

**Программа**  
**1–го (школьного) этапа Всероссийской**  
**Олимпиады школьников**  
**по предмету**  
**«Физическая культура»**  
**(5, 6, 7, 8, 9,10,11) классы**

Максимальная сумма баллов – **100**

Время выполнения теоретико-методического задания - **45 минут**.

**5,6 классы**

Теоретическая часть – **20 баллов**

Практическая часть: гимнастика – **40 баллов**, легкая атлетика – **40 баллов**  
(челночный бег + прыжок в длину с места)

**7,8,9,10,11 классы**

Теоретическая часть – **20 баллов**

Практическая часть: гимнастика – **40 баллов**, баскетбол – **40 баллов**

## 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 нашей гимназии физической культуры, как средстве формирования всесторонней личности школьников.

#### **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;
- 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 обучающиеся 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 классов, отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Участие в олимпиаде добровольное с учётом необходимого уровня подготовки по предмету.

#### Конкурсное испытание состоит из двух заданий:

1. Теоретико-методическое (тестовые вопросы) -5,6,7,8,9,10,11 классы
2. Практическое задание:

- легкая атлетика (челночный бег + прыжок в длину с места) - 5, 6 классы
- гимнастика (акробатическое упражнение) -5,6,7,8,9,10,11 классы
- баскетбол - 7, 8, 9, 10,11классы

Участники олимпиады должны иметь спортивную форму (желательно облегающего покроя).

### 3.Сроки и место проведения

Школьный этап проводится 25 сентября 2018 года.

## **Практическое задание**

### **Гимнастика с основами акробатики**

Юноши и девушки 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 классов

Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

Акробатические упражнения 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.

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. Девушки могут быть одеты в купальники или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.
3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.
5. Использование украшений не допускается.
6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

#### **2. Порядок выступлений**

1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.
2. В каждой смене все участники выполняют акробатическое упражнение.
3. 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.

4. 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 0,5балла. Если упражнение выполняется, более 1 минуты 30 сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

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

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.

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

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

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

11. За нарушения, указанные в п.п. 9. и 10. председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

### **3. Повторное выступление**

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.

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

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.

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

#### **4. Разминка**

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

#### **5. Судейская бригада**

Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

Судейское жюри состоит из председателя судейского жюри и двух судейских бригад:

- бригада «А», оценивающая трудность и выставяющей базовую оценку
- бригада «В», оценивающая исполнение упражнения.

#### **6. Оценка трудности**

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

2. Обязательные элементы и элементы 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.

#### **7. Оценка исполнения**

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

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 акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

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

#### **8. Окончательная оценка**

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.

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

### **9. Оборудование**

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 0,5 балла с окончательной оценки

#### Девочки 5 класс

№	Элементы и соединения	Баллы
	И.П.- основная стойка	
1	Шагом вперед, равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)	1,5
2	Упор присев, кувырок вперед	1,0
3	Кувырок назад в упор присев	1,0
4	Перекаат назад в стойку на лопатках (держать)	2,0
5	Перекаат вперед в сед в группировке (обозначить)	1,5
6	Лечь на спину- согнуть руки и ноги – мост (держать)	2,0
7	Прыжок вверх прогнувшись	1.0

#### Мальчики 5 класс

№	Элементы и соединения	Баллы
	И.П.- основная стойка	
1	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать), кувырок вперед в упор присев	3,0
2	Перекаат назад в стойку на лопатках (держать)	2,0
3	Перекаат вперед в упор присев	1,0
4	Кувырок назад в упор присев	2,0
5	Прыжок вверх прогнувшись	2,0

#### Девочки 6 класс

№	Элементы и соединения	баллы
	И.П.- основная стойка	
1	Шагом вперед, равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)	1,5
2	Упор присев, кувырок вперед, правая нога скрестно перед левой, поворот кругом в упор присев	1,0
3	Кувырок назад в упор присев	1,0
4	Перекаат назад в стойку на лопатках (держать)	1,0
5	Перекаат вперед в сед в группировке (обозначить)	1,5

6	Лечь на спину- согнуть руки и ноги – мост (держать) – поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,5
7	Встать и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (бедро при смене ног не ниже 90°)	1.0
8	Кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись	1,5

#### Мальчики 6 класс

№	Элементы и соединения	Баллы
	И.П.- основная стойка	
1	Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать), Старт пловца - два кувырка вперед в упор присев	2,0
2	Перекат назад в стойку на лопатках (держать)	2,0
3	Перекат вперед в упор присев	2,0
4	Прыжок вверх ноги врозь	2,0
5	Два кувырка назад и прыжок вверх с поворотом на 180°	2,0

#### Девочки 7 класс

№	Элементы и соединения	Баллы
	И. П. – основная стойка	
1.	Шагом вперед, дугами вперед руки в стороны равновесие на правой (левой) ноге (ласточка), держать, приставляя левую (правую) ногу присед кувырок вперед.	2,0
2.	Встать и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног (козлик).	1,0
3.	Из упора присев кувырк назад, перекат назад в стойку на лопатках держать, перекатом вперед из положения лёжа сделать «мост», держать.	3,0
4.	Махом одной, толчком другой переворот вправо или влево (колесо), в стойку ноги врозь.	2,0
5.	Приставляя ногу поворачиваясь вправо (влево) кувырок вперед прыжком.	1,0
6.	Кувырок прыжок вверх прогнувшись.	1,0

#### Мальчики 7 класс

№	Элементы и соединения	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1.	Шагом вперед правой (левой) ногой равновесие ( ласточка), держать.	1.0



2.	Приставляя правую (левую) ногу кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках с помощью рук, перекат вперед в упор сидя.	2.0
3.	Из упора сидя прыжок вверх прогнувшись, сед на пятках с наклоном вперед и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать.	2.0
4.	Опуститься силой в упор сидя, кувырок назад в упор стоя согнувшись.	2.0
5.	Выпрямиться, руки вверх, переворот (колесо) в сторону, ноги врозь.	2.0
6.	Прыжок вверх на 360 градусов.	1.0

