений.** Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 20 минут.

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

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

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.
Желаем успеха!

**ОЛИМПИАДА 2014 – 2015
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

5-6 класс

1. Отметьте справедливые утверждения

- а. Занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким и смелым.
б. Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.
в. Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.
г. Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

2. Выберите целесообразную последовательность упражнений для утренней зарядки.

1. Прыжки и медленная ходьба с дыхательными упражнениями.
2. Ходьба с ускорением, переходящая в бег.
3. Дыхательные упражнения.
4. Потягивание, встряхивание рук и ног
5. Напряжение и расслабление мышц.
6. Упражнения для мышц ног.
7. Упражнения для мышц спины
8. Упражнения для мышц рук и шеи.
9. Упражнения «на гибкость».
10. Упражнения для мышц живота и туловища.
а. 4, 9, 8, 1, 7, 5, 6, 10, 2, 3.
б. 1, 2, 4, 7, 9, 6, 10, 5, 6, 3.
в. 4, 5, 2, 3, 8, 7, 9, 10, 6, 1.
г. 9, 2, 4, 7, 6, 5, 10, 3, 8, 1.

3. Чтобы идти быстрее, надо увеличить...

- а. ...длину шагов.
б. ...частоту шагов.
в. ...длину и частоту шагов.

4. Если лечь на живот, руки согнуть в локтях на уровне груди, опереться о пол и приподнять туловище, то Вы примите положение, обозначаемое как...

5. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего, ...

- а. ...не купаться при насморке и кашле.
б. ...лечь на воду и задержать дыхание.
в. ...обливаться водой по утрам.
г. ...научиться делать выдох в воду.

6. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы ...

- а. ...самый сильный стал главой племени.

- б. ...юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.
- в. ...выявить лучшего охотника, воина.
- г. Все версии правдоподобны.

7. Выберите целесообразную последовательность применения способов закаливания водой:

- 1. Купание в водоемах.
 - 2. Обливание.
 - 3. Обтирание.
 - 4. Прием контрастного душа.
- а. 2, 4, 1, 3.
 - б. 3, 2, 4, 1.
 - в. 4, 1, 2, 3.
 - г. 1, 3, 2, 4.

8. Причиной нарушения осанки является...

- а. ...неправильная поза за столом.
- б. ...сон в мягкой постели с высокой подушкой.
- в. ...хождение с опущенной головой.
- г. ...слабость мускулатуры.

9. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 130 – 150 ударов в минуту оценивается как...

- а. ...легкая.
- б. ...средняя.
- в. ...большая.
- г. ...очень большая.

10. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по...

- а. ...кулачному бою,
- б. ...бегу,
- в. ...верховой езде,
- г. ...борьбе,
- д. ...прыжкам в длину,
- е. ...стрельбе из лука,
- ж. ...метанию копья,
- з. ... метанию диска,

11. Термин «Олимпиада» в античные времена означал...

- а. ...собрание спортсменов в одном полисе.
- б. ...четырёхлетний период.
- в. ...год проведения Олимпийских игр.
- г. ...олимпийские соревнования.

12. Силовые упражнения используются для воспитания...

- а. ...силы.
- б. ...быстроты.
- в. ...выносливости.
- г. ...гибкости.

Отметьте все позиции.

13. Выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на умственное развитие.

- С этим утверждением
- а. ...согласен (согласна).
 - б. ...не согласен (не согласна).

14. Соблюдение режима дня способствует...

- а. ...правильному распределению времени.
- б. ...формированию силы воли.
- в. ...чередованию умственной и физической работы.
- г. ...исключению отрицательных эмоций.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения исходных положений:

- Основная стойка
- Стойка руки в стороны
- Стойка руки на поясе, ноги врозь
- Стойка на коленях
- Сед
- Сед ноги врозь
- Сед с опорой на руки сзади

**Вы закончили выполнение задания.
Поздравляем!**

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП 5 – 6 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____
 Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1	а	б	в	г
2	а	б	в	г

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	а	б	в	г	9	а	б	в	г
2	а	б	в	г	10	а	б	в	г
3	а	б	в			д	е	ж	з
4					11	а	б	в	г
5	а	б	в	г	12	а	б	в	г
6	а	б	в	г	13	а		б	
7	а	б	в	г	14	а	б	в	г
8	а	б	в	г	15				

Описание	Изображение	Оценка
Основная стойка		
Стойка руки в стороны		
Стойка руки на поясе, ноги врозь		

Стойка на коленях		
Сед		
Сед ноги врозь		
Сед с опорой на руки сзади		

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри

ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения теоретико-методических заданий
Всероссийская олимпиада школьников
Школьный этап
5 – 6 класс

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Ответы:

- | | |
|--------------|-------------------|
| 1. а, б, г. | 9. б |
| 2. в | 10. б, г, д, ж, з |
| 3. б | 11. б |
| 4. упор лежа | 12. а, б, в, г |
| 5. г | 13. а |
| 6. г | 14. б |
| 7. б | 15. Пиктограммы: |
| 8. б | |

Описание	Изображение
Основная стойка	
Стойка руки в стороны	
Стойка руки на поясе, ноги врозь	
Стойка на коленях	
Сед	
Сед ноги врозь	
Сед с опорой на руки сзади	

Задания в закрытой форме оцениваются в **1 балл**.

Задания, предусматривающие более одного правильного ответа оцениваются в:

- 1 балл, если указаны все «правильные» ответы;
- 0,5 балла, если указаны не все «правильные» ответы;
- 0 баллов, если, наряду с «правильными», отмечены «неправильные» ответы.

Задания в открытой форме. «Правильные» утверждения оцениваются в **2 балла**.

Задания, предполагающие графическое изображение. Каждое «правильное» изображение оценивается в 0,3 балла.

Полноценно выполненное задание оценивается в – **3 балла**.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания в закрытой форме - 13 баллов

Задание в открытой форме - 2 балла

Задание графическое - 3 балла

Максимально возможная сумма - 18 баллов

7-8 КЛАССЫ

ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ по предмету «Физическая культура»

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

- 1. 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 оцениваются, 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».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указана неправильная позиция.

- 2. 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 вариант вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

- 3. Задание в форме, предполагающей графическое изображение движений** - компонентов физических упражнений. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи

должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 20 минут.

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

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

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.

Желаем удачи!

**ОЛИМПИАДА 2014 – 2015
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

7-8 класс

1. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились...

- а. ...у подножия горы Олимп.
- б. ...в местности, называемой Олимпией.
- в. ...в честь олимпийских богов.
- г. ...после зажжения олимпийского огня.

2. Физические упражнения – это...

- а. ...естественные движения и способы передвижения.
- б. ...движения, выполняемые на уроках физической культуры.
- в. ...действия, выполняемые по определенным правилам.
- г. ...сложные двигательные действия.

3. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как...

- а. ...легкая.
- б. ...средняя.
- в. ...большая.
- г. ...очень большая.

4. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием...

- а. ...физическое воспитание.
- б. ...филогенез.
- в. ...физическое развитие.
- г. ...физическое совершенство.

5. Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как...

- а. ...физическое воспитание.
 - б. ...физическое упражнение.
 - в. ...физическая подготовка.
 - г. ...физическая культура.
- 6. Предметом обучения в физической воспитании являются...**
- а. ...физически упражнения.
 - б. ...двигательные действия.
 - в. ...физкультурные знания.
 - г. ...методы воспитания.
- 7. Основным специфическим средством физического воспитания является...**
- а. ...закаливание.
 - б. ...соблюдение режима дня.
 - в. ...физическое упражнение.
 - г. ...солнечная радиация.
- 8. Двигательными умениями и навыками принято называть...**
- а. ...способность выполнить упражнение без активизации внимания.
 - б. ...правильное выполнение двигательных действий.
 - в. ...уровень владения движениями при активизации внимания.
 - г. ...способы управления двигательными действиями.
- 9. Подготовительные упражнения применяются если...**
- а. ...обучающийся недостаточно физически развит.
 - б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
 - в. ...необходимо устранять причины возникновения ошибок.
 - г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.
- 10. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?**
- а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.
 - б. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.
 - в. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.
 - г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.
- 11. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...**
- а. ...прогибания туловища назад.
 - б. ...скрещивания рук.
 - в. ...вращениях тела.
 - г. ...разведения рук в стороны.
- Отметьте все позиции.**
- 12. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие...**
- а. ...способствующие увеличению мышечной массы.
 - б. ...способствующие повышению быстроты движений.
 - в. ...способствующие снижению веса тела.
 - г. ...формированию правильной осанки.

13. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.

1. На спине. 2. Брасс. 3. Баттерфляй. 4. Кроль.

а. б. в. г.

14. Прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом, обозначается как...

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм.

Нарисуйте изображения движений:

Приседания

Наклоны в сторону

Наклоны вперед

Повороты туловища

Ходьба

Бег

Мах правой ногой вправо

Мах правой ногой назад

Вы закончили выполнение задания.

Поздравляем!

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

7 – 8 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____
Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1	<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

№ вопроса	Варианты ответов			
1	<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
3	<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
5	<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
7	<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

№ вопроса	Варианты ответов			
9	<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
11	<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
12	<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
14	_____			
15	_____			

Описание	Изображение	Оценка
Приседание		
Наклоны в сторону		
Наклоны вперед		
Повороты туловища		
Ходьба		
Бег		
Мах правой ногой вправо		
Мах правой ногой назад		

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри

ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения теоретико-методических заданий
Всероссийская олимпиада школьников
Школьный этап
7 – 8 класс

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Ответы:

- | | |
|------|------------------|
| 1. б | 9. а |
| 2. в | 10. в |
| 3. в | 11. б, в |
| 4. в | 12. б |
| 5. г | 13. 4, 3, 1, 2 |
| 6. б | 14. ловля |
| 7. в | 15. Пиктограммы: |
| 8. г | |

Описание	Изображение	Оценка
Приседание		
Наклоны в сторону		
Наклоны вперед		
Повороты туловища		
Ходьба		
Бег		
Мах правой ногой вправо		

Мах правой ногой назад		

Задания в закрытой форме оцениваются в **1 балл**.

Задания, предусматривающие более одного правильного ответа оцениваются в:

1 балл, если указаны все «правильные» ответы;

0,5 балла, если указаны не все «правильные» ответы;

0 баллов, если, наряду с «правильными», отмечены «неправильные» ответы.

Изменение порядка цифр в задании №13 оценивается как неправильный ответ.

Задание в открытой форме. «Правильное» утверждение оценивается в **2 балла**.

Задания, предполагающие графическое изображение. Каждое «правильное» изображение оценивается в 0,3 балла. Отсутствие зеркальности изображений не оценивается. Полноценно выполненное задание оценивается в – **3 балла**.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания в закрытой форме - 13 баллов

Задание в открытой форме - 2 балла

Задания с перечислением: - 3 балла

Максимально возможная сумма - 18 баллов

9-11 КЛАССЫ

ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ по предмету «Физическая культура»

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 4 группы:

- 1. 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 оцениваются, 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».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указана неправильная позиция.

2. **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.

3. **Задания в форме, предполагающей перечисление** известных Вам показателей, характеристик. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

4. **Задание в форме, предполагающей графическое изображение движений**, составляющих комплекс утренней зарядки. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 20 минут.

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

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

1. **Инструкция к тесту мне...**

а. Понятна.

в. Понятна не полностью.

б. Понятна отчасти.

г. Не понятна.

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

а. Да.

б. Нет.

в. Не знаю.

г. Да, но стесняюсь.

Желаем удачи!

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

9-11 класс

1. **Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...**

а. ...изменение окружающей природы.

б. ...приспособление к окружающим условиям.

в. ...воспитание физических качеств.

г. ...преобразование собственных возможностей.

2. **Физическая подготовка представляет собой...**

а. ...процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

б. ...физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.

в. ...уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

г. ...процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

3. **Какие из представленных определений сформулированы некорректно?**

а. ...Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.

б. ...Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.

в. ...Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на

протяжении индивидуальной жизни.
г. ...Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.

Отметьте все позиции.

4. Нарушения осанки обуславливают...

- а. ...силовую асимметрию.
- б. ...невозможность занятий спортом.
- в. ...большое потоотделение.
- г. ...изменения в работе систем организма.

5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- а. ...величиной их воздействия на организм.
- б. ...подготовленностью и другими особенностями занимающихся.
- в. ...временем и количеством повторений двигательных действий.
- г. ...напряжением мышечных групп.

6. Подводящие упражнения применяются, если...

- а. ...обучающийся недостаточно развит.
- б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. ...необходимо устранять возникающие ошибки.
- г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

7. В процессе освоения движений принято выделять..

- а. ...два этапа.
- б. ...три этапа.
- в. ...четыре этапа.
- г. ...от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. ...поддержание высокой работоспособности людей.
- б. ...подготовку к профессиональной деятельности.
- в. ...развитие физических качеств людей.
- г. ...сохранение и улучшение здоровья людей.

9. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как...

10. Древние Олимпийские игры проводились...

- а. ...в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- б. ...в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- в. ...в високосный год.
- г. ...по решению жрецов.

11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Татьяна Анатольевна Тарасова. | а. Волейбол. |
| 2. Ирина Александровна Винер. | б. Художественная гимнастика. |
| 3. Виктор Михайлович Кузнецов. | в. Греко-римская борьба. |
| 4. Николай Васильевич Карполь. | г. Фигурное катание. |

12. Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами

соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.

1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй

13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как...

14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм.

Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:

И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад.

2 – выпрямиться в и.п.

И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.

И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.

И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.

Вы закончили выполнение задания.

Поздравляем!

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

9 – 11 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____

Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1	<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

№ вопроса	Варианты ответов			
1	<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
3	<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

№ вопроса	Варианты ответов			
9	_____			
10	<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
11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

- 5 а б в г
 6 а б в г
 7 а б в г
 8 а б в г

- 12 а б в г
 13 _____
 14 _____

15 Записи на обороте бланка

Запишите графически комплекс утренней зарядки №1.

Описание	Изображение	Оценка
И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.		
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.		
И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.		
И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад. 2 – выпрямиться в и.п.		
И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.		
И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.		
И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.		
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.		

