**КОМПЛЕКТ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ**

**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(муниципальный этап, 7-8 классы)**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Задания в закрытой форме**

**Завершите утверждения, выбрав для каждого один правильный ответ**

1. Первые физические упражнения возникли…

а) в условиях первобытного строя;

б) в рабовладельческий период;

в) в период раннего Средневековья;

г) в эпоху Возрождения.

2. Олимпиониками в период проведения античных Олимпийских игр называли…

а) всех участников Игр;

б) только победителей Игр;

в) жителей Олимпии;

г) судей и устроителей Игр.

3. Первые Олимпийские игры современности были проведены…

а) в Олимпии в 1894 году;

б) в Париже в 1900 году;

в) в Афинах в 1896 году;

г) в Лондоне в 1898 году.

4. Кольцо желтого цвета в Олимпийской эмблеме символизирует такой континент как….

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Европа;

д) Америка.

5. Впервые в нашей стране Олимпийские игры проводились в …

а) 1952 году;

б) 1964 году;

в) 1980 году;

г) 2014 году.

6. Допинг – это…

а) нарушение одного или нескольких антидопинговых правил;

б) запрещенная субстанция (вещество);

в) запрещенный метод;

г) неоднократное применение запрещенной субстанции.

7. Закономерный процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни – это…

а) физическое воспитание;

б) физическая подготовка;

в) физическое развитие;

г) физическое совершенство.

8. К показателям физической подготовленности относятся…

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

9. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует…

а) охлаждать;

б) согревать;

в) покрыть йодной сеткой;

г) массировать;

10. Осанкой принято называть …

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

б) привычную позу человека в вертикальном положении

в) пружинные характеристики позвоночника и стоп

г) силуэт человека.

11. Нормой частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека является частота, равная …

а) 85-90 уд/мин;

б) 80-84 уд/мин;

в) 60-80 уд/мин;

г) 90-95 уд/мин.

12. Гиподинамия – это…

а) нарушение опорно-двигательного аппарата;

б) недостаточная физическая активность;

в) расстройство вестибулярного аппарата;

г) расстройство функции движения.

13. Бег отличается от ходьбы…

а) длиной шагов;

б) частотой шагов;

в) фазой полета;

г) фазой приземления.

14. С низкого старта бегают…

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции;

г) кроссы.

15. Либеро – амплуа игрока в волейболе, выполняющего функции…

а) нападения;

б) защиты;

в) капитана команды;

г) запасного игрока.

16. Для увеличения силы используют упражнения…

а) с сопротивлением партнёра;

б) махи с максимальной амплитудой;

в) движения с максимальной частотой;

г) все перечисленные средства.

17. Время преодоления короткой дистанции зависит от…

а) скорости бега;

б) времени реагирования на стартовый сигнал;

в) длины шагов;

г) всех вышеперечисленных вариантов

18. Бег с изменением скорости, направления, способа передвижения используют для развития…

а) быстроты;

б) выносливости;

в) ловкости

г) силы

**Задания в открытой форме**

**Завершите истинное утверждение, вписав соответствующее слово или словосочетание.**

1. Талисманами XXII Олимпийских зимних игр в Сочи стали Белый Мишка, Зайка и …
2. Основным средством физического воспитания являются ...
3. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, называется…
4. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг за другом, называется …..

**Задание на установление соответствия**

1. Установите соответствие между столицами Олимпийских игр и годами их проведения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование города | | Год проведения | |
| 1 | Пхёнчхан | А | 2016 |
| 2 | Рио-де-Жанейро | Б | 2020 |
| 3 | Сочи | В | 2012 |
| 4 | Токио | Г | 2014 |
| 5 | Лондон | Д | 2018 |

**Задание на упорядочивание**

24. Перечисленные упражнения подготовительной части занятия (1 – бег; 2 – упражнения для мышц ног; 3 – упражнения для мышц туловища; 4 – упражнения для мышц рук и плечевого пояса; 5 – ходьба с дыхательными упражнениями; 6 – прыжки) следует выполнять в следующей последовательности:

а) 5,1,4,3,2,6;

б) 1,3,4,2,5,6;

в) 4,3,2,5,1,6;

г) 1,4,3,5,2,6.

**Задание на перечисление**

1. Перечислите виды состязаний пентатлона, входящего в программу античных Олимпийских игр.