### Девушки 8 класс

№	Элементы и соединения	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1.	Шагом вперед, дугами вперед руки в стороны равновесие на правой (левой) ноге (ласточка), держать, приставляя левую (правую) ногу присед кувырок вперед.	3.0
2.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать (с помощью рук), опустить ноги, сгибая руки и ноги - «мост», держать, из положения лежа на спине переворот на живот в упор лежа прогнувшись, прыжком в упор сидя.	3.0
3.	Встать руки в стороны шаг правой (левой) ногой прыжок со сменой ног (козлик), шаг вперед прыжок на 360 градусов.	1.0
4.	Сед в упор, кувырок назад в упор сидя.	1.0
5.	Встать руки вверх, поворот направо (налево) на 90 градусов, переворот (колесо) в сторону, ноги врозь.	1.0
6	Приставляя правую ( левую) ногу прыжок вверх прогнувшись.	1.0

### Юноши 8 класс

№	Элементы и соединения	Баллы
	И.П. – основная стойка	
1.	Два, три беговых шага, прыжок с двух ног прогнувшись, руки в стороны, в темп кувырок вперед.	2.0
2.	Встать, шагом правой (левой) ногой, равновесие (ласточка) держать.	1.0

3.	Из упора присев стойка силой на голове и руках, держать, опуститься силой в упор сидя, кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать руки вверх.	3.0
4.	Поворот направо (налево) на 90 градусов, переворот (колесо) в сторону, ноги врозь.	2.0
5.	Приставляя правую (левую) ногу прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.	2.0

### Девушки 9 класс

№	Элементы и соединения	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1.	Шагом вперёд, дугами вперёд руки в стороны равновесие на правой (левой) ноге (ласточка), держать, кувырок вперед в стойку на лопатках, держать (без помощи рук), опустить ноги, сгибая руки и ноги - «мост», держать, поворот направо (налево) кругом в упор присев.	3.0
2.	Встать руки в стороны шаг правой (левой) ногой прыжок со сменой ног (козлик), шаг вперед прыжок на 360 градусов.	1.0
3.	Сед в упор, кувырок назад в упор стоя согнувшись.	2.0
4.	Выпрямиться, руки вверх, поворот направо (налево) на 90 градусов, два переворота (колесо) в сторону, ноги врозь.	2.0
5.	Приставляя правую (левую) ногу прыжок на 90 градусов.	1.0
6.	Кувырок вперед, кувырок вперед прыжком встать.	1.0

### Юноши 9 класс

№	Элементы и соединения	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1.	Два, три беговых шага, прыжок с двух ног прогнувшись, руки в стороны, в темп два кувырка вперед.	2.0
2.	Из упора присев стойка силой на голове и руках, держать, кувырок вперед в упор присев.	2.0
3.	Встать, шагом правой (левой) ногой, равновесие (ласточка) держать.	1.0
4.	Приставляя правую (левую) ногу прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, кувырок назад в упор стоя согнувшись, встать руки вверх.	2.0
5.	Поворот направо (налево) на 90 градусов, два переворота (колесо) в сторону, ноги врозь.	2.0

6.	Прыжок вверх прогнувшись на 180 градусов.	1.0
----	---	-----

### Девушки 10 класс

№	Элементы и соединения	Баллы
	И.п. – основная стойка спиной к основному направлению	
1.	Шаг одной – махом другой- прыжок со сменой положения ног, руки в сторону, приставляя ногу, руки вперед и длинный кувырок в упор присев	3.0
2.	Кувырок вперед согнувшись в сед, руки вверх, наклон вперед («складка») - держать	2.0
3.	Перекатом назад, кувырок через плечо в полу-шпагат, руки стороны, встать шагом одной, руки вверх	2.0
4.	Переворот в сторону («колесо»), переворот в сторону с поворотом, руки вверх	2.0
5.	Прыжок вверх прогнувшись	1.0

### Юноши 10 класс

№	Элементы и соединения	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1.	Фронтальное равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны – держать, правая (левая) нога вперед – книзу, руки вверх	2.0
2.	Стойка на руках( фиксировать) – кувырок вперед в упор присев, прыжок прогнувшись, руки вверх – в стороны	2.0
3.	Кувырок прыжком в упор присев, силой стойка на руках и голове – держать, опуская ноги – упор присев	1.0
4.	Выпрямляя ноги, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь прогнувшись, руки в стороны, выпрямляясь, 2- 3 шага разбег – темповой переворот боком («рондат»)	2.0
5.	Прыжок с поворотом на 360°	2.0
6.	Прыжок вверх прогнувшись на 180 градусов.	1.0

### Девушки 11 класс

№	Элементы и соединения	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1.	Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно в стойку ноги врозь – поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать));	3.0

2.	не приставляя ногу, кувырок вперёд в упор присев– перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать)– перекаатом вперёд прыжок с поворотом на 180°;	2.0
3.	шагом вперёд одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд– шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)– шагом вперёд кувырок в сед в группировке;	1.0
4.	сед углом (держать), руки в сторону – сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев – кувырок назад – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь – выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны;	2.0
5.	кувырок вперёд прыжком – прыжок ноги врозь – кувырок вперёд – прыжок с поворотом на 180.	2.0

#### Юноши 11 класс

№	Элементы и соединения	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1.	Левую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку перед грудью и одноимённый поворот на правой на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон вперёд прогнувшись и кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать);	2.0
2.	перекаат вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны (держать) – поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках – выпрямить руки и толчком ног упор присев – силой стойка на голове и руках (держать);	2.0
3.	опуститься в упор присев – кувырок назад – кувырок назад согнувшись – выпрямиться в стойку, руки в стороны;	1.0
4.	шагом вперёд прыжок со сменой ног («ножницы») – шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) – кувырок вперёд – встать руки вверх;	1.5
5.	переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь - приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперёд - кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 360°	3.5

## **БАСКЕТБОЛ**

Юноши и девушки 7, 8, 9, 10, 11 классов

### **1. Руководство для проведения испытания состоит из:**

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке;
- секретаря.

### **2. Участники**

1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
2. Использование украшений не допускается.
3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к испытаниям.

### **3. Порядок выступления**

1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.
2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

### **4. Повторное выступление**

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.

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

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

### **5. Разминка**

1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

### **6. Оборудование**

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

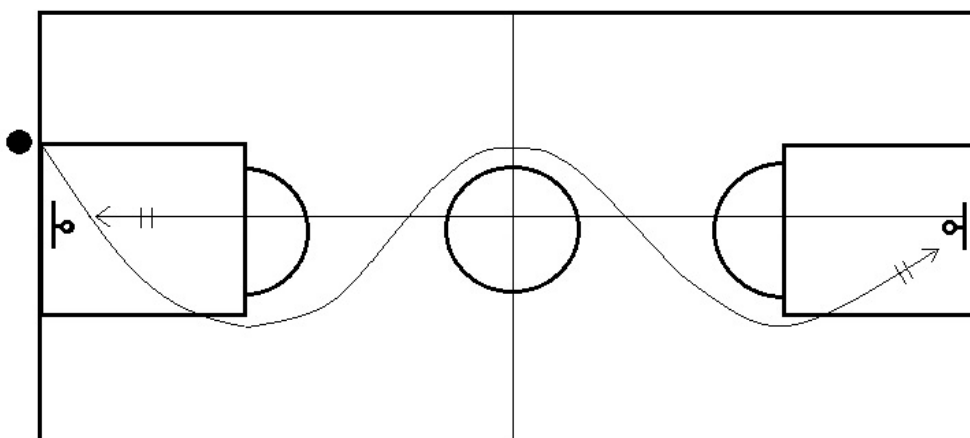
2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

## **Комбинация по баскетболу 7 класс (девочки и мальчики).**

Участник начинает ведение из-за лицевой линии в пересечении с линией трехсекундной зоны под щитом, обводит круги правой-левой-правой руками, выполняет бросок в движении из-под щита (в 2 шага) правой рукой. Затем поймав мяч после броска игрок продолжает движение в обратную сторону правой рукой кратчайшим путем по прямой к противоположной корзине и заканчивает броском правой рукой в движении из-под щита (в 2 шага). 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.



### Комбинация по баскетболу 8 - 9 класс (девочки и юноши).

Участник стоит спиной к площадке в углу за лицевой линией. По сигналу он бежит спиной вперед до центральной линии к фишке №1, дальше приставным шагом правым боком вдоль центральной линии к мячу №1, берет мяч и ведет правой рукой к фишке №2, обводит ее правой рукой, левой рукой обводит фишку №3, правой рукой обводят фишку №4 и выполняет бросок после 2 шагов. Затем участник бежит к штрафной линии, берет мяч №2 и выполняет штрафной бросок. Далее бежит в центральный круг к мячу №3, берет мяч и ведет его к щиту №2, от штрафной линии выполняет передачу в щит, подбирает мяч и выполняет бросок с места, если мяч не забит, то выполняется еще один бросок.

—————→ Бег (обычный)

—→Бросок

———→ Бег спиной вперед

——→Бросок после 2 шагов

- - - - -→ Приставной шаг

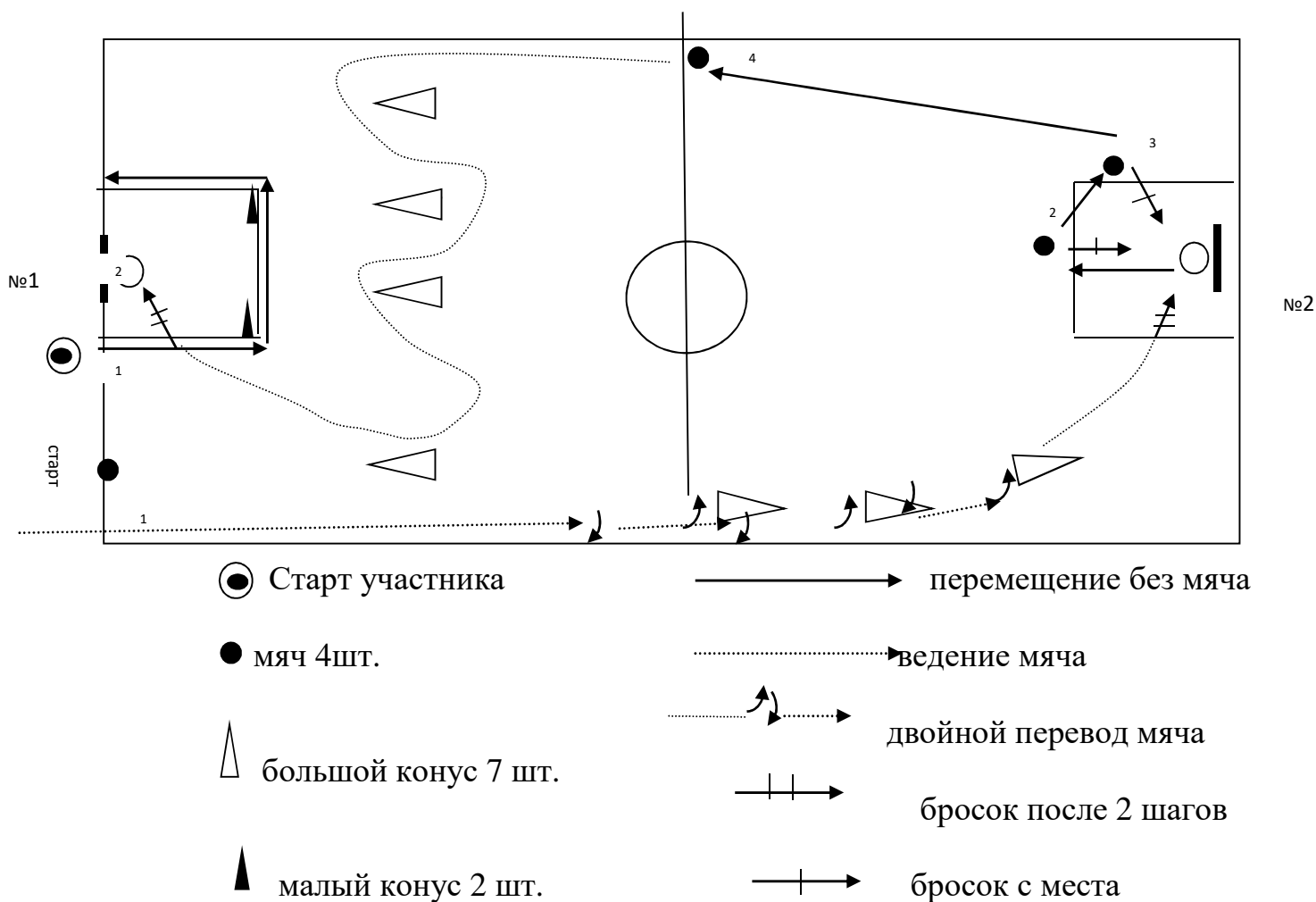
.....→ Ведение мяча

- - - - -→ Передача мяча





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.



### Оценка исполнения

Критерии оценки:

- 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.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Юноши и девушки 5, 6 классов

### **1.Руководство для проведения испытаниями состоит**

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по легкой атлетике.

### **2. Участники**

1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
2. Использование украшений не допускается.
3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

### **3. Порядок выступления**

- 1.Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, стартовый номер каждого участника.
- 2.После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
- 3.Началом испытания является сигнал (поднятая и опущенная вниз рука судьи), после которого, производится прыжок или забег.
- 4.Все участники должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

### **4. Повторное выступление**

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.
2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
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. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

## **5. Разминка**

1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 20 секунд на каждого участника.

## **6. Оборудование**

1. Беговое упражнение выполняется на площадке не менее 20 метров.
2. Прыжки с места выполняются на площадке со специальной разметкой.

### **Конкурсное испытание для девушек и юношей заключается:**

- прыжок в длину с места (фиксируется лучшая попытка из трех)
- челночный бег 3\*10 метров (фиксируется время преодоления дистанции).

Место участников в легкой атлетике определяется по средней арифметической сумме в обоих видах.

## **ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

### **Теоретико – методическое задание 5 класс**

Фамилия Имя \_\_\_\_\_

---

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следуют указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

7. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

8. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

12. Что развивает координацию?

- а) акробатические упражнения
- б) бег с ускорением
- в) прыжки
- г) подтягивание

13. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- а) подтягивание в висе на перекладине,
- б) прыжки в длину с места,
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь,
- г) кувырок вперед.

14. Бегун на длинные дистанции называется \_\_\_\_\_

15. Сопоставьте виды спорта и количество игроков в команде на площадке в представленных игровых видах спорта.

1. волейбол	а) 5
2. баскетбол	б) 11
3. футбол	в) 7
4. водное поло	г) 6

16. Сопоставьте название теста и физические качества, которые они определяют

Тест	Физические качества
А. Прыжок в длину с места	1. Ловкость
Б. Бег 60 или 100м	2. Скоростно-силовые
В. Подтягивание	3. Быстрота
Г. Бег 2 км	4. Сила
Д. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	5. Выносливость
Е. Метания мяча в цель	6. Гибкость

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. Соблюдение режима дня способствует...

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

### Ответы на теоретико-методическое задание 5 класс.

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	В	11	В
2	Б	12	А
3	Б	13	спринтер
4	В	14	1- Г, 2- А, 3- Б, 4- В
5	Г	15	В
6	Г	16	А – 2; Б – 3; В – 4; Г – 5; Д – 6; Е - 1
7	А	17	Г

8	В	18	А, Б, Г
9	Г	19	Г
10	А	20	Б

1. Теоретико-методическое задание для участников 5 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».
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 (максимальная сумма баллов – 20).
5. Тестовое задание состоит из 20 вопросов.
6. 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.
7. 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.
8. Время на выполнение теоретико-методического испытания составляет 45 минут.
9. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучками, опросниками.
10. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками не разрешается.
11. Нарушение п.10. штрафуются снижением оценки на 1 балл, при повторном нарушении участник дисквалифицируется в данном виде испытаний.

## Теоретико – методическое задание 6 класс

Фамилия Имя \_\_\_\_\_

---

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

2. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

3. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

4. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

5. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

6. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,



- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

7. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

8. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

9. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

11. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

12. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

13. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

14. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

15. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

16. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

17. Приемы закаливания (Что здесь лишнее)?

- А) солнечные ванны,
- б) горячие ванны,
- в) воздушные ванны,
- г) водные процедуры,

18. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол,
- б) хоккей,
- в) баскетбол,
- г) водное поло.

19. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

- а) физическим развитием,
- б) физическими упражнениями,
- в) физическим трудом,
- г) физическим воспитанием.

20. Смысл занятий физической культурой для школьников:

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,
- б) времяпровождение,
- в) в обучении двигательных действий,
- г) улучшение настроения

## Ответы на теоретико-методическое задание 6 класс.

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	Б	11	А
2	В	12	Г
3	Г	13	Б
4	Г	14	А
5	В	15	В
6	Г	16	Б
7	А	17	Б
8	В	18	В
9	В	19	Б
10	А	20	А

1. Теоретико-методическое задание для участников 6 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».
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 (максимальная сумма баллов – 20).
5. Тестовое задание состоит из 20 вопросов.
6. 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.
7. 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.
8. Время на выполнение теоретико-методического испытания составляет 45 минут.

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

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

11. Нарушение п.10. штрафуются снижением оценки на 1 балл, при повторном нарушении участник дисквалифицируется в данном виде испытаний.

### Теоретико – методическое задание 7 класс

Фамилия Имя \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

- а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- г) год проведения Олимпийских игр.

2. Зимние Олимпийские игры празднуются...

- а) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- б) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
- в) в течение последнего года празднуемой олимпиады;
- г) в високосный год.

3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) ипподром;
- б) амфитеатр;
- в) стадион;
- г) гимнасии.

4. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а) Положении об Олимпийской солидарности;
- б) Олимпийской клятве;
- в) Олимпийской хартии;
- г) официальных разъяснениях МОК.

5. Олимпийская Хартия – это ....

- а) документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр
- б) название Оды, написанной Пьером де Кубертенем
- в) концепция современного олимпизма
- г) правила соревнований, входящих в программу Игр Олимпиады

6. Конечной целью шахматной игры является \_\_\_\_\_

7. Основное специфическое средство физического воспитания \_\_\_\_\_

8. Положение, когда плечи находятся выше точек опоры, называется \_\_\_\_\_

9. Быстрый переход из упора в вис называется \_\_\_\_\_

10. Физическая нагрузка организма человека обусловлена...

- а) напряжением определенных мышечных групп;
- б) временем и количеством повторений двигательных действий;
- в) внешними параметрами его двигательной активности;
- г) подготовленностью и состоянием здоровья человека.

11. Что такое осанка?

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.
- г) поза человека в положении сидя

12. Что относится к водным видам спорта (выберите все возможные варианты)

- а) водное поло
- б) прыжки в воду
- в) спортивное плавание
- г) прикладное плавание
- д) синхронное плавание

13. Какие из перечисленных видов спорта - олимпийские?

