**Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Адыгейская республиканская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва»**

**Методические рекомендации по проведению школьного этапа**

**Всероссийской олимпиады школьников**

**по физической культуре.**

**Майкоп, 2015**

Составитель: Самусенко И.Г., инструктор-методист ГБОУ ДО «Адыгейская республиканская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва».

Рецензенты: Хачемизов А.Р., директор ГБОУ ДО «Адыгейская республиканская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва»;Гончарова Е.В., зав. по учебно-методической работе ГБОУ ДО «Адыгейская республиканская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва»; Евтых З.А., зав. по воспитательной работе ГБОУ ДО «Адыгейская республиканская специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва».

Методические рекомендации по проведению школьного этапа Всероссийской Олимпиады школьников по физической культуре разработаны с учетом методических рекомендаций центральной предметно-методической комиссии олимпиады под руководством председателя Н. Н. Чеснокова.

**Методические рекомендации по проведению школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.**

Школьная олимпиада пред­ставляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы - юношей и девушек (раздельно).

Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теорети­ко-методического характера.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной Примерной общеобразовательной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол.

Теоретико-методическое испытание заключается в ответах на тесто­вые вопросы, сформулированные в соответствии с требованиями к уров­ню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образова­тельной области «Физическая культура».

Испытания проходят в возрастных группах:

5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 классы.

**Практические испытания.**

Практические испытания проводятся в соответствии с заданиями, разработанными предметно-методической комиссией по разделам: гимна­стика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол. Выбор видов спорта, по которым проводятся практические испытания, остается за методиче­ской комиссией школы. Количество практических испыта­ний может варьироваться от 2 до 4.

**Теоретико – методическое испытание.**

Теоретико-методическое испытание проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам, разработанным предметно-методической комиссией, и является обязательным испытанием.

Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе (на усмотрение жюри школьного этапа).

Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для вы­полнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

Использование мобильных телефонов и других средств связи, а так­же общение между участниками во время выполнения задания не разре­шается.

Продолжительность теоретико-методического испытания - не более 60 минут.

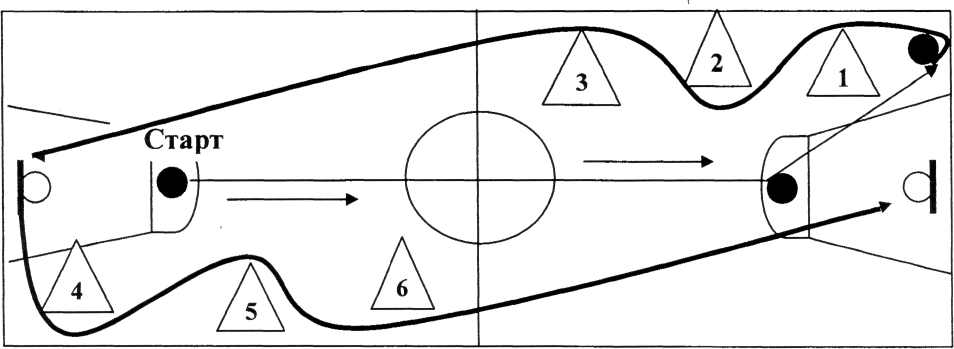
По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов членам жюри или дежурным педагогам.

Бланки ответов впоследствии шифруются и проверяются членами жюри по ключам, предоставленным предметно-методической комисси­ей.

**Примерные практические задания.**

**Баскетбол.**

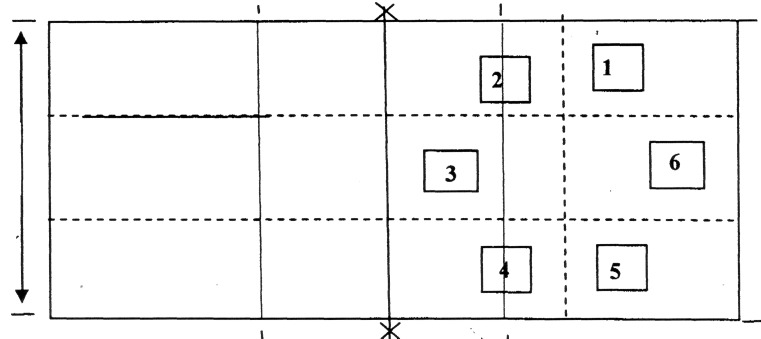
Участник находится на линии штрафного броска. По сигналу кон­курсант первым мячом выполняет штрафной бросок. Затем разворачива­ется и выполняет бег к противоположной штрафной линии приставными шагами правым боком до центра площадки, после центра - левым боком. Выполняет штрафной бросок вторым мячом и бежит к третьему мячу. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 1, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 2, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 3 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, разворачивается и обводит дальней рукой от фи­шек-ориентиров №№ 4,5,6 (правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6) далее ведет мяч к другому щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.