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри

ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения теоретико-методических заданий
Всероссийская олимпиада школьников, 2013
Школьный этап
9 – 11 класс

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Ответы:

- | | |
|---------|----------------|
| 1. г | 9. подседание |
| 2. б | 10. а |
| 3. в, г | 11. 4, 2, 3, 1 |
| 4. г | 12. 3, 2, 4, 1 |
| 5. а | 13. ведение |

6. б
7. б
8. г

14. Перечисление
15. Пиктограммы:

Запишите графически комплекс утренней зарядки №1.

Описание	Изображение
И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.	
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.	
И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.	
И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад. 2 – выпрямиться в и.п.	
И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.	
И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.	
И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.	
И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.	

Задания в закрытой форме оцениваются в **1 балл**.

Задания, предусматривающие более одного правильного ответа оцениваются в:

- 1 балл, если указаны все «правильные» ответы;
- 0,5 балла, если указаны не все «правильные» ответы;
- 0 баллов, если, наряду с «правильными», отмечены «неправильные» ответы.

Задания в открытой форме. «Правильные» утверждения оцениваются в **2 балла**.

Задания, связанные с перечислением. Параметры оценки уровня развития:

- Морфологические параметры (квалифицированная оценка).
- Функциональные параметры (квалифицированная оценка).
- Представленные параметры оцениваются по 0,2 балла.

В пределах максимальной оценки (3 балла).

Задания, предполагающие графическое изображение. Каждое «правильное» изображение оценивается в 0,1 балла. Отсутствие зеркальности изображения не оценивается. Полноценно выполненное задание оценивается в – **3 балла**.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

- Задания в закрытой форме - 11 баллов**
- Задания в открытой форме - 4 балла**
- Задания с перечислением - 3 балла**
- Задания с графикой - 3 балла**
- Максимально возможная сумма - 21 балл**

Характеристика содержания муниципального этапа, описание подходов к разработке заданий предметно-методическими комиссиями

Муниципальный этап является вторым отборочным этапом Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

На данном этапе в олимпиаде могут принимать участие те учащиеся 7-11 классов общеобразовательных школ, которые стали победителями школьного этапа олимпиады, проводимого в населенном пункте (городе, деревне, области, платформе, поселке, поселке городского типа, рабочем поселке, районе, селе, станицы, станции, хуторе).

Рекомендуемые сроки проведения муниципального этапа: ноябрь-декабрь текущего года, количество проводимых дней – не более 2 дней.

Конкурсные испытания должны проводиться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей.

Конкурсные испытания олимпиады должны состоять из обязательных двух видов заданий: практического и теоретико-методического.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура» по разделам: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол (по выбору организаторов). Организаторы могут включить в олимпиадные задания испытание по виду спорта из вариативной (региональной) части школьной программы.

Олимпиадные задания должны состоять из набора технических приемов, характерных выбранному методической комиссией виду спорта, по которому проводится испытание. Предметно-методическая комиссия должна разработать регламент каждого практического испытания по виду спорта, в котором необходимо отразить следующие пункты: руководство испытанием, порядок выполнения задания, программа испытания, оценка выполнения и др.

Теоретико-методическое испытание заключается в ответах на тестовые вопросы, сформулированные в соответствии с программными требованиями к уровню знаний учащихся соответствующей возрастной группы основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура». Задания для теоретико-методического испытания учащихся во всех возрастных группах должны содержать не более 15 вопросов с вариантами ответов.

Предметно-методическая комиссия должна разработать технологию оценки выполнения данного вида задания, а также регламент теоретико-методического испытания, в котором

необходимо отразить следующие пункты: руководство испытанием, порядок выполнения задания, программа испытания, оценка выполнения, и др.

Перечень материально-технического обеспечения в зависимости от предложенного содержания и примеров заданий

Материально-техническое обеспечение каждого вида испытания муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» зависит от предложенного предметно-методической комиссией содержания и примеров заданий программы олимпиады.

При проведении испытания по гимнастике, в зависимости от содержания предложенных заданий, необходимо иметь соответствующее спортивное оборудование: акробатическую дорожку, вокруг которой должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов. Для выполнения упражнений на разновысоких и параллельных брусьях, бревне, перекладине и гимнастическом коне должен использоваться комплект типового школьного гимнастического оборудования, установленный в соответствии с требованиями к безопасности проведения занятий.

При проведении испытаний по спортивным играм (волейболу, баскетболу, футболу и др.) рекомендуется выполнять контрольные упражнения на площадке со специальной разметкой для игры в соответствующий вид спорта. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Также для проведения испытания необходимо иметь соответствующее снаряжение и инвентарь (сетка, мяч, ворота, фишки и др.).

При проведении испытаний по легкой атлетике в зависимости от включенных заданий рекомендуется иметь соответствующее оборудование и инвентарь: секундомер (бег на различные дистанции), прыжковую яму (различные виды прыжков), сантиметр, ядро, маты и др.

При проведении теоретико-методического задания учащиеся должны быть обеспечены всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

Список литературы, интернет-ресурсов и других источников для использования при составлении заданий муниципального этапа

Бутин, И. М. Физическая культура: 9-11 классы : учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. – М. : ВЛАДОС, 2003.

Гурьев, С. В. Физическая культура. 8-9 класс : учебник / С. В. Гурьев, М. Я. Виленский. – М. : Русское слово, 2012.

Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 класс : учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2012.

Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012.

Погадаев, Г. И. Физическая культура. 7–9 классы : учебник / Г. И. Погадаев. – М. : Дрофа, 2012.

Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под ред. А. Т. Паршикова. – М. : Просвещение, 2000.

Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Волгоград : Учитель, 2013.

Физическая культура : рабочие программы. 5-9 класс / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011.

Физическая культура. 5-6-7 классы : учебник / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова. – М. : Просвещение, 2011.

Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. : СпортАкадемПресс, 2003.

Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. : СпортАкадемПресс, 2003.

Физическая культура 10–11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений ; под ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

Физическая культура. 9-11 классы : организация и проведение олимпиад : рекомендации, тесты, задания ; авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2009.

Периодические издания:

Спорт в школе : журнал.

Спорт в школе : газета (Издательский дом «Первое сентября»).

Физическое воспитание в школе : журнал.

Физическая культура в школе : журнал.

Интернет-ресурсы:

Сайт учителя физической культуры. - <http://fizra137.narod.ru> . – Июнь 2013.

Физкультура в школе : www.fizkulturavshkole.ru . – Июнь 2013.

Я иду на урок физкультуры. - <http://spo.1september.ru/urok> . – Июнь 2013.

Описание специфики олимпиады по предмету «Физическая культура» для разработки требований к организации и проведению муниципального этапа в субъектах Российской Федерации

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

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

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

Практический тур. Практические испытания заключаются преимущественно в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура». Количество практических испытаний на муниципальном этапе Всероссийской олимпиады равно трем. Виды практических испытаний должны выбираться предметно-методической комиссией – два любых практических испытания из разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры; третье испытание – из вариативной части региона или испытание по прикладной физической культуре «Полоса препятствий».

Теоретико-методический тур должен проводиться во всех возрастных группах по тестовым вопросам, разработанным предметно-методической комиссией, и является обязательным испытанием муниципального этапа. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех возрастных групп – до 20 минут.

Победители и призеры муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников должны определяться по результатам набранных баллов за выполнение всех видов заданий на всех турах. Баллы начисляются в соответствии с местом (рангом), занятым участником по результатам отдельных испытаний. Итоговый результат каждого участника подсчитывается как сумма баллов (рангов), набранных им за выполнение каждого задания – чем меньше сумма, тем выше результат.

В случае равенства результатов нескольких участников при выполнении отдельных заданий им начисляется количество баллов, являющееся средним арифметическим от суммы занятых мест.

Итоги олимпиады должны определяться отдельно среди девушек и юношей в каждой возрастной категории.

Окончательные результаты участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере возрастания на-

бранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке.

**Комплект олимпиадных заданий для проведения
муниципального этапа Всероссийской олимпиады
школьников по предмету «Физическая культура»**

Практический тур

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 **0,0** баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее **2** секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично. Если трудность выполненной части упражнения равна или менее **6,0** баллов, упражнение будет считаться не выполненным и участник получит **0,0** баллов.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Для выполнения упражнения участникам предоставляется одна попытка.

7-8 КЛАССЫ

Юноши

	И.п. – о.с.	Баллы
1.	Шагом вперед равновесие (держать) – выпрямиться в стойку руки вверх.....	2,0
2.	«Старт пловца» - кувырок вперед прыжком – кувырок вперед....	2,0
3.	Два кувырка назад	2,0
4.	Встать руки вверх и махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь.....	3,0

5.	Приставить ногу, приняв положение «старт пловца» и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.....	1,0
----	---	------------

Девушки

	И.п. – о.с.	Баллы
1.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону.....	3,0
2.	Приставляя ногу поворот спиной в сторону движения и кувырок назад.....	2,0
3.	Перекатом назад стойка на лопатках (держать).....	2,0
4.	Перекат вперёд в упор присев – прыжок с поворотом на 180°.....	2,0
5.	Кувырок вперёд – прыжок вверх прогибаясь.....	1,0

9–11 КЛАССЫ

Юноши

	И.п. – о.с.	Баллы
1.	Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, руки в стороны – наклон прогнувшись (обозначить) и из упора стоя ноги врозь силой согнувшись стойка на голове и руках (держать).....	2,0
2.	Опуститься в упор присев – встать, руки вверх - махом одной, толчком другой стойка на руках и два кувырка вперёд в упор присев.....	3,0
3.	Два кувырка назад.....	2,0
4.	Выпрямиться в стойку руки вверх – переворот в сторону и приставляя ногу поворот направо (налево) в направлении движения	1,0
5.	Кувырок вперёд – прыжок с поворотом на 360°.....	2,0

Девушки

	И.п. – о.с.	Баллы
1.	«Старт пловца» – кувырок вперёд прыжком.....	1,0
2.	Прыжок ноги врозь – кувырок вперёд ноги скрестно правой и поворот налево кругом.....	1,0
3.	Перекат назад в стойку на лопатках (держать).....	1,0
4.	Лечь на спину – мост (держать) и поворот кругом в упор присев	2,0

5.	Кувырок назад и встать руки вверх.....	1,0
6.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону.....	2,0
7.	Приставляя ногу поворот налево (направо) в сторону движения – кувырок вперёд - прыжок вверх прогибаясь ноги врозь.....	2,0

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

7-8 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактиче-ских действий игры в волейбол: передачи двумя руками через сетку в три разные зоны площадки соперника с собственного набрасывания мяча. Исходное положение участника и зоны попадания мяча при передаче определяются предметно-методической комиссией. Участник выполняет 6 передач – 3 сверху и 3 снизу. За выполнение каждой передачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах обозначенной зоны волейбольной площадки) начисляется 3 очка. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются. Штрафные санкции, при которых вычитаются очки, определяются предметно-методической комиссией.

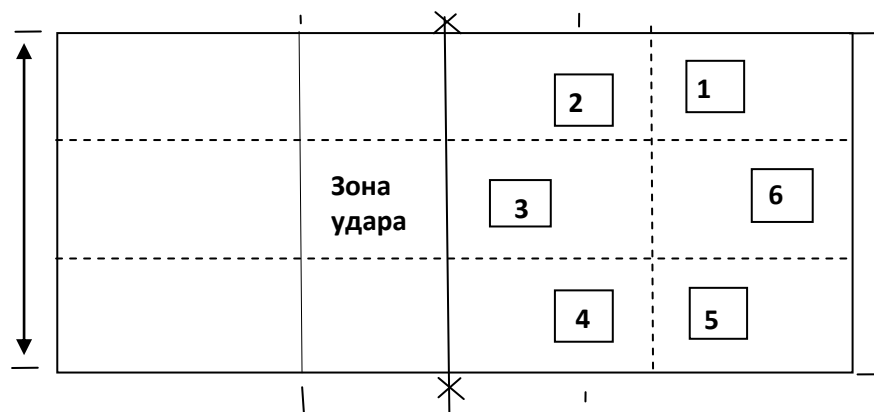
9-11 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактиче-ских действий игры в волейбол: прямые нападающие удары на точность с собственного подбрасывания мяча. Площадка соперника (сторона «Б») делится на шесть зон. Удары выполняются из зоны 3 (сторона «А»).

сторона «А»

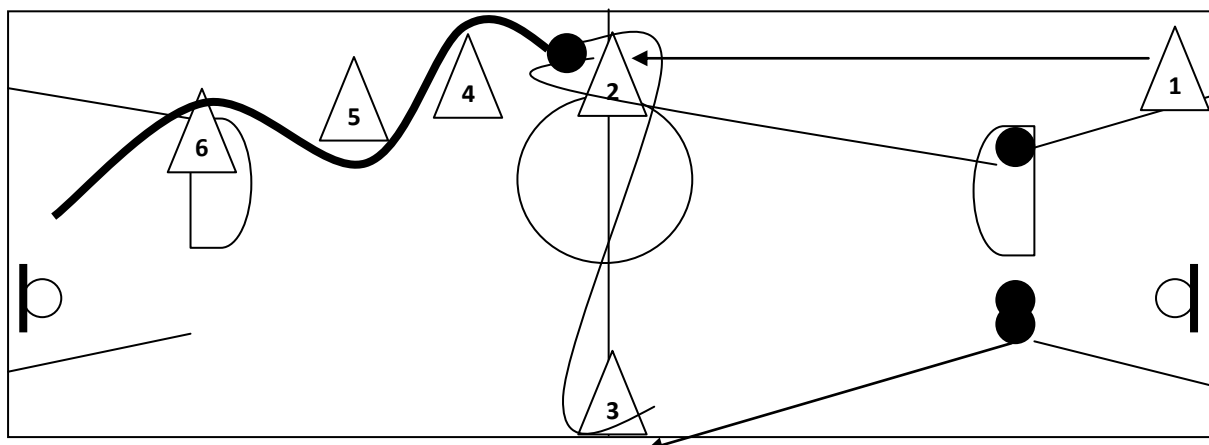
сторона «Б»






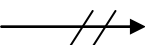


Учитывается результат из шести попыток. Каждое точное попадание в зону оценивается в 3 очка. В зачет идет сумма очков всех ударов. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются. Штрафные санкции, при которых вычитаются очки, определяются предметно-методической комиссией.