- а) армреслинг
- б) керлинг
- в) конное поло
- г) боулинг
- д) гольф
- ж) регби
- з) конкур

14. Подводящие упражнения применяются...

- а) если обучающийся недостаточно физически развит;
- б) если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в) если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г) если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

15. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) координацию
- б) гибкость
- в) быстроту
- г) выносливость

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

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) выпрыгивание вверх с места;
- в) скоростно-силовых упражнений;
- г) прыжков в глубину.

17. При воспитании общей выносливости наиболее целесообразно применять...

- а) круговую тренировку в интервальном режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме.

18. При воспитании гибкости следует стремиться к:

- а) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- б) оптимальной амплитуде движений в плечевом и тазобедренном, коленном суставах;
- в) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;

г) увеличению подвижности позвоночника, локтевых и голеностопных суставов.

19. Выносливость человека не зависит от...

- а) энергетических возможностей организма;
- б) настойчивости, выдержки, мужества;
- в) технической подготовленности;
- г) максимальной частоты движений.

20. Сопоставьте данные термины с их определениями:

1. Сила	а) способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи
2. Выносливость	б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
3. Быстрота	в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
4. Ловкость	г) способность к длительному выполнению работы без заметного снижения ее эффективности

### Ответы на теоретико-методическое задание 7 класс.

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	ответ
1	В	11	Б
2	Б	12	А,Б,В,Д
3	Г	13	Б,Д,Ж,З
4	В	14	Б
5	В	15	Б
6	Мат	16	А
7	Физические упражнения	17	В
8	Упор	18	В
9	Спад	19	Г

10	В	20	1-В,2-Г,3-Б,4-А
----	---	----	-----------------

1. Теоретико-методическое задание для участников 7 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».

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 (максимальная сумма баллов – 20).

5. Тестовое задание состоит из 20 вопросов.

6. 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.

7. 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.

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

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

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

11. Нарушение п.10. штрафуются снижением оценки на 1 балл, при повторном нарушении участник дисквалифицируется в данном виде испытаний.

### **Теоретико – методическое задание 8 класс**

Фамилия Имя \_\_\_\_\_

---



1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) создании специфических духовных ценностей.

2. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- А) исходного положения,
- Б) подводящих упражнений,
- В) основы техники,
- Г) главного звена техники.

3. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но, при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...

- А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
- В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.

4. Что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета:

- А) голубь и девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
- Б) пять колец и девиз «Быстрее, выше, сильнее»;
- В) пять колец;
- Г) пять колец и девиз «Главное не победа, а участие».

5. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

- А) обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- Б) виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- В) знания, принципы, правила и методика использования упражнений.

6. Когда в программу Олимпийский игр был включен шорт-трек?

- А) 1988,    Б) 1992,    В) 1994,    Г) 2002.

7. Какая дисциплина была включена в программу 18 зимних Олимпийских Игр в г Нагано (Япония)

- А) фристайл,                      В) керлинг,  
Б) сноубординг,                Г) скелетон.

8. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили на Олимпийских играх под российским флагом в ...

- А) в 1990 году;    Б) в 1992 году;    В) в 1994 году;    Г) в 1996 году.

9. Летние Олимпийские игры 2020 года пройдут...?

- А) Испании,                      В) России,  
Б) Японии                        Г) США.

10. 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.

11. С помощью какого теста НЕ определяется физическое качество – выносливость?

- А) 6-ти минутный бег,  
Б) бег на 100 метров,  
В) лыжная гонка на 3 километра,  
Г) плавание 800 метров.

12. 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.

13. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- А) высокий рост,  
Б) уменьшение межпозвоночных дисков,  
В) слабая мускулатура,  
Г) нарушение естественных изгибов позвоночника.

14. К анаэробным упражнениям относятся...?

- А) спринт,                      В) лыжные гонки,  
Б) волейбол,                  Г) плавание.

15. В спорте выделяют (выделите все):

- А) инвалидный спорт;  
Б) массовый спорт;  
В) спорт высших достижений;  
Г) детский юношеский спорт.

16. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_.

17. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется \_\_\_\_\_.

18. Положение занимающихся на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_.

19. Специальный игрок в составе команды волейбола, выполняющий только защитные функции называется \_\_\_\_\_.

20. Сопоставьте выдающихся спортсменов и виды спорта, в которых они выступают.

Спортсмены	Виды спорта
1. Илья Авербух	А. Футбол
2. Светлана Ромашина	Б. Спортивное плавание
3. Маргарита Мамун	В. Фигурное катание
4. Игорь Акинфеев	Г. Художественная гимнастика
	Д. Синхронное плавание

## Ответы на теоретико-методическое задание 8 класс.

Номера вопросов	Ответы
1	В
2	Г
3	А
4	Б
5	А
6	Б
7	В
8	Г
9	Б
10	В
11	Б
12	А
13	В
14	А
15	Б, В
16	Кувырок
17	Аут
18	Вис
19	Либеро
20	4-А, 3-Г, 2-Д, 1-В

1. Теоретико-методическое задание для участников 8 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».

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 (максимальная сумма баллов – 20).

5. Тестовое задание состоит из 20 вопросов.

6. 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.

7. 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.

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

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

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

11. Нарушение п.10. штрафуются снижением оценки на 1 балл, при повторном нарушении участник дисквалифицируется в данном виде испытаний.

### **Теоретико – методическое задание 9 класс**

Фамилия Имя \_\_\_\_\_

---

1.Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2020 году XXXII Игры Олимпиады, выбрал:

- а) Мадрид.
- б) Лондон.
- в) Токио.
- г) Рио – де - Жанейро.

2.Где в 2018 году пройдут следующие 23-и по счёту зимние Олимпийские игры?

- а) Франция
- б) Республика Корея
- в) Китай
- г) Германия

3.Максимальной оценкой при судействе соревнований по гимнастике

является:

- а) 6 баллов
- б) 8 баллов
- в) 10 баллов
- г) 15 баллов

4. Баскетболист, получивший 5 персональных замечаний, удаляется.....?

- а) на две минуты
- б) на 10 минут
- в) до конца периода
- г) до конца встречи

5. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является...