**Задания с графическим изображением двигательных действий**

1. Впишите названия акробатических стоек

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А | Б | В | Г |
|  |  |  |  |

**Задание-кроссворд**

1. Решите кроссворд на тему «Легкая атлетика», записав ответы-слова

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | **5** |  |
|  |  | **1** |  |  |  |  |  |
|  | **4** |  |  |  |  |  |  |
|  | **2** |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 6 |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

*По горизонтали:*

1. Препятствие, используемое в отдельных видах легкоатлетического бега.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Материал, из которого делали первые шесты для прыжков с шестом

*По вертикали:*

4. Соревнования спортивных команд – бег, движение на дистанции, при котором на определенном этапе один спортсмен, сменяясь, передает другому условленный предмет.

5. Снаряд для прыжков в высоту

6. Спортивный снаряд для метания (ядро на тросе с ручкой)

***Ключ к тестам:***

1. а
2. б
3. в
4. а
5. в
6. а
7. в
8. а
9. а
10. б
11. в
12. б
13. в
14. а
15. б
16. а
17. г
18. в
19. леопард
20. физические упражнения
21. команда
22. колонна
23. 1Д, 2А. 3Г, 4Б, 5В.
24. А
25. Бег, прыжки в длину, метания копья и диска, борьба
26. А – на лопатках, Б – на голове и руках, В – на предплечьях, Г – на руках.

*По горизонтали:* 1 – барьер, 2 – спринт, 3 – дерево; *по вертикали:* 4 – эстафета, 5 – шест; 6 – молот.

**Методика оценки олимпиадных заданий теоретико-методического тура**

Результаты выполнения заданий оцениваются дифференцированно, в зависимости от конструкции заданий.

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл, неправильно выполненные – 0 баллов.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла, неправильные – 0 баллов.

3. Задание «на соответствие», связанное с сопоставлением двух представленных позиций. Каждая правильно указанная позиция оценивается в 0,5 баллов, а каждая неправильная – 0 баллов.

4. Задание процессуального или алгоритмического толка. Правильно выполненное задание этой группы оценивается в 1 балл, неправильное выполнение – 0 баллов.

5. Задание в форме, предполагающей перечисление (фактов, явлений, характеристик). Каждая верная позиция оценивается в 0,5 балла.

6. Задание с графическими изображениями двигательных действий. Каждое верное изображение оценивается в 0,5 балла.

7. Задание-кроссворд. Каждый правильный ответ при выполнении задания-кроссворда оценивается в 2 балла, неправильный ответ – 0 баллов

Максимальное количества баллов, которое возможно набрать участнику в заданиях теоретико-методического вида формируется из суммы максимально возможных баллов по каждому типу заданий в тестовой форме.

Максимально возможный балл, который может получить участник олимпиады, составит:

1 балл х 18 = 18 баллов (в закрытой форме);

2 балла х 4 = 8 баллов (в открытой форме);

0,5 балла х 5 = 2,5 балла (задание на соответствие);

1 балл х 1 = 1 балл (задание процессуального толка);

0,5 х 5 = 2,5 балла (задание на перечисление);

0,5 балла х 4 = 2 балла (задание на графическое изображение)

2 балла х 6 = 12 баллов (задание-кроссворд)

**Итого: (18 + 8 + 2,5 + 1 + 2,5 + 2 + 12) = 46 баллов**

Зачетные баллы по заданиям теоретико-методического тура рассчитываются по формуле:

K x *Ni*

*Xi = --------- , где*

*M*

Хi – «зачетный» балл i–го участника;

К – максимально возможный «зачетный» балл в задании (например, 20);

Ni – результат i участника в конкретном задании;

М – максимально возможный результат в задании (46 баллов).

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**Гимнастика (акробатика)**

Испытание проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

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

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включенный в данный элемент. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Максимально возможная оценка – **10,0** баллов.

1. Оценка трудности упражнения:

- в случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов;

- если участник допустил ошибку, пришедшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента или соединения;

- акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости искажению.

2. Оценка исполнения упражнения:

- оценивается качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов;

- при выставлении оценки за исполнение от 10,0 баллов вычитаются сбавки за допущенные участником ошибки;

- ошибки исполнения могут быть: мелкие (0,1 балла), средние (0,3 балла) и грубые (0,5-1 балл).

|  |  |
| --- | --- |
| Основные ошибки исполнения | Сбавки в баллах |
| 1. Отсутствие слитности выполнения, неоправданные паузы между элементами | до 0,3 |
| 2. Явное отклонение от оси движения | 0,3 |
| 3. Выход за пределы акробатической дорожки | 0,5 |
| 4. Фиксация статической позы менее 2 сек. | 0,5 |
| 5. Ошибки приземления:  - переступание и незначительное смещение шагом  - широкий шаг или прыжок  - касание пола одной рукой  - касание пола двумя руками, падение | 0,1  0,3  0,5  1,0 |
| 6. Отсутствие четко выраженного начала и окончания упражнения | 0,5 |
| 7. Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног | 0,1 – 0,5 |

***Юноши***

И. п. – основная стойка.