Баскетбол

Участник находится за лицевой линией (фишка-ориентир №1) лицом вперед. По сигналу участник ускоряется лицом вперед вдоль боковой линии до фишки-ориентира № 2, оббегая ее, выполняет поворот и приставным шагом правым боком перемещается к линии штрафного броска. После выполнения по очереди трех штрафных бросков, участник движется приставными шагами левым боком к фишке-ориентиру № 3, оббегает фишку и с ускорением бежит к фишке-ориентиру № 2, где находится мяч. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5 и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 6 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.



Условные обозначения:

	Мяч
X	игрок
	передвижение игрока без мяча
	ведение мяча
	бросок в корзину
	фишка-ориентир
	бросок в щит

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. В случае непопадания участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек за каждый несовершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 5 секунд. За каждый неточный штрафной бросок добавляется по 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска – мяч не засчитывается, и ему начисляются 5 штрафных секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

7-8, 9-11 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками технико-тактических действий игры в баскетбол.

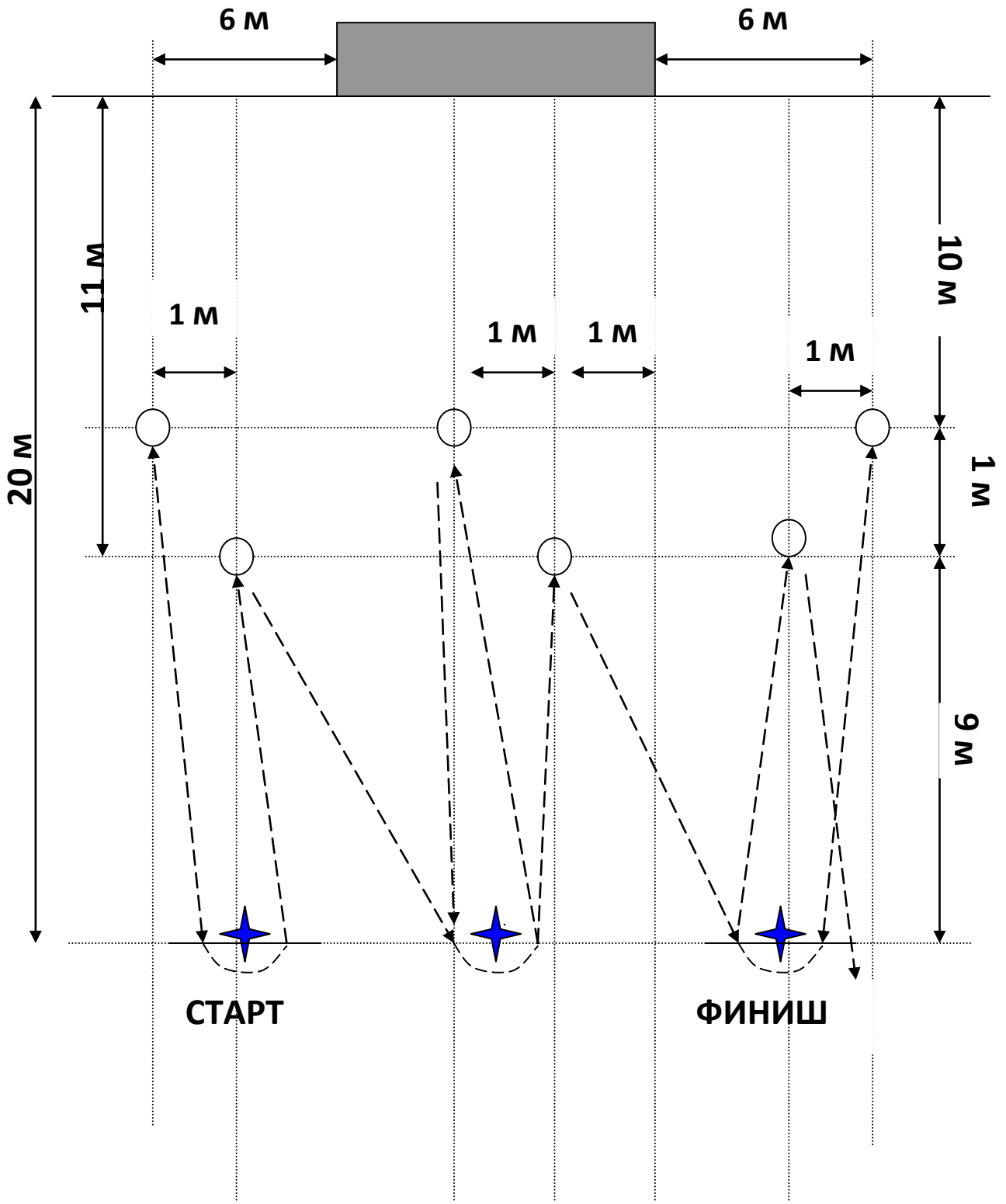
Набор технико-тактических действий для каждой возрастной и половой группы участников, а также оценка выполнения задания определяется предметно-методической комиссией в соответствии с примером, приведенным выше.

Футбол

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 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 от 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). Оббегая, 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.

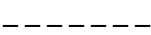
Упражнение считается законченным, если участник пробил все шесть мячей в ворота и пересек линию финиша. Время определяется с точностью до **0,01** сек.



- мяч



- контрольная стойка



- путь без мяча

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

Удар по мячу не той ногой – плюс **5** сек;

Непопадание по воротам – плюс **15** сек;

Удар по воротам мячом, стоящим ближе к линии ворот, низом – плюс **3** сек;

Удар по воротам мячом, стоящим дальше от линии ворот, верхом – плюс **3** сек;

За каждое необбегание стойки – плюс **10** сек

7-8, 9-11 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении участниками технико-тактических действий игры в футбол.

Набор технико-тактических действий для каждой возрастной и половой группы участников, а также оценка выполнения задания определяется предметно-методической комиссией в соответствии с примером, приведенным выше.

Легкая атлетика

7-8, 9-11 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Испытания в данном виде спорта могут проводиться в различных видах легкой атлетики (бег, прыжки, метания) – на усмотрение предметно-методической комиссии муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников. Предметно-методическая комиссия должна выбрать любой вид упражнений легкой атлетики соответственно возрасту и полу учащихся, а также должна разработать самостоятельно критерии оценки результатов в этих испытаниях.

Теоретико-методический тур

7-8 КЛАССЫ

ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ по предмету «Физическая культура»

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 4 группы:

- 1. 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 оцениваются, 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».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указана неправильная позиция.

- 2. 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.

- 3. Задания в форме, предполагающей перечисление** известных Вам показателей, характеристик. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

- 4. Задание в форме, предполагающей графическое изображение движений**, составляющих комплекс утренней зарядки. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 20 минут.

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

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

Инструкция к тесту мне...

- | | |
|----------------------------|---------------------------------|
| а. Понятна. | в. Понятна не полностью. |
| б. Понятна отчасти. | г. Не понятна. |

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

- | | | | |
|---------------|----------------|--------------------|-----------------------------|
| а. Да. | б. Нет. | в. Не знаю. | г. Да, но стесняюсь. |
|---------------|----------------|--------------------|-----------------------------|

Желаем удачи!

ОЛИМПИАДА 2014 – 2015
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

7-8 класс

- 1. Факел олимпийского огня современных игр зажигается...**
 - а. ...у подножия горы Олимп (Греция).
 - б. ...на Олимпийском стадионе в Афинах.
 - в. ...на Олимпийском стадионе города, принимающего Игры.
 - г. ...в Олимпии под эгидой МОК.