**Волейбол.**

Участник находится на лицевой линии. Подача подается с любой точки лицевой линии. Подающий должен выполнить по 2 подачи каждого вида (верхняя и нижняя), по желанию 2 бонусные подачи в прыжке.

Сторона «А» Сторона «В»



1,2,3,4,5,6 — зоны приема

4 мяча находятся на линии подачи плюс 2 мяча запасных (для выполнения дополнительных бонусных подач в прыжке) 1 площадка:

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

Подача выполняется в ту зону, которую определяет главный судья - зона № 1,2,3,4,5,6.

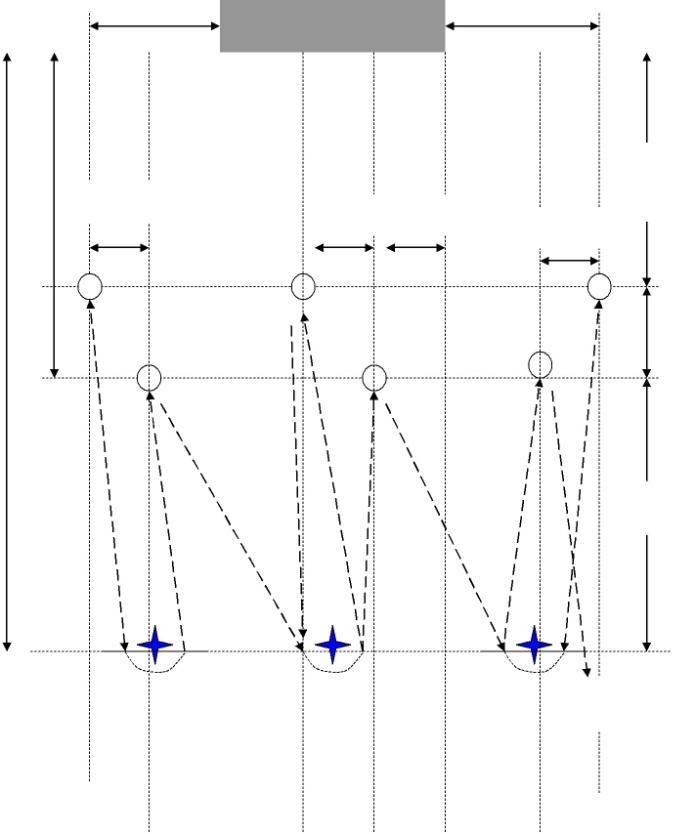
Подающему дается право первоначального выбора вида подачи (верхняя или нижняя). Выполняется по 2 подачи каждого вида обязательно.

Участник имеет право выполнить 2 дополнительные подачи в прыжке по предварительной заявке (при построении перед выполнением задания).

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

Дополнительных попыток не предоставляется. Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма всех подач.

**Футбол.**

** 6 м. 6 м.**

**11 м. 10 м.**

**20 м. 1 м. 1 м. 1 м. 1 м.**

**1 м.**

**Старт Финиш**

****Контрольная стойка

Мяч

Путь без мяча - - - - - - -

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 х 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) находиться 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). Обегая ее, участник движется к мячу второй пары, находящемуся ближе к воротам и наносит удар верхом любой ногой. Затем, вернувшись назад, оббегая стойку, движется ко второму мячу центральной пары и наносит удар по воротам низом любой ногой.

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

**Гимнастика.**

При составлении гимнастической комбинации нужно опираться на базовые элементы раздела гимнастики школьной программы.

**Девочки и мальчики (5-е классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Соединения** | **Стоимость** |
|  | И.п. - основная стойка |  |
| 1 | Упор присев, кувырок вперед, правая нога скрестно перед левой, поворот кругом в упор присев. | 2,5 балла |
| 2 | Кувырок назад в упор присев. | 3,0 |
| 3 | Перекат назад стойка на лопатках (держать). | 3,0 |
| 4 | Перекат вперед в упор присев, прыжок вверх. | 1,5 |

**Гимнастика. Девочки и мальчики. (6-е классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Соединения** | **Стоимость** |
|  | И.п.- основная стойка |  |
| 1 | «Старт пловца» - два кувырка вперед в упор присев. | 2,0 |
| 2 | Перекат назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперед упор присев, перекатом назад лечь на спину. | 2,0 |
| 3 | «Мост» (держать), лечь на спину руки вверх, поворот кругом в положение лежа прогнувшись (держать). | 2,0 |
| 4 | Упор лежа, упор присев толчком ног. | 1,0 |
| 5 | Кувырок назад и прыжок вверх. | 3,0 |

**Юноши 7 – 8 класс**

Элементы и соединения Стоимость

И.п. - основная стойка

1.Шагом правой (левой) вперёд, равновесие («ласточка») на левой (правой), держать ................................................. 1,0 балл

2.Выпрямиться в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь ......................................................................... 1,0+1,0

3.Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой выйти в стоику на руках, обозначить -  
перекат назад в упор лёжа прогнувшись ............................. 1,0

4.Сед на пятках с наклоном вперёд и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать .........................................1,0

5.Опуститься силой в упор лёжа и повернуться направо кругом в упор лёжа сзади ......................................................... 0,5

6. Сед с наклоном вперёд и кувырок назад в упор стоя  
согнувшись ................................................................. 1,0

7. Выпрямиться и махом одной, толчком другой через стойку на  
руках кувырок вперёд в упор присев ................................. 1,0

8. Кувырок вперёд прыжком .............................................. 0,5

9.Прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперёд прыжком ....... 1,0

10. Прыжок вверх с поворотом на 360° .................................. 1,0

**Девушки 7 – 8 класс**

Элементы и соединения Стоимость

И. п. - основная стойка,

1.Дугами вперёд руки в стороны и шагом вперёд равновесие на

правой (левой) («ласточка»), держать - кувырок вперёд….1,0 б.

2. Встать и шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног  
(«козлик») …………………………………………………….0,5

3. Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы»).... 0,5

4. Шаг вперёд и вторым шагом одноимённый поворот на 360°,  
сгибая свободную ногу вперёд ………………………………… 1,0

5. Шаг вперёд и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на  
180° ……………………………………………………………… 0,5

6. Махом одной, толчком другой два переворота вправо или

влево («колеса») в стойку ноги врозь…………… 0,5 + 0,5

7. Поворот направо (налево) плечом назад в упор присев -  
кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться ………. 1,0

8. Наклоном назад мост, держать ………………………. 1,0

9. Лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, обозначив наклон  
вперёд, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук,  
держать ……………………………………………………… 1,0

10. Перекат вперёд в группировке в упор присев……… 0,5

11. Кувырок вперёд и кувырок вперёд прыжком…….0,5 + 0,5

12. Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь……………….. 1,0

**Юноши 9 – 11 класс**

1. Из упора присев – силой стойка на голове и руках (держать) – выпрямляя руки, упор лёжа…………………….. 2,0 б.
2. Из упора присев кувырок назад согнувшись – не сгибая ног, второй кувырок назад согнувшись в упор стоя – выпрямиться в стойку руки вверх… 2,0 б.
3. Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360° – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180° ………………………2,0 б.
4. Махом одной, толчком другой через стойку на руках кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки вверх…………………………2,0 б.
5. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь…………………… 2,0 б.

**Девушки 9 – 11 класс**

1. Шагом вперед равновесие («ласточка»), руки в стороны (держать) - кувырок вперед в упор присев ноги скрестно и поворот кругом в приседе.....2,0 б.
2. Сед углом, руки в стороны (держать) – лечь на спину, руки вверх – мост (держать) – поворот кругом в упор присев…2,0 б.
3. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь…………………………………………… 2,0 б.
4. Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 180 – кувырок назад………………………………2,0 б.
5. Из упора стоя ноги врозь кувырок вперед в стойку на лопатках (держать) – стойка на лопатках ноги врозь фронтально (обозначить) и соединяя ноги, перекат вперед в упор присев……… 2,0 б.

**Примерные теоретико-методические задания.**

**Теоретико-методическое задание 5-6 класс**

**По какой части тела замеряется длина прыжка?**

а) По руке и ноге;

б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;

в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;

г) По любой части тела.

**2. Как подразделяется современный спорт?**

а) На массовый спорт и спорт высших достижений;

б) На массовый спорт и детский спорт;

в) На массовый спорт и женский спорт;

г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

**3. Что относится к заливающим процедурам:**

1. Солнечные ванны;
2. Воздушные ванны;
3. Водные процедуры;
4. Лечебные процедуры;
5. Подводный массаж;
6. Гигиенические процедуры.

а) 2, 4, 6.

б) 1, 2, 3.

в) 2, 3, 5.

г) 3, 4, 6.

1. **Что символизируют Олимпийские кольца?**

а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;

б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;

в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;

г) Основные двигательные навыки.

**5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?**

а) П. Нурми;

б) Л. Латынина;

в) М. Фелпс;

г) М. Спитц.

**6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**

а) Применяют холод, создают покой;

б) Накладывают стерильную повязку;

в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;

г) Наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

**7. Временное снижение работоспособности принято называть ...**

а) Переутомлением;

б) Утомлением;

в) Нагрузкой;

г) Перегрузкой.

**8. Результатом физической подготовки является:**

а) Физическое развитие человека;

б) Физическое совершенство;

в) Физическая подготовленность;

г) Физическое воспитание.

**9. Физические качества – это:**

а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;

г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

**10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

а) Двигательной реакцией;

б) Скоростными способностями;

в) Скоростью одиночного движения;

г) Скоростно-силовыми способностями.

**11. Перечислите порядок чередования способов в комплексном плавании.**

а) на спине, брасс, дельфин, вольный стиль;

б) брасс, на спине, дельфин, вольный стиль;

в) вольный стиль, на спине, брасс, дельфин;

г) дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль.

**12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

а) Гибкость;

б) Быстроту;

в) Координацию;

г) Ловкость.

**13. К основным физическим качествам относятся …**

а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила

б) Бег, прыжки, метания

в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

**14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

а) 8 человек;

б) 6 человек;

в) 4 человека;

г) 5 человек.

1. **Физическое упражнение – это …**

а) Один из методов физического воспитания;

б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;

в) Основное средство физического воспитания;

г) Методический прием обучения двигательным действиям.

**16. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

а) 42 км 195 м;  
б) 32 км 195 м;

в) 50 км 195 м;  
г) 43 км 195 м.

**17. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?**

а) Массаж сердца;

б) Дать нашатырный спирт;

в) Искусственное дыхание;

г) Вызвать врача.

**18. Женские соревнования по легкой атлетики были включены в программу Олимпийских Игр в …..?**

а) 1916;

б) 1928;

в) 1924;

г) 1932.

**19.** **Сколько видов проводится в женских дисциплинах по легкой атлетике на Олимпийских Играх?**

а) 18;

б) 24;

в) 23;

г) 12.

**20. К составным частям здоровья относится?**

а) Гиподинамия;

б) Закаливание;

в) Методы контроля за функциональным состоянием;

г) Выносливость.

**21. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?**

а) Баскетбол;

б) Волейбол;

в) Хоккей;

г) Водное поло.

**22. В каком году пляжный волейбол был включен в программу Олимпийских игр?**

а) 2004;

б) 1992;

в) 2000;

г) 1996.

**23. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала ……?**

а) Стейси Драгила;

б) Светлана Феофанова;

в) Дженнифер Стучински;

г) Елена Исинбаева.

**24. XXI - Зимние Олимпийские игры проходили?**

а) Ванкувер;

б) Сочи;

в) Зальцбург;

г) Калгари.

**25. К аэробным упражнениям относятся?**

а) Бег;

б) Волейбол;

в) Поднятие тяжести;

г) Спринт;

д) Плавание.

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

**26. Субъективным ощущением утомления является …………**

**27. Процесс изменения морфофункциональным средств в организме на протяжении жизни называется** …………….

**28. Связующее звено между организмом человека и внешней средой называется ……………… ….**

**ОТВЕТЫ**

**Теоретико-методическое задание (5 - 6 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
|  | б | 15. | в |
|  | а | 16. | а |
|  | б | 17. | в |
|  | б | 18. | б |
|  | в | 19. | в |
|  | в | 20. | б |
|  | б | 21. | а |
|  | в | 22. | г |
|  | б | 23. | г |
|  | б | 24. | а |
|  | г | 25. | а, д |
|  | а | 26. | Усталость |
|  | в | 27. | Физическое развитие |
|  | б | 28. | Питание |

**Теоретико-методическое задание 7 - 8 класс**

1. **В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?**

а) 1956;

б) 1968;

в) 1964;

г) 1952.

1. **С какого года баскетбол включен в программу Олимпийских игр?**

а) 1936;

б) 1924;

в) 1932;

г) 1944;

**3. Сколько зимних олимпийских видов спорта?**

а) 7 ; б) 14; в) 5; г) 11.

1. **Летние Олимпийские игры 2016 года пройдут ….?**

а) Испании;

б) Бразилии;

в) Японии;

г) США.

**5. Физическая подготовленность характеризуется:**

а) Высокими результатами в спортивной деятельности;

б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;

в) Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта;

г) Эффективностью и экономичность двигательных действий.

**6. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

а) Двигательным умением;

б) Техническим мастерством;

в) Двигательной одаренностью;

г) Двигательным навыком.

**7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**

а) Двигательной реакцией;

б) Скоростными способностями;

в) Скоростью одиночного движения;

г) Скоростно-силовыми способностями.

**8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:**

а) Подвижностью в суставах;

б) Специальной гибкостью;

в) Активной гибкостью;

г) Динамической гибкостью.

**9. Укажите основное специфическое средство физического воспитания:**

а) Личный пример учителя;

б) Естественные силы природы, гигиенические факторы;

в) Физические упражнения;

г) Рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание.

**10. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

а) 6- ти минутный бег;

б) Бег на 100 метров;

в) Лыжная гонка на 3 километров;

г) Плавание 800 метров.

**11. Адаптация - это?**

а) Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

б) Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) Процесс восстановления;

г) Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**12. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?**

а) Высокий рост;

б) Уменьшение межпозвоночных дисков;

в) Слабая мускулатура;

г) Нарушение естественных изгибов позвоночника.

**13. Вес мяча в баскетболе должен быть …**

а) Не более 670 г.

б) Не более 650 г.

в) Не более 560 г.

г) Не более 500 г.

**14. Физическое развитие это …**

а) Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;

б) Процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;

в)Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

г) Процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

**15. К анаэробным упражнениям относятся … ?**

а) Спринт;

б) Волейбол;

в) Лыжные гонки;

г) Плавание;

**16. Укажите виды спорта, по которым соревнования проводятся только среди женщин.**

а) Керлинг;

б) Художественная гимнастика;

в) Синхронное плавание;

г) Бобслей.

**17. Отличительным признаком физической культуры не является?**

а) Знания, принципы, правила и методика использования упражнения;

б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;

в) Обеспечение безопасности жизнедеятельности;

г) Положительные изменения в физическом состоянии человека.

**18. Основным средством физического воспитания школьника является**

а) Солнечная радиация;

б) Личная гимнастика;

в) Закаливание;

г) Физические упражнения.

**19. Какой раздел комплексной программы по физкультурному воспитанию для общеобразовательных школ не является типовой?**

а) Уроки физической культуры;

б) Внеклассная работа;

в) Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;

г) Содержание и организация педагогической практики.

**20. Для оценки физического развития человека используются:**

а) Показатели антропометрических измерений;

б) Показатели уровня развития физических качеств;

в) Показатели формирования двигательных умений;

г) Показатели функциональных систем.

**21. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять ……**

а) В подготовительной части урока;

б) В начале основной части урока;

в) В конце основной части урока;

г) В заключительной части урока.

**22. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени называется**

а) Двигательной реакцией;

б) Скоростными способностями;

в) Скоростью одиночного движения;

г) Скоростно - силовыми способностями.

УКАЖИТЕ ВСЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ В ПРЕДЛОЖЕННЫХ ВАРИАНТАХ.

**23. Укажите виды спорта, по которым проводятся соревнования только среди мужчин**  **(выделите все).**

а) Биатлон;

б) Регби;

в) Прыжки на лыжах с трамплина;

г) Водное поло.

**24. Укажите командные виды спорта(выделите все).**

а) Триатлон;

б) Баскетбол;

в) Шахматы;

г) Керлинг;

д) Толкание ядра.

**25. В спорте выделяют (выделите все):**

а) Инвалидный спорт;

б) Массовый спорт;

в) Спорт высших достижений;

г) Детский юношеский спорт.

**26. Какие виды спорта (укажите все) включены в программу Летних Олимпийских игр 2016г. ?**

а) Регби – 7;

б) Совтбол;

в) Гольф;

г**)** Каратэ**.**

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

**27. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется …………………..**

**28. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется** ………….

**29. Научная область, изучающая закономерности, методы и принципы формирования, сохранения, укрепление и восстановление здоровья человека называется …………………………**

**30. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется** …………………

**31. Состояние организма, возникающее при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности называется** ……………..