1 – Шаг вперед равновесие, руки в стороны («ласточка»), приставляя ногу в упор присев спиной по ходу движения (1,0 балл);

2 – два кувырка назад в упор присев (2,0 балл);

3 – толчком стойка на голове и руках – опуститься в упор присев (2,0 балла);

4 – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (1,0 балл) – перекат вперед в упор присев – встать, прыжок с поворотом на 180° – кувырок вперед прыжком в упор присев– встать (1,0 балл);

5 – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») (2,0 балл), приставляя ногу по ходу движения, прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь (1,0 балл).

***Девушки***

И. п. – основная стойка.

1 – Шаг вперед равновесие, руки в стороны («ласточка») (1,0 балл);

2 – два кувырка вперёд в упор присев (1,0 +1,0 балла) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (1,0 балл) – опуститься;

3 – мост из положения лежа (1,0 балл) – сед с наклоном вперед (0,5 балла);

4 – сед углом, руки в сторону (1,0 балл) – сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев – кувырок назад в упор присев (1,0 балла) – выпрямляясь, прыжок вверх с поворотом на 180° (1,0 балл);

5 – махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») (1,0 балл), приставляя ногу по ходу движения, прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь (1,0 балл).

**Баскетбол**

***Юноши / Девушки***

Испытание девушек и юношей проводится в виде выполнения технических элементов баскетбола, которое имеет строго обязательный порядок и содержание.

Общая оценка выполнения практического задания по баскетболу складывается из времени, затраченного участником на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения технических элементов). Секундомер включается по свистку судьи, с которым начинается движение участника. Остановка времени осуществляется, как только мяч коснётся площадки.

Штрафное время:

- невыполнение броска в кольцо (в случае непопадания) – 10 с;

- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) – 3 с;

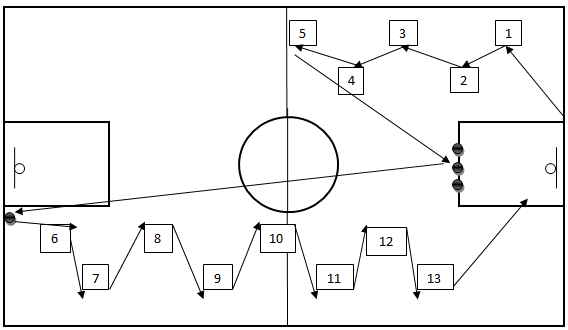
- нарушение техники броска в движении – 5 с.

Участник стоит на лицевой линии.

По сигналу (свисток судьи) он передвигается в защитной стойке (спиной вперед) от фишки к фишке (от лицевой линии к фишке №1, от фишки №1 к фишке №2, и так до фишки №5) до средней линии.

Далее участник двигается лицом вперед к штрафной линии. Выполняет 3 штрафных броска. После этого ускорение к мячу, который находится на лицевой линии. С ведением мяча обводит фишки №6 (левой рукой),№7 (правой рукой), №8 (левой рукой), №9 (правой рукой), №10 (левой рукой),№11 (правой рукой), №12 (левой рукой), №13 (правой рукой).

Когда фишки обведены, игрок двигается к ограниченной зоне с ведением мяча и выполняет бросок с двух шагов.



**Легкая атлетика**

***Юноши / Девушки***

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девушки (7-8 классы): 300 м.

Юноши (7-8 классы): 500 м.

Время преодоления дистанции фиксируется с точностью до десятых долей секунд. Качество выполнения практического задания по легкой атлетике оценивается по показанному времени каждым участником на соответствующей дистанции и их ранжировании по возрастающей: лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.

**Подведение итогов практического тура**

Зачетные баллы по гимнастике (акробатике) рассчитываются по формуле 1, а по легкой атлетике и спортивным играм – по формуле 2:

K x Ni K x M

1) Xi = --------- 2) Xi = ---------- , где

M Ni

Xi - зачетный балл i-го участника;

K - максимально возможный зачетный балл в конкретном задании;

Ni – результат i-го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании;