

Муниципальное образование «Гурьевский городской округ»

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре
(школьный этап)

2017-2018 учебный год

11 класс

Максимальное количество баллов – 100

Время выполнения :

1. Теоретико - методическое задание – 45 минут

2. Практическое задание:

(гимнастика с основами акробатики, баскетбол, полоса препятствий)

Задание 1. (25 баллов) Теоретико - методическое

Задание 2. (75 баллов) Практическое задание:

- гимнастика с основами акробатики,
- спортивные игры (баскетбол),
- прикладная физическая культура (полоса препятствий).

Содержание программы

1. Цели и задачи

Школьный этап Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» проводится с целью повышения образовательной области предмета «Физическая культура», популяризации в образовательных учреждениях физической культуры как средстве формирования всесторонней личности школьника.

Основными задачами Олимпиады являются:

- повышение уровня теоретических знаний, практических умений приобретение двигательного опыта физкультурно – спортивной деятельности, формирование и развитие мотивационного интереса к здоровому образу жизни у обучающихся общеобразовательных учреждений;
- создание необходимых условий для выявления наиболее подготовленных и одарённых детей;
- отбор учащихся для участия в муниципальном этапе Всероссийской Олимпиады по предмету «Физическая культура».

2. Участники олимпиады

К участию в олимпиаде допускаются учащиеся 11 классов, отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Участие школьников в олимпиаде добровольное с учётом необходимого уровня подготовки по предмету. Конкурсное испытание состоит из двух заданий: практическое (гимнастика - акробатическое упражнение, баскетбол, полоса препятствий) и теоретико-методическое (тестовые вопросы). Участники олимпиады должны иметь спортивную форму.

3. Сроки проведения

Школьный этап проводится сентябрь-октябрь 2017 года в общеобразовательных учреждениях, в спортивных залах.

1. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ по разделам:

Гимнастика с основами акробатики

Юноши и девушки 11 классов

Испытания проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, включающего обязательные соединения. Соединения выполняются в порядке, указанном в программе. Изменения порядка выполнения соединений не допускается.

Если участник изменил порядок элементов в акробатической связке, пропустил один из них или допустил ошибку, приведшую к не выполнению элемента, его оценка снижается на 0,5 балла.

Общая продолжительность упражнения не должна превышать 1 минуту 20 секунд.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом выполнения. Максимально возможная окончательная оценка 10 баллов.

Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

У девушек испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

У юношей испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

Упражнения на всех видах испытаний носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

В акробатическое упражнение включены элементы (соединения), которые участники могут заменять более сложными, указанными в программе. В этом случае оценка за трудность повышается.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможные окончательные оценки: на акробатике – 10,0 баллов.

Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

Регламент испытания

1. Участники

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.5. Использование украшений не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность, а также проинформировать его о выполнении упражнения на дополнительном снаряде.

2.3. В каждой смене все участники выполняют акробатическое упражнение.

2.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать 1 минуты 20 секунд. При выполнении упражнения от 1 минуты 20 секунд до 1 минуты 30 секунд делается сбавка 0,5 балла. Если упражнение выполняется более 1 минуты 30 сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.6. Упражнения на всех видах испытаний должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,3 балла.

2.7. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2.9. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

2.10. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

2.11. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.12. За нарушения, указанные в п.п. 2.10. и 2.11. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 40 секунд на одного человека.

5. Судейская бригада

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность и выставяющей базовую оценку, и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения. Каждую бригаду возглавляет арбитр.

5.3 На снарядах должна обеспечиваться страховка всех участников не менее 1 страхующего на каждом снаряде.

6. «Золотое правило»

6.1. Упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. При составлении упражнения и выборе элементов повышенной трудности не следует жертвовать надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

7. Оценка трудности

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

7.2. 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.

8. Оценка исполнения

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

8.2. 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 соскоков и акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

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

9. Окончательная оценка

9.1. 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 и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

9.2. Окончательные оценки максимально могут быть равны: за акробатическое упражнение - 10,0 баллов.

10. Оборудование

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

Таблица
Сбавки за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнения и
технике выполнения отдельных элементов и связок

1.	Отсутствие или невыполнение обязательных связок или элементов	стоимость связки (2,0 балла) или элемента (1,0 балл)
2.	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	- 1,0 балл
3.	Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов, нарушение осанки, неточное положение отдельных частей тела.	до - 0,3 балла
4.	Отклонение от оси движения; выход за пределы акробатической дорожки	до - 0,5 балла каждый раз
5.	Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами	- 0,3 балла каждый раз
6.	Пауза более 5 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
7.	Фиксация статического элемента менее 2 сек.	- 1,0 балл
8.	Задержка начала упражнения более 20 сек.	- 0,5 балла
9.	Задержка начала упражнения более 30 сек.	Упражнение не оценивается
10.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- 0,5 балла
11.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом	до - 0,5 балла
12.	Оказание помощи, поддержка	- 0,5 балла в каждом случае
13.	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,3 балла
14.	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла
15.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	после предупреждения сбавка до 0,5 балла с окончательной оценки

Девушки 11 классы

	Элементы и соединения	Баллы
1.	И.п. – руки вверх в стороны ладонями наружу. Равновесие («ласточка») наклоняясь вперед, перекат в стойку на лопатках («березка») с опорой на прямыми руками.	3,0
2.	Перекат вперед, кувырок вперед в упор присев ноги скрестно. Встать с поворотом кругом. Приседая кувырок назад с перекатом в положение лежа на спине, «мост» поворот кругом в упор присев.	3,0
3.	Из седа в упор, кувырок назад в упор стоя согнувшись на прямые ноги, выпрямиться руки вверх.	2,0
4.	Основная стойка. С разбега два переворота боком («колесо») в стойку ноги врозь приставляя правую (левую) – основная стойка.	2,0

Юноши 11 классы

	Элементы и соединения	Баллы
1.	С разбега (2-3 шага) прыжок вверх с поворотом на 360 ° длинный кувырок вперед,.	2,0
2.	Из стойки руки вверх, стойка на руках (махом одной, толчком другой) кувырок вперед. Встать. Стойка силой согнувшись на голове и руках. Выпрямляя руки – упор лежа, упор присев. Встать.	3,0
3.	Равновесие на правой (левой) «ласточка» махом правой (левой) – поворот кругом в стойку руки в стороны.	2,0
4.	С разбега два переворота боком («колесо») в сторону ноги врозь. Приставляя правую (левую) – основная стойка.	3,0

Спортивные игры

Баскетбол

Юноши и девушки 11 классы: Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- главного судьи по баскетболу.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Представителям команд не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.6. За нарушения, указанные в пп. 3.4. и 3.5., главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

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

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

5. Разминка

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

6. Судьи

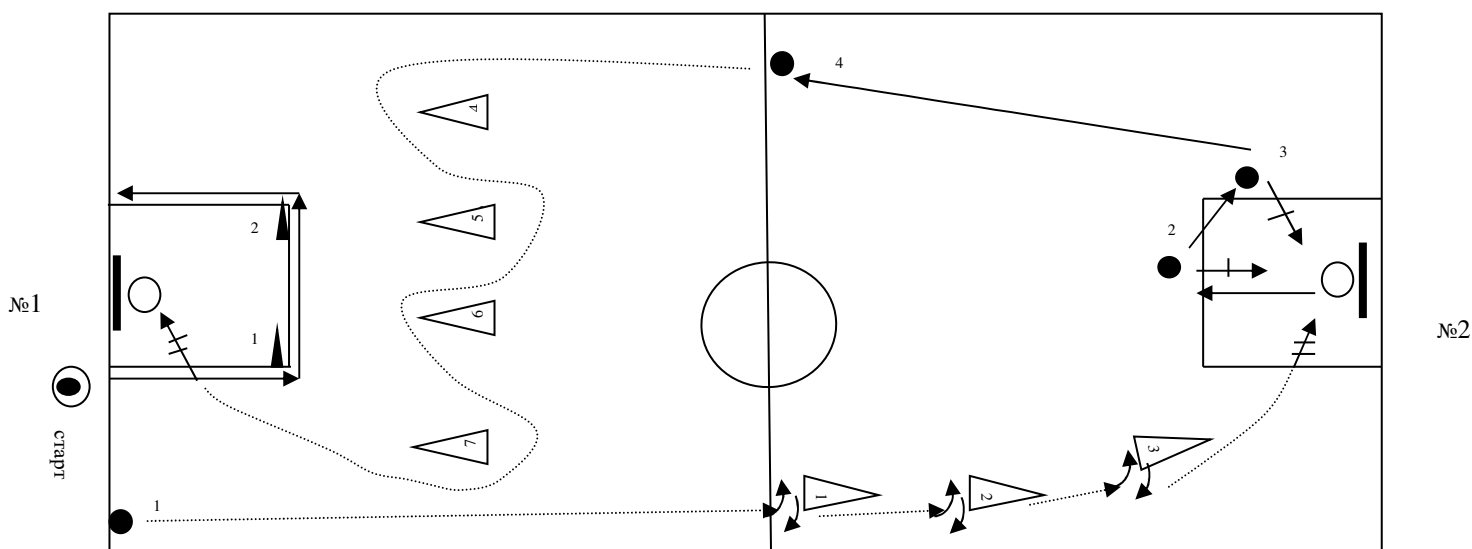
6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Программа испытаний для 11 классов (девушки и юноши)

Участник находится за лицевой линией справа от штрафной зоны. По сигналу он бежит вперед до угла штрафной зоны – опускает (кладет) и поднимает левой рукой малый конус №1, затем перемещается вдоль штрафной линии приставным шагом левым боком за конус №2, опускает и поднимает его правой рукой, затем спиной вперед бежит к лицевой линии вдоль левой стороны штрафной зоны, дальше приставным шагом правым боком вдоль лицевой линии к мячу 1, берет его и ведет его правой рукой вперед доб. конуса №1, перед конусом выполняет двойной перевод мяча (с правой руки на левую и обратно на правую), правой рукой ведет к конусу №2, также выполняет двойной перевод перед ним, дальше то же выполняет перед конусом №3, затем ведет правой рукой и выполняет бросок после 2-х шагов в корзину.

Затем бежит к мячу №2, выполняет штрафной бросок, бежит к мячу №3, выполняет бросок с места со средней дистанции и бежит к мячу №4. Участник берет мяч и выполняет ведение правой рукой вокруг конуса №4, левой рукой вокруг конуса №5, правой рукой вокруг конуса №6, левой рукой вокруг конуса №7 и далее левой рукой к кольцу, выполняет бросок после 2-х шагов слева. Если последний бросок выполнен не точно, то выполняется одно добивание мяча.



Старт (●) участника перемещение без мяча —————>

● мяч 4 шт. ведение мяча —————>

△ двойной перевод мяча —————>

△ большой конус 7 шт. бросок после 2 шагов ———+——>

▲ малый конус 2 шт. бросок с места ———+——>

8. Оценка исполнения

Участник оценивается по времени выполнения задания от стартового сигнала до касания мячом пола после выполнения последнего броска. К этому времени прибавляются штрафные секунды:

- непопадание в кольцо- 5 сек.
- заступ при выполнении штрафного броска – 5 сек.
- нарушение двушажного ритма – 5 сек.
- оббегание конусов не с той стороны – 5 сек.
- попаданием мячом в конус, потеря мяча при ведении, нарушение техники ведения - 2 сек.
- перемещение не указанным способом – 5 сек.
- невыполнение каждого элемента – 10 сек.

9. Оборудование

9.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

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

9.3. Три фишки-ориентиры, четыре - пять баскетбольных мячей.

9.4. Расстояние между фишками–ориентирами по 3 метра.

Прикладная физическая культура

«Полоса препятствий»

Девушки и юноши 11 классов

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенных представителей оргкомитета;
- главного судьи

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения, указанные в пп. 3.4. и 3.5., главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

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

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

5. Разминка

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

6. Судьи

6.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судьи.

7. Программа испытаний для 11 классов

Участник находится на линии старта. По сигналу судьи он проходит все задания в данном испытании в определённой последовательности. При изменении последовательности исполнения заданий участник наказывается штрафом в 10 секунд. После выполнения задания № 6 необходимо пересечь линию финиша. После чего выключается секундомер.

Задание 1. «Бег спиной»

Условия выполнения: Бег (8 м) спиной к направлению бега.

Задание: И.П. – высокий старт с линии старта спиной к направлению движения.

2. Максимально быстрое преодоление дистанции 8 м спиной к направлению бега.

3. Бег считается законченным при пересечении участником линии финиша.

Разметка: на полу наносятся линии старта и финиша.

Штрафное время: Добавляется 0,1 с:– за пересечение линии старта и финиша не указанным способом.

Задание 2. «Метание набивного мяча»

Условия выполнения: Бросок в цель набивного мяча двумя руками от груди из положения сидя ноги врозь. Выполняется 3 попытки.

Задание: Вес набивного мяча 3 кг. Цель – нарисованный на полу круг или обруч диаметром 40 см. Расстояние от места броска до ближнего края цели 5 м. Рядом с местом броска лежат 3 набивных мяча. Участник выполняет 3 попытки.

Оценивается: время выполнения упражнения.

Штрафное время:

Если участник не попадает в цель, тогда за каждый промах ему добавляется 3,0 сек. к общему времени выполнения упражнения.

Задание 3. «Бег по бревну»

Условия выполнения: дорожка из гимнастических матов; низкое бревно.

Задание: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну, руки в стороны.

Оценивается: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

Штрафное время:

1. Падение с бревна (каждое падение) - + 5 сек
2. Невыполнение задания - + 15 сек.

Задание 4. «Акробатика»

Условия выполнения: дорожка из гимнастических матов.

Задание: выполнить максимально быстро подряд три кувырка вперёд.

Штрафное время:

1. Невыполнение задания - + 15 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 5 сек.

Задание 5. «Прыжки в скакалку»

Условия выполнения: квадрат 1,5 × 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

Задание: выполнить 10 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

Оценивается: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

Указания к выполнению:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.
2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.
3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

Штрафное время:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок)
2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.
3. Невыполнение задания - + 15 сек.

Задание 6. «Прыжки по «кочкам»

Условия выполнения: дорожка из пяти «кочек», расстояние между «кочками» до одного метра.

Задание: Выполнять перепрыгивание с «кочки» на «кочку».

Указания к выполнению: Необходимо пройти все «кочки»

Штрафное время:

1. Участник не прошел кочку - + 5 сек.
2. Невыполнение задания - +15 сек.

**Теоретико- методическое задание
Девушки и юноши 11 классы
Регламент испытания**

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаниями состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по теоретико-методическому заданию.

2. Порядок выполнения задания

- 2.1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.
- 2.2. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопрошником, бланком ответов.
- 2.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.
- 2.4. Нарушение п. 2.3. штрафуеться снижением оценки на **1** балл за каждое замечание.

3. Судьи

3.1. Главный судья по теоретико-методическому заданию определяет состав судейской бригады, оценивающей качество выполнения задания.

4. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области “Физическая культура”.

5. Оценка исполнения

При выполнении теоретико-методического задания место участника определяется сопоставлением оценок (результатов) всех участников олимпиады. Оценку составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы.

Теоретико - методическое задание
11 класс

Фамилия, Имя, Отчество _____

Класс _____

Школа _____

1.Здоровый образ жизни, это:

- а. Способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств.
- б. Способ поддержания высокой работоспособности.
- в. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.
- г. упорядоченный режим труда и отдыха.

2.Скелет человека выполняет функцию:

- а. Энергетическую.
- б. Запасающую.
- в. Кроветворную.
- г. Транспортную.

3.Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а. Работоспособности человека.
- б. Физических и психических качеств учащихся.
- в. Природных физических свойств человека.
- г. Техники двигательных действий.

4.С какого года ведётся отсчёт зимних олимпийских игр:

- а. С 1916 года.
- б. С 1920 года.
- в. С 1924 года.
- г. С1928 года.

5.Печень в организме человека выполняет барьерную функцию, так как в ней:

- а. Глюкоза превращается в гликоген.
- б. Вырабатывается желчь, которая накапливается в желчном пузыре.
- в. Обезвреживаются ядовитые вещества.
- г. Белки могут превращаться в жиры и углеводы.

6.Физическое воспитание представляет собой:

- а. Способ повышения работоспособности и укрепление здоровья.
- б. Процесс воздействия на развитие индивида.
- в. Процесс выполнения физических упражнений.
- г. Обеспечение общего уровня физической подготовленности.

7.Функция дыхательных путей:

- а. Обогрев и увлажнение воздуха, защита от пыли и инфекции.
- б. Защита от пыли и инфекции, газообмен.
- в. Защита от пыли и инфекции, окисление органических веществ.
- г. Обогрев и увлажнение воздуха, газообмен.

8.Гормон роста вырабатывает:

- а. Поджелудочная железа.
- б. Надпочечники.
- в. Гипофиз.
- г. Гипоталамус.

9.Какое из указанных качеств относится к волевым:

- а. Целеустремлённость.
- б. Напористость.
- в. Трудолюбие.
- г. Работоспособность.

10.Какая сборная команда не пропустила ни одного чемпионата мира по футболу.

- а. Англия.
- б. Италия.
- в. Бразилия.
- г. Германия.

11.Основу нервной деятельности человека составляет:

- а. Мышление.
- б. Рассудочная деятельность.
- в. Возбуждение.
- г. Рефлекс.

12.Физическая подготовка представляет собой:

- а. Физическое воспитание с явно выраженным прикладным эффектом.
- б. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. Процесс обучению движениям и воспитание физических качеств.
- г. Процесс укрепления здоровья и повышение двигательных возможностей.

13.Функция углеводов:

- а. Энергетическая, защитная, структурная.
- б. Энергетическая, защитная, регуляторная.
- в. Энергетическая, транспортная, структурная.
- г. Энергетическая, ферментная, структурная.

14.Кто имел права принимать участие в древнегреческих олимпийских играх:

- а. Только свободные греки мужчины.
- б. Греки мужчины и женщины.
- в. Только греки мужчины.
- г. Все желающие.

15.Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- а. Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.
- б. Отсутствуют наследственные хронические заболевания.
- в. Достигнута высокая устойчивость организма к вирусным заболеваниям.
- г. Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

16.Артериальная кровь – это:

- а. Кровь, насыщенная кислородом.
- б. Кровь, текущая по артериям.
- в. Кровь, текущая от сердца к органам.
- г. Кровь содержащая гемоглобин.

17.В волейболе игрок команды, удалённый до конца партии, должен:

- а. Покинуть игровое поле и уйти в раздевалку.
- б. Сидеть в зоне наказания.
- в. Уйти на трибуну.
- г. Сидеть на скамейке запасных.

18.Оказание первой помощи при ушибах:

- а. Тепло на место ушиба, придать конечности возвышенное положение.
- б. Наложение транспортной шины и жгута на место ушиба.
- в. Холод на место ушиба, давящая повязка на место кровоизлияния, покой.
- г. Обработка места ушиба йодом, наложение повязки.

19.Самым эффективным способом прыжка в высоту является:

- а. «Перекат».
- б. «Перешагивание».
- в. «Фосбери – флоп».

г. «Перекидной».

20. Гимнастические перекладина, брус, конь, скамейка являются:

- а. Гимнастическими снарядами.
- б. Гимнастическим оборудованием.
- в. Гимнастическим снаряжением.
- г. Гимнастическим инвентарём.

21. Термины прыжков и соскоков зависят:

- а. От структуры и особенностей двигательных действий.
- б. От положения тела в фазе полёта.
- в. От условий опоры и положения тела.
- г. От положения тела перед упражнением и после выполнения.

22. Для передачи эстафетной палочки правилами определена «зона передачи» длиной:

- а. 10 метров.
- б. 15 метров.
- в. 20 метров.
- г. 30 метров.

Бланк Ответов
Теоретико-методическое задание 11 класс

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1		12	
2		13	
3		14	
4		15	
5		16	
6		17	
7		18	
8		19	
9		20	
10		21	
11		22	

23. Выполнение графического изображения

Название физического упражнения	Изображение	Оценка
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 согнуть руки вперед. 1 – согнуть правую вперед до касания локтя левой руки; 2 – приставить правую.		
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. – стойка руки вверх, кисти в кулаки. 1-4 – круги руками вперед; 5-8 – круги руками назад.		
И.п. – наклон вперед прогнувшись ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – круги туловищем вправо.		
И.п. – лежа на животе, гимнастическую палку вверх. 1-2 – прогнуться; 3-4 – вернуться в и.п.		

Оценка _____

Подпись жюри

Ответы к вопросам теоретико - методическое задание в 11 классе

№ вопроса	ответ	№ вопроса	ответ
1	В	12	А
2	В	13	А
3	Б	14	А
4	В	15	Г
5	В	16	А
6	Б	17	Б
7	А	18	В
8	В	19	В
9	Б	20	А
10	В	21	Б
11	Г	22	В

1. Теоретико-методическое задание для участников 11 классов состоит из выбора правильного ответа представленных вариантов на тестовые вопросы, сформулированные в соответствии с требованиями к уровню подготовленности выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура» и графического изображения движений.

2. Участнику необходимо обозначить правильный вариант ответа .

3. В случае зачеркивания всех вариантов ответов или не зачеркивания двух и более вариантов ответов баллы за данный вопрос не начисляются.

4. За правильный ответ на вопрос участнику начисляется 1 балл.

5. Задание в форме, графического изображения движений выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию по 0,5 баллов. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

6. Теоретико - методическое задание состоит из 22 вопросов и выполнения графического изображения.

7. При выполнении теоретико-методического задания место участника определяется по наибольшему количеству правильных ответов. В случае равенства баллов у двух и более участников им всем начисляется количество баллов, являющееся средним арифметическим от суммы занятых мест, а последующим участникам присуждается место в соответствии с количеством участников показавших лучшие результаты.

8. Время на выполнение теоретико-методического испытания составляет 45 минут.

9. Руководство для проведения испытаний состоит из назначенного представителя методической комиссии (исполняющего обязанности главного судьи по теоретико-методическому испытанию) и судей из числа членов жюри олимпиады.

10. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучками, опросниками.

11. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками не разрешается.

12. Нарушение п.11. штрафуются снижением оценки на 1 балл, при повторном нарушении участник дисквалифицируется в данном виде испытаний.

Оценка выполнения задания

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и трех практических испытаний составляет **100 баллов**.

Теоретико-методическое	Практические испытания			Общая сумма
	Гимнастика с	Баскетбол	Полоса	

задание	основами акробатики		препятствий	
25	25	25	25	100

**Таблица начисления баллов
за теоретико-методическое задание и практические испытания.**

Место	Баллы	Место	Баллы
1	25	14	12
2	24	15	11
3	23	16	10
4	22	17	9
5	21	18	8
6	20	19	7
7	19	20	6
8	18	21	5
9	17	22	4
10	16	23	3
11	15	24	2
12	14	25	1
13	13	от 26 и далее	0 баллов

Условия определения победителей и награждение.

По итогам олимпиады определяется победитель и призеры.

Победители, призеры олимпиады определяются отдельно среди юношей и девушек. Победители и призеры олимпиады определяются по сумме баллов, полученных по результатам выполнения заданий. При выполнении заданий баллы начисляются в соответствии с местом, занятым участником по результатам отдельных испытаний.

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

Личное место участника в общем зачете олимпиады определяется по наибольшей сумме баллов, полученных в соответствии с занятыми местами в результате выполнения теоретико-методического и практических заданий.

При определении победителя и призеров олимпиады в общем зачете в случае равных результатов у нескольких участников предпочтение отдается сумме баллов, набранных в теоретико-методическом задании.

Этап соревнования		Критерии оценивания
Теоретическая часть	Тестовые задания	По наибольшей сумме баллов
	Практическая часть	
Практическая часть	Баскетбол	По наименьшему времени на выполнение задания
	Полоса препятствий	По наименьшему времени преодоления дистанции

	Гимнастика с элементами акробатики	По наивысшей сумме баллов
--	------------------------------------	---------------------------

Участники, занявшие 1-3 место в многоборье среди юношей и девушек награждаются призами и дипломами соответствующих степеней.