- а) Календарь соревнований
- б) Правила соревнований
- в) Положение о соревнованиях
- г) Программа соревнований

6. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?

- а) функциональная подготовка организма;
- б) разучивание двигательных действий;
- в) коррекция осанки;
- г) воспитание физических качеств;
- д) восстановление работоспособности;
- е) активизация внимания.

7. Какие виды знаков отличия ГТО существуют (отметьте все позиции)?

- а) платиновый
- б) золотой
- в) серебряный
- г) бронзовый
- д) медный.

8. Мэру какого города в Рио-де-Жанейро был передан Олимпийский флаг.

- а) Буэнос-Айрес
- б) Сеул
- в) Баден-Баден
- г) Токио

9. Какие действия необходимо выполнить при перестроении из одной шеренги в две, если по расчету у тебя второй номер.

- а) Стоять на месте.
- б) На первый счет с левой ноги сделать шаг вперед, на второй счет – не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать впереди первого номера, на третий счет приставить левую.
- в) На первый счет с левой ноги сделать шаг назад, на второй счет, не приставляя правой ноги, - шаг вправо, чтобы встать в затылок первому номеру, на третий счет приставить левую ногу.
- г) На первый счет шаг левой назад, на второй приставить ногу.

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

- а) Баскетбол.
- б) Волейбол.
- в) Хоккей.
- г) Водное поло.

11. Сколько видов проводится в женских дисциплинах по легкой атлетике на Олимпийских играх...?

- а) 12
- б) 18
- в) 23
- г) 24

12. Ловкость – это способность человека...?

- а) преодолевать сопротивление
- б) выдерживать длительные нагрузки
- в) выполнять сложнокоординационную работу
- г) выполнять быстрые движения

13. Жизненная емкость легких измеряется...?

- а) Тонометром
- б) Динамометром
- в) Спирометром
- г) Спирографом

14. В футболе место, где в начале каждого тайма и после каждого забитого гола производится первый удар по мячу.

- а) угловой сектор
- б) одиннадцатиметровая линия
- в) центр поля
- г) боковая линия

15. Какие из перечисленных видов спорта не относятся к циклическим...?

- а) картинг

- б) современное пятиборье
- в) биатлон
- г) спортивная ходьба
- д) акробатика
- е) метание гранаты
- ж) марафонское плавание
- з) триатлон

16.Купание в проруби зимой, эффективное средство оздоровления, обозначается как \_\_\_\_\_

17.Вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество называется \_\_\_\_\_

18.Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата называется \_\_\_\_\_

19.Сопоставьте термин и его определение

термин	определение
1.Физическое совершенство -	а)понимается уровень развития основных физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.
2.Физическое развитие -	б) способность человека выполнять большой объём физической работы на заданном уровне эффективности за определённый промежуток времени.
3.Физическая подготовленность –	в) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей. соответствующих требованиям жизни.
4.Физическая работоспособность –	г) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо – функциональных свойств организма.

20.Сопоставьте пиктограммы ГТО с видами испытаний ( тестов):



1		а) прыжок в длину с места
2		б) рывок гири
3		в) челночный бег
4		г) наклон вперед
		д) понимание туловища

### Ответы на теоретико-методическое задание 9 класс.

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1.	в	11	в
2.	б	12	в
3.	в	13	в
4.	г	14	в
5.	в	15	а,в,д,е
6.	б, г	16	моржевание
7.	б,в,г	17	Адаптивная физическая культура
8.	г	18	допинг
9.	в	19	1-в, 2- г, 3- а, 4- б
10.	а	20	1 – в, 2 – д, 3 – а, 4 - б

1. Теоретико-методическое задание для участников 9 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».
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 (максимальная сумма баллов – 20).
5. Тестовое задание состоит из 20 вопросов.
6. 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.
7. 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.
8. Время на выполнение теоретико-методического испытания составляет 45 минут.
9. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучками, опросниками.
10. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками не разрешается.
11. Нарушение п.10. штрафуются снижением оценки на 1 балл, при повторном нарушении участник дисквалифицируется в данном виде испытаний.

### **Теоретико – методическое задание 10 класс**

Фамилия Имя \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

1. Первый комплекс ГТО появился в СССР в период:  
а) с 1938 по 1945гг.

- б) с 1918 по 1925гг.
- в) с 1929 по 1938гг.
- г) с 1927 по 1928гг.

2. В женское многоборье в спортивной гимнастике не входят.....? (Отметьте все позиции)

- а) вольные упражнения
- б) конь
- в) упражнения в равновесии на бревне
- г) опорные прыжки
- д) брусья
- ж) упражнения на брусьях разной высоты
- з) упражнения на перекладине

3. Летние олимпийские игры 2020 года пройдут в каком городе....?

- а) Сеуле
- б) Шанхае
- в) Токио
- г) Сидней

4. Какой показатель характеризует тип телосложения человека ...

- а) Индекса Кетле
- б) Индекса Эрисмана
- в) Индекса Брока
- г) Индекс Пинье

5. К видам легкой атлетики не относятся.....? (Отметьте все позиции)

- а) эстафета
- б) толкание ядра
- в) бег по пересеченной местности
- г) кросс
- д) семиборье
- ж) марафон

6. Сколько составляет длина штрафной линии в баскетболе?

- а) 3 м.
- б) 3,30 м.
- в) 3,60м.
- г) 4 м.

7. К Олимпийским лыжным видам спорта относятся.....? (Отметьте все позиции)

- а) Сноуборд

- б) Хоккей с мячом
- в) Спортивный балет на льду
- г) Прыжки на лыжах с трамплина
- д) Лыжные гонки
- е) Фристайл
- ж) Сноубординг

8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:

- а) оперативного контроля
- б) текущего контроля
- в) итогового контроля
- г) рубежного контроля

9. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.

- а) физическая рекреация
- б) физическое воспитание
- в) спорт
- г) физическая реабилитация

10. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является .....

- а) электростимуляция
- б) переменных упражнений, выполняемых «до отказа»
- в) круговая тренировка на основе силовых упражнений
- г) использование предельных и неопредельных отягощений

11. Что понимается под тестированием физической подготовленности?

- а) измерение уровня развития основных физических качеств.
- б) измерения роста и веса.
- в) измерения показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- г) измерение антропометрических данных.

12. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?

- а) факторы функциональной экономичности
- б) аэробные возможности
- в) скоростно-силовые способности
- г) личностно-психические качества

13. Составная часть физической культуры, исторически сложившиеся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям определяется как \_\_\_\_\_

14. Достижение, ратифицированное в качестве высших показателей в деятельности, на основе которой организована соревновательная, обозначается как \_\_\_\_\_

15. Физические упражнения, позволяющие с большой точностью осуществлять регулирование мышечной нагрузки, избирательно влиять на отдельные мышечные группы и суставы называются \_\_\_\_\_

16. Активно выполняемые гимнастические упражнения с минимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры называются упражнениями в \_\_\_\_\_

17. В современном понимании этого слова представляет ту или другую систему специально подобранных телесных упражнений, имеющих определенную целевую установку и определенное воздействие на организм называется \_\_\_\_\_

18. Сопоставьте выдающихся спортсменов и виды спорта, в которых они выступают.

Спортсмены	Виды спорта
5. Илья Авербух	а. Футбол
6. Светлана Ромашина	б. Спортивное плавание
7. Маргарита Мамун	в. Фигурное катание
8. Игорь Акинфеев	г. Художественная гимнастика
	д. Синхронное плавание

19. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

	Физические качества	Содержание теста
1	Скоростно-силовые качества	а) Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.

2	Сила	б) Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции.
3	Быстрота	в) Опускание и подъем туловища из положения сидя или лёжа. Подсчитывается количество повторений.
4	Выносливость	г) Наклон вперёд из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры
		д) Бег на короткие дистанции с высокого старта.

20. Сопоставьте ЧСС и показатели интенсивности при нагрузке .....

	Частота сердечных сокращений	Показатели интенсивности
1	180 ударов в минуту и выше	а) средней интенсивности
2	130-160 ударов в минуту	б) низкой интенсивности
3	165-180 ударов в минуту	в) большой интенсивности
4	до 130 ударов в минуту	г) высокой интенсивности

### Ответы на теоретико-методическое задание 10 класс.

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	в	11	а
2	б, в, д, з	12	б
3	в	13	спорт
4	г	14	рекорд
5	в, г	15	Гимнастические упражнения
6	в	16	Расслаблением

7	а, г, д, е	17	Гимнастикой
8	а	18	1- в, 2- д, 3 – г, 4 - а
9	в	19	1- б, 2- в, 3- д, 4 – а
10.	г	20	1- г, 2 – а, 3 – г, 4 - б

1. Теоретико-методическое задание для участников 10 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».
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 (максимальная сумма баллов – 20).
5. Тестовое задание состоит из 20 вопросов.
6. 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.
7. 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.
8. Время на выполнение теоретико-методического испытания составляет 45 минут.
9. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучками, опросниками.
10. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками не разрешается.
11. Нарушение п.10. штрафуются снижением оценки на 1 балл, при повторном нарушении участник дисквалифицируется в данном виде испытаний.

## Теоретико – методическое задание 11 класс

Фамилия Имя \_\_\_\_\_

---

1. Физическое развитие человека включает в себя ...
  - а. показатели массы и длины тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, силы мышц, внешние признаки телосложения (формы грудной клетки, осанки, жировотложения и пр.);
  - б. уровень развития двигательных качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости);
  - в. общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку;
  - г. состояние здоровья.
  
2. XXVIII Всемирная Зимняя Универсиада 2017 года состоялась в городе...
  - а. Красноярск;
  - б. Алматы
  - г. Пхёнчхан;
  - д. Лондон.
  
3. Вспомогательные средства физической культуры - ...
  - а. физические упражнения, оздоровительные силы природы;
  - б. оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
  - в. гигиенические факторы, физические упражнения;
  - г. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение.
  
4. Под двигательной активностью понимают...
  - а. суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
  - б. определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
  - в. определенную величину физической нагрузки, измеряем параметрами объема и интенсивности;
  - г. педагогический процесс, направленный на повышение его спортивного мастерства.
  
5. В марте 2016 года, 207-ым участником Олимпийских Игр стала сборная команда, спортсмены которой выступали под олимпийским флагом, и этой командой названа ...



- а. сборная Косово;
- б. сборная Южного Судана;
- в. сборная беженцев;
- г. сборная «чистых спортсменов».

6. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется ...

- а. физическим совершенством;
- б. спортивной тренировкой;
- в. физической подготовкой;
- г. нагрузкой.

7. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:...

- а. втягивающий, базовый, восстановительный;
- б. подготовительный, соревновательный, переходный;
- в. тренировочный и соревновательный;
- г. осенний, зимний, весенний, летний.

8. Снижению веса тела способствуют комплексы упражнений характеризующиеся...

- а. большим объёмом и умеренной интенсивностью;
- б. локальным воздействием на группы мышц, в местах жировых отложений;
- в. небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г. большим количеством подходов и ограниченным количеством повторений.

9. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено... (отметьте все позиции).

- а. химическими процессами;
- б. биологическими процессами;
- в. физическими процессами;
- г. педагогическими процессами.

10. Характер и конкретный порядок сочетания методов обучения двигательным действиям определяется... (отметьте все позиции).

- а. задачами учебно-воспитательной работы;
- б. внешними условиями учебной работы;
- в. особенностями занимающихся;
- г. особенностями изучаемого материала.

11. Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова. Напишите 9 недостающих слов по порядку.

*Россия – священная наша \_\_\_\_\_,*

*Россия – любимая наша \_\_\_\_\_.*

*Могучая \_\_\_\_\_, великая \_\_\_\_\_*

Твое \_\_\_\_\_ на все времена!  
Славься, \_\_\_\_\_ наше свободное,  
Братских народов \_\_\_\_\_ вековой,  
Предками данная \_\_\_\_\_ народная!  
Славься, \_\_\_\_\_! Мы гордимся тобой!

12. Любые вещества природного или синтетического происхождения, употребление которых может резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем, а также увеличивать мышечную силу, что, в целом, позволяет добиться улучшения спортивного результата, являются

---

13. Официальным талисманом Чемпионата Мира - 2018 по футболу стал

---

14. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется \_\_\_\_\_

15. Укажите призовые места сборных по футболу на чемпионате Мира 2018...

Англия

Хорватия

Франция

Бельгия

16. Установите соответствие между видом спортивной игры и правилами соревнований. Установите соответствие между цифрами (вид спортивной игры) и буквами (правила соревнований).

№ п/п	Вид спортивной игры	№ п/п	правила соревнований
1	Футбол	А	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11x11 Дополнительное время (два тайма по 15 минут), серия 12-ти метровых ударов. Ничья допускается.

2	Волейбол	Б	Основное время – 90 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время, пенальти Ничья допускается.
3	Баскетбол	В	Основное время – 60 минут Количество игроков: 7х7 Дополнительный тайм, 7-ми метровые удары. Ничья допускается
4	Хоккей на траве	Г	Время игры до 3-х побед одной команды. Количество игроков: 6х6 Ничья невозможна.
5	Гандбол	Д	«Чистое» время – 40 минут Количество игроков: 5х5 Овертайм до победы.
6	Хоккей с шайбой	Е	Основное время – 70 минут Количество игроков: 11х11 Дополнительное время. Ничья допускается
7	Хоккей с мячом	Ж	периода по 8 минут каждый Количество игроков: 7х7 Дополнительное время: 2 периода по 3мин «чистого» времени. Далее 5-метровые броски.
8	Водное поло	З	«Чистое» время – 60 минут Количество игроков: 6х6 Два овертайма, буллиты до победы

17.Первый комплекс ГТО появился в СССР в период:

- а)с 1938 по 1945гг.
- б) 1918 по 1925гг.
- в) 1929 по 1938гг.
- г)1927 по 1928гг.

18.Сопоставьте термин и его определение

термин	определение
1.Физическое совершенство -	а)понимается уровень развития основных физических качеств (сила, гибкость и др.) для овладения новыми движениями.
2.Физическое развитие -	б) способность человека выполнять большой объём физической работы на заданном уровне

	эффективности за определённый промежуток времени.
3.Физическая подготовленность –	в) процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей. соответствующих требованиям жизни.
4.Физическая работоспособность –	г) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо – функциональных свойств организма.

19. Сопоставьте выдающихся спортсменов и виды спорта, в которых они выступают.

Спортсмены	Виды спорта
1. Илья Авербух	а. Футбол
2. Светлана Ромашина	б. Спортивное плавание
3. Маргарита Мамун	в. Фигурное катание
4. Игорь Акинфеев	г. Художественная гимнастика
	д. Синхронное плавание

20. Сопоставьте физические качества и тесты, с помощью которых можно оценить уровень их развития.

	Физические качества	Содержание теста
1	Скоростно-силовые качества	а) Бег на длинные дистанции. Измеряется время преодоления фиксированной дистанции или расстояние, преодоленное за фиксированное время.
2	Сила	б) Челночный бег с указанием длины прямых участков и количества поворотов. Измеряется время преодоления дистанции.
3	Быстрота	в) Опускание и подъем туловища из положения сидя или лёжа. Подсчитывается количество повторений.
4	Выносливость	г) Наклон вперёд из положения стоя. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до опоры
		д) Бег на короткие дистанции с высокого старта.

## Ответы на теоретико-методическое задание 11 класс.

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	а	11	Держава страна воля слава достояние Отечество союз мудрость страна
2	б	12	допингом
3	б	13	Волк по кличке Забивака
4	а	14	Спортивной ориентацией
5	в	15	Франция – 1 место; Хорватия – 2 место; Бельгия – 3 место; Англия - 4 место
6	г	16	1-б; 2- г; 3-д; 4-е; 5-в; 6-з; 7-а; 8-ж.
7	б	17	в
8	ав	18	1- в, 2- г, 3- а, 4- б
9	бг	19	1 - в, 2- д, 3 – г, 4 - а
10	абвг	20	2- б, 2- в, 3- д, 4 – а

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».
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 (максимальная сумма баллов – 20).
5. Тестовое задание состоит из 20 вопросов.
6. 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.

7. 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.

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

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

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

11. Нарушение п.10. штрафуются снижением оценки на 1 балл, при повторном нарушении участник дисквалифицируется в данном виде испытаний.

### **Условия определения победителей и награждение.**

По итогам олимпиады определяется победитель и призеры.

Победители, призеры олимпиады определяются отдельно среди юношей и девушек и по возрастным группам. 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 меньшей 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.

Занятые места в видах практической части определяются по следующим критериям:

Этап соревнования		Критерии оценивания
Теоретическая часть	Тестовые задания	По наибольшей сумме баллов
	Баскетбол	По наименьшему времени на выполнение задания
Практическая часть	Гимнастика с элементами акробатики	По наивысшей сумме баллов
	Легкая атлетика	По наибольшей сумме баллов

### Критерии оценивания теоретической части

Место	Баллы
1	20
2	19
3	18
4	17
5	16
6	15
7	14
8	13
9	12
10	11
11	10
12	9
13	8
14	7
15	6
16	5
17	4
18	3

19	2
20 и далее	1

### Критерии оценивания легкой атлетики

(челночный бег – 20 баллов, прыжок в длину с места- 20 баллов).

Общая сумма – 40 баллов

Челночный бег		Прыжок в длину с места	
Место	Баллы	Место	Баллы
1	20	1	20
2	19	2	19
3	18	3	18
4	17	4	17
5	16	5	16
6	15	6	15
7	14	7	14
8	13	8	13
9	12	9	12
10	11	10	11
11	10	11	10
12	9	12	9
13	8	13	8
14	7	14	7
15	6	15	6
16	5	16	5
17	4	17	4
18	3	18	3
19	2	19	2
20 и далее	1	20 и далее	1

### Критерии оценивания практической части (гимнастики, баскетбола)

Место	Баллы
1	40
2	38
3	36
4	34
5	32
6	30
7	28



8	26
9	24
10	22
11	20
12	18
13	16
14	14
15	12
16	10
17	8
18	6
19	4
20	2
21 и далее	1

**Предлагаемые вопросы разработаны на основе:**

1. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура: 7-9 классы: Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений. - М.: ВЛАДОС, 2003.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2003.
3. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. - 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
4. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 -х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». / Под общей ред., В.И. Ляха- М.: «Просвещение» 2005.
5. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура». / Под общей ред., В.И. Ляха- М.: «Просвещение» 2005.
6. 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.
7. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета

«Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

8.Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

9.Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.

10.Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году / Под общ ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2006. – 104 с.

11.Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2007. – 132 с.