- 2. Физическая подготовленность характеризуется...**
 - а. ...устойчивостью к стрессу и воздействию внешней среды.
 - б. ...высокими результатами в труде и спорте.
 - в. ...уровнем работоспособности и приобретенным двигательным фондом.
 - г. ...показателями физического развития.

- 3. Смысл физического воспитания заключается ...**
 - а. ...в создании благоприятных условий для физического развития человека.
 - б. ...в обучении движениям и воспитании физических качеств человека.
 - в. ...в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.
 - г. ...в повышении работоспособности и подготовленности человека.

Отметьте все позиции.

- 4. Оздоровительный эффект физического воспитания достигается на основе...**
 - а. ...формирования двигательных умений и навыков.
 - б. ...совершенствования телосложения.
 - в. ...обеспечения полноценного физического развития.
 - г. ...закаливания и физиотерапевтических процедур.

- 5. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**
 - а. ...количеством повторений двигательных действий.
 - б. ...утомлением, возникающим в результате их выполнения.
 - в. ...сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
 - г. ...продолжительностью выполнения двигательных действий.

- 6. Освоение движения следует начинать с...**
 - а. ...формирования связей между доминирующими двигательными центрами.
 - б. ...выполнения движения в упрощённой форме и замедленном темпе.
 - в. ...устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
 - г. ...создания представления об общем смысле осваиваемого движения.

- 7. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**
 - а. ...обеспечивает ритмичность работы организма.
 - б. ...позволяет правильно планировать дела в течение дня.
 - в. ...изменяется направленность нагрузки на центральную нервную систему.
 - г. ...позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

- 8. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...**

- а. ...планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.
- б. ...локально воздействовать на группы мышц, находящиеся ближе к месту жирового отложения.
- в. ...полностью «проработать» одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, активизирующим другую группу мышц.
- г. ...использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

9. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Наиболее существенный результат использования свойств физической культуры обществом заключается в приобретении большинством людей состояния, обозначаемого как «физическое ...»

10. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Временное снижение работоспособности принято называть...

11. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а. ...подвижных игр.
- б. ...прыжков вверх с места.
- в. ...прыжков в глубину.
- г. ...скоростно-силовых упражнений.

12. Перечислите объективные показатели, которые Вы используете для оценки собственного физического состояния.

13. Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?

- а. Спорт – это соревновательная деятельность.
- б. Спорт – неотъемлемая часть физической культуры.
- в. Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.
- г. Спорт – соблюдение определенных правил поведения.

14. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть...

- а. ...тренировкой.
- б. ...подготовкой.
- в. ...гипердинамией.
- г. ...стимуляцией.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм.

Запишите графически комплекс утренней зарядки №2:

И.п. – упор присев. 1-2 – встать, руки вверх, прогнуться, левую назад;
3-4 – приставляя левую, вернуться в и.п.

И.п. – стойка руки на поясе. 1-2 – шагом правой, опуститься в стойку на левом колене;
3-4 – встать в и.п.

И.п. – сед. 1-2 – упор лежа сзади прогнувшись, голову поднять; 3-4 – опуститься в сед.

И.п. – сед. 1 – сед углом ноги врозь; 2 – сед углом ноги скрестно правой;
3 – сед углом ноги врозь; 4 – сед.

И.п. – стойка руки в стороны. 1 – согнуть левую вперед, хлопок руками под коленом.
2 – приставить левую, руки в стороны.

И.п. – о.с. 1 – упор стоя согнувшись; 2-4 – поочередно переставляя руки, упор лёжа;

5-8 – вернуться в и.п.

И.п. – упор лежа. 1 – упор лежа прогнувшись; 2 – и.п..

И.п – наклон прогнувшись ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот туловища вправо; 2 – вернуться в и.п.

И.п. – стойка руки в стороны. 1 – прыжок ноги врозь, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 4 – и.п.

Вы закончили выполнение заданий.

Поздравляем!

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

7 – 8 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____
 Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1	а	б	в	г
2	а	б	в	г

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	а	б	в	г	9	_____			
2	а	б	в	г	10	_____			
3	а	б	в	г	11	а	б	в	г
4	а	б	в	г	12	_____			
5	а	б	в	г		_____			
6	а	б	в	г	13	а	б	в	г
7	а	б	в	г	14	а	б	в	г
8	а	б	в	г	15	_____			

Название	Изображение	Оценка
И.п. – упор присев. 1-2 – встать, руки вверх, прогнуться, левую назад; 3-4 – приставляя левую, вернуться в и.п..		
И.п. – стойка руки на поясе. 1-2 – шагом правой, опуститься в стойку на левом колени; 3-4 – встать в и.п.		
И.п. – сед. 1-2 – упор лежа сзади прогнувшись, голо- ву поднять; 3-4 – опуститься в сед.		
И.п. – сед. 1 – сед углом ноги врозь; 2 – сед углом ноги скрестно правой; 3 – сед углом ноги врозь; 4 – сед.		
И.п. – стойка руки в стороны. 1 – согнуть левую впе- ред, хлопок руками под коленом; 2 – приставить ле- вую, руки в стороны.		
И.п. – о.с. 1 – упор стоя согнувшись; 2-4 – поочеред-		

но переставляя руки, упор лёжа; 5-8 – вернуться в и.п.		
И.п. – упор лежа. 1 – упор лежа прогнувшись; 2 – и.п.		
И.п. – наклон прогнувшись ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот туловища вправо; 2 – вернуться в и.п.		
И.п. – стойка руки в стороны. 1 – прыжок ноги врозь, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 4 – и.п.		

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри

ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения теоретико-методических заданий
Всероссийская олимпиада школьников, 2013
Муниципальный этап
7 – 8 класс

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Ответы:

- | | |
|--|---|
| <p>9. г
10. в
11. а, б, в, г
12. в
13. в
14. г
15. а
16. г</p> | <p>9. совершенство
10. утомлением
11. а
12. перечисление
13. б
14. а
15. Пиктограммы:</p> |
|--|---|

Название	Изображение
И.п. – упор присев. 1-2 – встать, руки вверх, прогнуться, левую назад; 3-4 – приставляя левую, вернуться в и.п.	
И.п. – стойка, руки на поясе. 1-2 – опуститься в стойку на левом колене. 3-4 – встать в и.п.	
И.п. – сед. 1-2 – упор лежа прогнувшись, голову поднять; 3-4 – опуститься в сед.	
И.п. – сед. 1- сед углом ноги врозь; 2 – сед углом ноги скрестно правой; 3 – сед углом ноги врозь; 4 – сед.	
И.п. – стойка руки в стороны. 1 – согнуть левую вперед, хлопок руками под коленом; 2 – приставить левую, руки в стороны.	
И.п. – о.с. 1 – упор стоя согнувшись; 2-4 – переставляя руки, упор лежа. 5-8 – вернуться в и.п.	
И.п. – упор лежа. 1 – упор лежа прогнувшись. 2 – и.п.	
И.п. – наклон прогнувшись ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот туловища вправо; 2 – вернуться в и.п.	
И.п. – стойка руки в стороны. 1 – прыжок ноги врозь руки вперед; 2 – и.п.; 3 – прыжок ноги вместе, руки в стороны; 4 – и.п.	

Задания в закрытой форме оцениваются в **1 балл**.