**32. Альпинизм, парашютный спорт, фристайл, сноубординг, относятся к ..………………. видам спорта.**

**33. Специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции называется ………….**

**ОТВЕТЫ**

**Теоретико-методическое задание 7 - 9 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
|  | **в** | **17** | **в** |
|  | **а** | **18** | **г** |
|  | **а** | **19** | **г** |
|  | **б** | **20** | **а** |
|  | **в** | **21** | **б** |
|  | **г** | **22** | **б** |
|  | **б** | **23** | **б, в** |
|  | **в** | **24** | **б, г** |
|  | **в** | **25** | **б, в** |
|  | **б** | **26** | **а, в** |
|  | **а** | **27** | **Балансирование** |
|  | **в** | **28** | **Аут** |
|  | **б** | **29** | **Валеология** |
|  | **г** | **30** | **Самоконтроль** |
|  | **а** | **31** | **Утомление** |
|  | **б,в** | **32** | **Экстремальные** |
|  |  | **33** | **Либеро** |

**Теоретико-методическое задание 9-11 класс**

1. **В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?**

а) 1916г. – Осло;

б) 1920г. - Лейк – Плейсид;

в) 1924г. – Шамони;

г) 1928г. - Сент – Мориц.

**2. Кто стал первым в истории Современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?**

а) Д. Конноли;

б) К.Шуман;

в) Р.Гаррети;

г) С.Луис.

**3. Спортсмены Российской Федерации выступили под Российским флагом на ….**

а) XXV Олимпийских играх в Барселоне;

б) XVI Олимпийских играх в Альбервиле;

в) XVII Олимпийских играх в Лиллехаммере;

г) XXVI Олимпийских играх в Атланте.

**4. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов, Александр Попов- чемпионы Олимпийских игр в …….**

а) Биатлон;

б) Плавание;

в) Конькобежный спорт;

г) Легкая атлетика.

**5. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые …..?**

а) 1952;

б) 1960;

в) 1968;

г) 1972.

**6. Какое место по медальному зачету Россия заняла на Олимпийских играх в Пекине?**

а) 2; б) 3; в) 5; г) 1.

**7. Какая дисциплина была включена в программу XVIII зимних Олимпийских Игр в г. Нагано (Япония)?**

а) Фристайл;

б) Сноубординг;

в) Керлинг;

г) Скелетон.

**8. К каким Олимпийским играм была предложена впервые Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?**

а) 1908 – Лондон;

б) 1912 – Стокгольм;

в) 1920 – Антверпен;

г) 1932 – Лейк- Плейсед.

**9. Когда в программу Олимпийских игр был включен шорт-трек?**

а) 1988;

б) 1992;

в) 1994;

г) 2002.

**10. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?**

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Европа;

д) Америка.

**11. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в......**

а) Нападении;

б) Защите;

в) Противодействии;

г) Взаимодействии.

**12. Сущность соревновательного метода состоит:**

а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;

б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;

в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;

г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

**13. Основными средствами развития силовых способностей являются:**

а) Специальные упражнения на тренажерах;

б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;

в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;

г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

**14. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:**

а) от 90 до 110 уд/мин;

б) от 110 до 130 уд/мин;

в) от 144 до 156 уд/мин;

г) от 180 до 210 уд/мин.

**15. Индивидуальное развитие организма обозначается как … .**

а) генезис;

б) онтогенез;

в) филогенез;

г)воспитание.

**16. Под двигательной активностью понимают:**

а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;

б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;

в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;

г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

**17. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:**

а) Выносливость;

б) Быстрота;

в) Сила;

г) Координационные способности.

**18. Освоение двигательного действия следует начинать с…**

а) Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;

б) Выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;

в) Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;

г) Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

**19. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?**

а) « На старт! Внимание! Марш!»

б) « На старт! Марш!»

в) «Внимание! Марш!»

г) «Приготовиться! Марш!»

**20. Какие факторы преимущественно обусловливают уровень проявление общей выносливости?**

а) Скоростно-силовые способности;

б) Лично-психические качества;

в) Факторы функциональной экономичности;

г) Аэробные возможности.

**21. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?**

а) 90/60;

б)120/70;

в) 140/90;

г) 200/100.

**22. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?**

а) Аэробные, циклические упражнения;

б) Упражнения статического характера;

в) Упражнения динамического характера;

г) Анаэробные сложно-координационные упражнения.

**23. Под здоровым образом жизни понимается:**

а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;

б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;

в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;

г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

**24. Под физическим качеством «ловкость» понимают:**

а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;

в) Освоить действие и сохранить равновесие;

г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

**25.** **Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:**

а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;

б) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;

в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;

г) Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

**26. Гиподинамия – это..**

а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;

б) Недостаточная физическая активность;

в) Расстройство вестибулярного аппарата;

г) Расстройство функции движения.

**27. Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.**

а) Для определения общей плотности урока;

б) Для определения моторной плотности урока;

в) Для построения кривой пульса;

г) Для измерения работоспособности школьников.