Задания, предусматривающие более одного правильного ответа оцениваются в:

- 1 балл, если указаны все «правильные» ответы;
- 0,5 балла, если указаны не все «правильные» ответы;
- 0 баллов, если, наряду с «правильными», отмечены «неправильные» ответы.

Задания в открытой форме. «Правильные» утверждения оцениваются в **2 балла**.

Задания, связанные с перечислением. Объективные показатели, используемые для оценки собственного физического состояния.

Например: Динамика ЧСС, веса, динамометрии, гибкости позвоночника; ортостатическая проба (различия ЧСС лежа и стоя), проба Штанге (задержка дыхания), проба Ромберга (равновесие); количество дыхания; соотношение АД мин. и ЧСС и т.п.

Необходима квалифицированная оценка. Представленные показатели оцениваются по 0,4 балла.

Перечисление 5 и более показателей может быть оценено максимально - **3 балла**.

Задания, предполагающие графическое изображение. Каждое «правильное» изображение оценивается в 0,1 балла. Полноценно выполненное задание оценивается в – **3 балла**.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания в закрытой форме	- 11 баллов
Задания в открытой форме	- 4 балла
Задания с перечислением:	- 3 балла
Задания графические	- 3 балла
<u>Максимально возможная сумма</u>	<u>- 21 балл</u>

9-11 КЛАССЫ

ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ по предмету «Физическая культура»

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 4 группы:

- 1. 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 оцениваются, 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».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если

указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указана неправильная позиция.

2. **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.

3. **Задания в форме, предполагающей перечисление** известных Вам показателей, характеристик. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

4. **Задание в форме, предполагающей графическое изображение движений**, составляющих комплекс утренней зарядки. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 20 минут.

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

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

5. **Инструкция к тесту мне...**

а. Понятна.

в. Понятна не полностью.

б. Понятна отчасти.

г. Не понятна.

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

а. Да.

б. Нет.

в. Не знаю.

г. Да, но стесняюсь.

Желаем удачи!

ОЛИМПИАДА 2014 – 2015 МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

9-11 класс

Задания

1. **В древности подростки, подражая взрослым, осваивали жизненно необходимые навыки и совершенствовали свои физические качества. Так возникли...**

а. ...системы физического воспитания.

б. ...соревнования.

в. ...физические упражнения.

г. ...методы обучения и воспитания.

2. **Проявление общей выносливости обуславливает уровень развития...**

а. ...лично-психических качеств.

б. ...скоростно-силовых способностей.

в. ...функциональной экономичности.

г. ...аэробных возможностей.

- 3. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**
- а. ... в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.
 - б. ... во время занятий выполняются упражнения, содействующие развитию физических качеств.
 - в. ... достигаемое при этом утомление активизирует процессы, приводящие к повышению работоспособности.
 - г. ... человек, занимающийся упражнениями, способен выполнить больший объем работы.
- 4. Основой методики воспитания физических качеств является...**
- а. ... выполнение физических упражнений.
 - б. ... возрастная адекватность нагрузки.
 - в. ... обучение двигательным действиям.
 - г. ... постепенное повышение силы воздействия.
- 5. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется...**
- а. ... увеличением ответных реакций организма.
 - б. ... показателями количества и качества двигательной активности.
 - в. ... обратно пропорциональной зависимостью.
 - г. ... прямо пропорциональной зависимостью.
- 6. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию...**
- а. ... быстроты реакции.
 - б. ... техники движений.
 - в. ... скоростной силы.
 - г. ... координации движений.
- Отметьте все позиции.**
- 7. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...**
- а. ... быстрый рост абсолютной силы.
 - б. ... повышение функциональных возможностей организма.
 - в. ... укрепление опорно-двигательного аппарата.
 - г. ... увеличение физиологического поперечника мышц.
- 8. Воспитание и обучение в физкультурно-спортивной деятельности – это...**
- а. ... самостоятельные и независимые процессы.
 - б. ... поочередно реализуемые процессы.
 - в. ... обуславливающие друг друга процессы.
 - г. ... взаимозаменяемые процессы.
- 9. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**
Переход из вися в упор в гимнастике обозначается как...
- 10. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**
В шахматах – защита своей фигуры от атаки дальнобойной фигуры соперника путем выдвижения другой своей фигуры, которая «принимает огонь» на себя, обозначается как...

11. Структура обучения движениям обусловлена...

- а. ...соотношением методов обучения и воспитания.
- б. ...индивидуальными особенностями обучающегося.
- в. ...биомеханическими характеристиками разучиваемого движения.
- г. ...закономерностями формирования двигательных навыков.

12. Непрерывность физического воспитания обусловлена...

- а. ...разнообразием форм занятий.
- б. ...сочетанием занятий подготовительной и развивающей направленности.
- в. ...особенностями построения урочных форм занятий.
- г. ...взаимодействием эффектов занятий.

13. Перечислите разновидности физкультурно-спортивной деятельности, обусловленные их функциональными особенностями.

14. Перечислите показатели, характеризующие физическое развитие человека.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм.

Запишите графически комплекс утренней зарядки №3:

И.п. – о.с., гимнастическая палка перед собой. 1-2 – палку вверх, прогнуться, правую назад на носок; 3-4 – палку вперед перед собой, приставить правую.

И.п. – стойка согнуть руки вперед. 1 – согнуть правую вперед до касания локтя левой руки; 2 – приставить правую.

И.п. – ходьба на месте, гимнастическую палку вниз. 1-2 – палку вперед; 3-4 – палку вверх; 5-6 – палку вперед; 7-8 – палку вниз.

И.п. – стойка руки вверх, кисти в кулаки. 1-4 – круги руками вперед; 5-8 – круги руками назад.

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическую палку вниз. 1 – палку вверх, подняться на носки, вдох; 2 – палку вниз, опуститься на всю стопу, выдох.

И.п. – наклон вперед прогнувшись ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – круги туловищем вправо.

И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическую палку вверх. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться.

И.п. – сед на пятках, руки вперед. 1-2 присед на пятках, руки вперед. 1-2 – упор лежа; 3-4 – вернуться в и.п.

И.п. – лежа на животе, гимнастическую палку вверх. 1-2 – прогнуться; 3-4 – вернуться в и.п.

И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1 – сгибаясь, согнуть левую вперед и правым локтем коснуться левого колена; 2 – вернуться в и.п.

И.п. – сед, гимнастическую палку вперед. 1 – сгибая ноги, перенести их вперед через палку; 2 – сед, палка на полу под ногами; 3 – сгибая ноги, перенести их назад через палку; 4 – сед, палку вперед.

И.п. – стойка, гимнастическая палка внизу. 1 – присед, палка перед собой; 2 – встать.

И.п. – стойка, гимнастическую палку назад на руках, согнутых в локтях. 1-4 – прыжки с поворотом направо на каждый счет.

И.п. – о.с. 1-8 – ходьба с замедлением темпа шагов.

И.п. – стойка ноги врозь. 1 – дугами наружу руки вверх, вдох; 2-3 – наклон вперед, опуская руки вниз, выдох.

И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 руки вперед-вверх, подняться на носки, вдох. 3-4 – наклон вперед, уронить руки вниз, выдох; 4 – выпрямиться в и.п.