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

**28. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как** **………………………..**

**29. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим** **…………………………...**

**30. …..…………………... - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.**

**31. ………….……………..** - **часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.**

**32. ……………………….. - быстрый переход из упора в вис.**

**33. ……..…………………. это состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий.**

**34. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется ………….…………………..**

**ОТВЕТЫ**

**Теоретико-методическое задание (9 -11 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | Ответ | Номер вопроса | Ответ |
|  | **в** |  | **а** |
|  | **а** |  | **б** |
|  | **г** |  | **г** |
|  | **б** |  | **б** |
|  | **в** |  | **а** |
|  | **б** |  | **в** |
|  | **в** |  | **б** |
|  | **в** |  | **б** |
|  | **б** |  | **б** |
|  | **д** |  | **в** |
|  | **б** |  | **Вис** |
|  | **б** |  | **Развитием** |
|  | **б** |  | **Акробатика** |
|  | **в** |  | **Массовый спорт** |
|  | **б** |  | **Спад** |
|  | **а** |  | **Тренированность** |
|  | **в** |  | **Шейпинг** |

**Оценка выполнения заданий.**

**Теоретико-методическое.**

Правильно выполненные задания в открытой форме (предложенные варианты ответов) 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.

Задания в открытой форме (без предложенных вариантов ответов), при выполнении которых необходимо самостоятельно подобрать определение, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов, оцениваются в 2 балла.

**Гимнастика.**

1. Оценка трудности.

1.1. Общая стоимость акробатического упражнения, включая стоимость элементов и соединений повышенной трудности, составляет оценку за трудность, которая не может превышать 10,0 баллов.

1.2. Обязательные элементы и элементы повышенной трудности за­считываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению или невыполнению. В про­тивном случае оценка снижается на величину стоимости элемента или соединения, указанную в программе.

2. Оценка исполнения.

2.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике ис­полнения отдельных элементов.

2.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средним - 0,2 балла, грубыми - 0,4 балла. Ошибки невыполнения - 0,5 балла.

2.3. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- фиксация статического элемента менее 2 секунд;

- при выполнении акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

2.4. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

2.5. При выведении сбавки за исполнение акробатического упражнения судьи суммируют сбавки, допущенные участником как при выполнении обязательных элементов и соединений, так и элементов повы­шенной трудности.

3. Окончательная оценка.

3.1. Окончательная оценка выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения, выставленной бригадой «А» и суммой из средней сбавки бригады «В» за ошибки в исполнении упражнения, сбавки председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

3.2. Окончательная оценка за акробатическое упражнение максимально может быть равна - 10,0 баллов.

**Волейбол.**

1. Оценка исполнения подач.

1.1. При выполнении подач:

- за точную подачу в принимающего игрока начисляется 4 очка; в зону - 3 очка; в любую другую зону - 2 очка;

- за попадание во все указанные зоны дается премиальное 1 очко.  
 1.2. Если мяч попадает в одну и ту же зону, засчитывается попадание в дан­ную зону и начисляется только 3 очка.

1.3. За подачу в сетку или в аут снимается 3 очка.

1.4. Дополнительные очки даются за выполнение подачи в прыжке:

-если подача выполнена и попала в площадку, то +3 очка;

-если подача не выполнена: в сетку – (-1) очко; аут – (-1).  
 Примечание:

Принимающий игрок – игрока можно заменить специальной разметкой или обручем.

**Футбол. Оценка выполнения комбинации.**

1. Упражнение считается законченным, если участник обвел все фиш­ки, нанес удары по воротам из зоны для удара и пересек финишную ли­нию. Время определяется с точностью до 0,01 сек.
2. Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

2.1.Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;

2.2.Непопадание по воротам - плюс 15 сек;

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

2.4.Удар по воротам мячом, стоящим дальше от линии ворот, верхом - плюс 3 сек;

2.5.За каждое не оббегание стойки - плюс 10 сек.

**Баскетбол. Оценка выполнения комбинации.**

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 про­должает упражнение или уходит с площадки, не выполнив дополнитель­ные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 секунд за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков 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.

**Бально-рейтинговая система оценки.**

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний - 100 бал­лов. Балльная стоимость каждого испытания зависит от количества прак­тических испытаний, которое определяет жюри, и может составлять:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количество испытаний | Теоретико-методическое испытание | Практические испытания | | | | Сумма баллов |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | 33,4 | 33,3 | 33,3 |  |  | 100 |
| 4 | 25 | 25 | 25 | 25 |  | 100 |
| 5 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 100 |

По итогам каждого испытания зачетные очки получают первые 15 участников, показавших наилучшие результаты в данном испытании. Участники испытания, занявшие 16-е и последующие места, получают 0 очков. Участник, занявший первое место, получает максимальное количе­ство баллов за данный вид.