**Вы закончили выполнение задания.
Поздравляем!**

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП

9 – 11 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____
Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г
2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	9	_____			
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	10	_____			
3	<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
4	<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
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г	13	_____			
6	<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	14	_____			
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г		_____			

15 Запишите на обороте бланка ответов

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри

15. Запишите графически комплекс утренней зарядки №3

Описание	Изображение	Оценка
----------	-------------	--------

И.п. – о.с., гимнастическая палка перед собой. 1-2 – палку вверх, прогнуться, правую назад на носок; 3-4 – палку вперед перед собой, приставить правую.		
И.п. – стойка согнуть руки вперед. 1 – согнуть правую вперед до касания локтя левой руки; 2 – приставить правую.		
И.п. – ходьба на месте, гимнастическую палку вниз. 1-2 – палку вперед; 3-4 – палку вверх; 5-6 – палку вперед; 7-8 – палку вниз.		
И.п. – стойка руки вверх, кисти в кулаки. 1-4 – круги руками вперед; 5-8 – круги руками назад.		
И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическую палку вниз. 1 – палку вверх, подняться на носки, вдох; 2 – палку вниз, опуститься на всю стопу, выдох.		
И.п. – наклон вперед прогнувшись ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – круги туловищем вправо.		
И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическую палку вверх. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться.		
И.п. – сед на пятках, руки вперед. 1-2 присед на пятках, руки вперед. 1-2 – упор лежа; 3-4 – вернуться в и.п.		
И.п. – лежа на животе, гимнастическую палку вверх. 1-2 – прогнуться; 3-4 – вернуться в и.п.		
И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1 – сгибаясь, согнуть левую вперед и правым локтем коснуться левого колена; 2 – вернуться в и.п.		
И.п. – сед, гимнастическую палку вперед. 1 – сгибая ноги, перенести их вперед через палку; 2 – сед, палка на полу под ногами; 3 – сгибая ноги, перенести их назад через палку; 4 – сед, палку вперед.		
И.п. – стойка, гимнастическая палка внизу. 1 – присед, палка перед собой; 2 – встать.		
И.п. – стойка, гимнастическую палку назад на руках, согнутых в локтях. 1-4 – прыжки с поворотом направо на каждый счет.		
И.п. – о.с. 1-8 – ходьба с замедлением темпа шагов.		
И.п. – стойка ноги врозь. 1 – дугами наружу руки вверх, вдох; 2-3 – наклон вперед, опуская руки вниз, выдох.		
И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 руки вперед-вверх, подняться на носки, вдох. 3-4 – наклон вперед, уронить руки вниз, выдох; 4 – выпрямиться в и.п.		

ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения теоретико-методических заданий
Всероссийская олимпиада школьников
Муниципальный этап
9 – 11 класс

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Ответы:

- 1. в**
2. г

- 9. подъём**
10. перекрытие

- | | |
|---------|------------------|
| 3. в | 11. г |
| 4. г | 12. г |
| 5. в | 13. перечисление |
| 6. а, г | 14. перечисление |
| 7. а | 15. Пиктограммы: |
| 8. в | |

Задания в закрытой форме оцениваются в **1 балл**.

Задания, предусматривающие более одного правильного ответа оцениваются в:

1 балл, если указаны все «правильные» ответы;

0,5 балла, если указаны не все «правильные» ответы;

0 баллов, если, наряду с «правильными», отмечены «неправильные» ответы.

Задания в открытой форме. «Правильные» утверждения оцениваются в **2 балла**.

Задания, связанные с перечислением.

№13: Разновидности физкультурно-спортивной деятельности

Базовая, кондиционная, профессионально-прикладная, оздоровительная, рекреационная, лечебная и т.п.

В связи с наличием синонимов необходима квалифицированная оценка.

Каждая позиция перечисления оценивается по 0,4 балла

5 и более позиций оценивается максимально - **3 балла**.

№14: Показатели физического развития

Ключевые слова: *Изменение, динамика, тенденции...*

Развитие – биологический процесс изменения свойств организма на протяжении жизни. В связи с этим показатели развития должны характеризовать изменения, динамику, тенденции изменения

морфологических и функциональных особенностей организма человека.

В связи с возможностью представления синонимов, жюри квалифициру-

ет ответы.

Отсутствие ключевых слов оценивается как неправильный ответ.

Представленные показатели оцениваются по 0,4 балла.

5 и более позиций оценивается максимально – **3 балла**

Задания, предполагающие графическое изображение. Каждое «правильное» изображение оценивается в 0,3 балла. Полноценно выполненное задание оценивается в – **3 балла**.

4. Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания в закрытой форме - 10 балла

Задания в открытой форме - 4 балла

Задания с перечислением: - 4 балла

Задания графические - 3 балла

Максимально возможная сумма - 21 балл

15. Графическая запись комплекса утренней зарядки №3

Описание	Изображение
И.п. – о.с., гимнастическая палка перед собой. 1-2 – палку вверх, прогнуться, правую назад на носок; 3-4 – палку вперед перед собой, приставить правую.	
И.п. – стойка согнуть руки вперед. 1 – согнуть пра-	

вую вперед до касания локтя левой руки; 2 – приставить правую.	
И.п. – ходьба на месте, гимнастическую палку вниз. 1-2 – палку вперед; 3-4 – палку вверх; 5-6 – палку вперед; 7-8 – палку вниз.	
И.п. – стойка руки вверх, кисти в кулаки. 1-4 – круги руками вперед; 5-8 – круги руками назад.	
И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическую палку вниз. 1 – палку вверх, подняться на носки, вдох; 2 – палку вниз, опуститься на всю стопу, выдох.	
И.п. – наклон вперед прогнувшись ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – круги туловищем вправо.	
И.п. – стойка ноги врозь, гимнастическую палку вверх. 1 – наклон вперед; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вправо; 4 – выпрямиться.	
И.п. – сед на пятках, руки вперед. 1-2 присед на пятках, руки вперед. 1-2 – упор лежа; 3-4 – вернуться в и.п.	
И.п. – лежа на животе, гимнастическую палку вверх. 1-2 – прогнуться; 3-4 – вернуться в и.п.	
И.п. – лежа на спине, руки за головой. 1 – сгибаясь, согнуть левую вперед и правым локтем коснуться левого колена; 2 – вернуться в и.п.	
И.п. – сед, гимнастическую палку вперед. 1 – сгибая ноги, перенести их вперед через палку; 2 – сед, палка на полу под ногами; 3 – сгибая ноги, перенести их назад через палку; 4 – сед, палку вперед.	
И.п. – стойка, гимнастическая палка внизу. 1 – присед, палка перед собой; 2 – встать.	
И.п. – стойка, гимнастическую палку назад на руках, согнутых в локтях. 1-4 – прыжки с поворотом направо на каждый счет.	
И.п. – о.с. 1-8 – ходьба с замедлением темпа шагов.	
И.п. – стойка ноги врозь. 1 – дугами наружу руки вверх, вдох; 2-3 – наклон вперед, опуская руки вниз, выдох.	
И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 руки вперед-вверх, подняться на носки, вдох. 3-4 – наклон вперед, уронить руки вниз, выдох; 4 – выпрямиться в и.п.	

Рекомендации разработаны коллективом
Центральной предметно-методической комиссии
Всероссийской олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура» под руководством
председателя Н. Н. Чеснокова.