В зависимости от избранного количества испытаний очки распреде­ляются следующим образом:

При количестве испытаний, равном 3:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теоретико-методическое испытание | | Практическое испытание | |
| Место | Количество баллов | Место | Количество баллов |
| 1 | 33,4 | 1 | 33,3 |
| 2 | 30 | 2 | 30 |
| 3 | 27 | 3 | 27 |
| 4 | 24 | 4 | 24 |
| 5 | 21 | 5 | 21 |
| 6 | 19 | 6 | 19 |
| 7 | 17 | 7 | 17 |
| 8 | 15 | 8 | 15 |
| 9 | 13 | 9 | 13 |
| 10 | 11 | 10 | 11 |
| 11 | 9 | 11 | 9 |
| 12 | 7 | 12 | 7 |
| 13 | 5 | 13 | 5 |
| 14 | 3 | 14 | 3 |
| 15 | 1 | 15 | 1 |
| 16 | 0 | 16 | 0 |

При количестве испытаний, равном 4:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теоретико-методическое испытание | | Практическое испытание | |
| Место | Количество баллов | Место | Количество баллов |
| 1 | 25 | 1 | 25 |
| 2 | 22 | 2 | 22 |
| 3 | 21 | 3 | 21 |
| 4 | 18 | 4 | 18 |
| 5 | 15 | 5 | 15 |
| 6 | 14 | 6 | 14 |
| 7 | 12 | 7 | 12 |
| 8 | 10 | 8 | 10 |
| 9 | 8 | 9 | 8 |
| 10 | 6 | 10 | 6 |
| 11 | 5 | 11 | 5 |
| 12 | 4 | 12 | 4 |
| 13 | 3 | 13 | 3 |
| 14 | 2 | 14 | 2 |
| 15 | 1 | 15 | 1 |
| 16 | 0 | 16 | 0 |

При количестве испытаний, равном 5:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Теоретико-методическое испытание | | Практическое испытание | |
| Место | Количество баллов | Место | Количество баллов |
| 1 | 20 | 1 | 20 |
| 2 | 17 | 2 | 17 |
| 3 | 14 | 3 | 14 |
| 4 | 12 | 4 | 12 |
| 5 | 11 | 5 | 11 |
| 6 | 10 | 6 | 10 |
| 7 | 9 | 7 | 9 |
| 8 | 8 | 8 | 8 |
| 9 | 7 | 9 | 7 |
| 10 | 6 | 10 | 6 |
| 11 | 5 | 11 | 5 |
| 12 | 4 | 12 | 4 |
| 13 | 3 | 13 | 3 |
| 14 | 2 | 14 | 2 |
| 15 | 1 | 15 | 1 |
| 16 | 0 | 16 | 0 |

***Подведение итогов.***

По итогам отдельного испытания баллы начисляются в соответствии с местом, занятым участником.

В общем зачете школьного этапа олимпиады определяется побе­дитель и призеры. Итоги подводятся среди юношей и девушек по возрастным группам 5,6,7,8,9,10,11 классы отдельно.

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме бал­лов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех ис­пытаний, является победителем.

В случае равных результатов у нескольких участников при опреде­лении победителя и призеров школьного этапа олимпиады в общем зачете предпочтение отдается участнику, набравшему наибольшее коли­чество баллов в теоретико-методическом испытании.

Призеры школьного этапа Олимпиады по физиче­ской культуре определяются жюри. Количество призеров (включая победителя) не должно превышать 25% от общего количе­ства участников школьного этапа.

Жюри школьного этапа олимпиады направляет в Комитет по образованию итоговые балльно -рейтинговые протоколы по 5 - 11 классам (юноши, девушки).

Предметно - методическая комиссия анализирует итоги проведения школьного этапа олимпиады. Предметно - методическая комиссия имеет право, в случае необходимости, потребовать первичные протоколы испы­таний победителей и призеров.

***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. Ви-

ленский. – 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 общеобразователь-

ных 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 учрежде-

ний с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под ред. А. Т. Паршикова. – М. : Просвещение, 2000.

Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспита-

ния учащихся / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Волгоград : Учитель, 2013.

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

свещение, 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 учреж-

дений 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 учреж-

дений 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 учрежде-

ний ; под ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.

Физическая культура. 9-11 классы : организация и проведение олимпиад : рекомен-

дации, 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.