**КОМПЛЕКТ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ**

**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(муниципальный этап, 9-11 классы)**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

**Задания в закрытой форме**

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

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры возникла из…

а) трудовой деятельности;

б) военной деятельности;

в) ритуальных танцев;

г) биологической потребности в движении.

2. Элланодиками в период проведения античных Олимпийских игр называли…

а) всех участников Игр;

б) только победителей Игр;

в) жителей Эллады;

г) судей и устроителей Игр.

3. Международный олимпийский комитет – МОК – был создан…

а) в Олимпии в 1894 году;

б) в Париже в 1894 году;

в) в Афинах в 1896 году;

г) в Лозанне в 1896 году.

4. На пункте допинг-контроля могут присутствовать …

а) только спортсмен и персонал по отбору проб;

б) персонал по отбору проб, спортсмен и его представитель;

в) персонал по отбору проб, спортсмен и переводчик;

г) спортсмен, персонал по отбору проб, представитель спортсмена, переводчик.

5. Использование средств физической культуры в основном в процессе организации активного отдыха характеризует следующее направление физического воспитания:

а) базовое;

б) профессионально-прикладное;

в) спортивное;

г) массовое оздоровительно-рекреативное;

д) лечебно-реабилитационное.

6. Индивидуальное развитие организма обозначается как … .

а) генезис;

б) онтогенез;

в) филогенез;

г) воспитание.

7. Величина физической нагрузки является производной от…

а) количества повторений упражнений и их продолжительности;  
б) скорости, темпа и мощности движений;  
в) концентрации нагрузки во времени;  
г) объема и интенсивности нагрузки.

8. Пробегание отрезков 800, 400, 200, 100 м является примером использования метода…

а) повторного упражнения;

б) упражнений комбинированного типа;

в) переменного непрерывного упражнения;

г) переменного интервального упражнения.

9. Отрицательное влияние на гибкость при чрезмерном его развитии оказывает такое физическое качество как …

а) выносливость;

б) быстрота;

в) сила;

г) координационные способности.

10. При освоении координационно сложных двигательных действий незаменимым является метод…

а) целостного разучивания;

б) разучивания упражнения по частям;

в) сопряженного воздействия;

г) управляемого взаимодействия.

11. Функциональные изменения в организме, фиксируемые в конце занятия физическими упражнениями, принято обозначать, как…

а) тренировочный эффект;

б) утомление;

в) недовосстановление;

г) оперативное состояние.

12. Аэробные возможности лежат в основе проявления …

а) быстроты;

б) силы;

в) гибкости;

г) общей выносливости.

13. К циклическим видам спорта относится…

а) фехтование;

б) велоспорт;

в) вольная борьба;

г) гимнастика.

14. Первым приёмом прыжков в высоту, осваиваемым на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, является…

а) перепрыгивание;

б) перешагивание;

в) перекидывание;

г) перелезание.

15. Правила волейбола позволяют в каждой партии (сете) взять тайм-аут (перерыв)…

а) один раз;

б) два раза;

в) три раза.

г) четыре раза.

16. В гандболе игра начинается со свистка судьи, после которого следует…

а) вбрасывание мяча в центральном круге.

б) бросок мяча в сторону ворот соперников.

в) бросок мяча в любом направлении.

г) выбрасывание мяча вратарём.

17. Первым приёмом поворотов на лыжах, осваиваемым на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, является…

а) перешагивание;

б) перепрыгивание;

в) переступание.

г) перехождение.

18. Торможение в беге на лыжах осуществляется приёмом, обозначаемым как…

а) ёлочка;

б) борона;

в) лесенка;

г) плуг.

**Задания в открытой форме**

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

1. Слоган XXII Олимпийских зимних игр в Сочи – «Жаркие. Зимние. …».
2. Высшую степень гармоничного физического развития и всесторонней двигательной подготовленности человека обозначают как ...
3. Главным механизмом, на основе которого достигается тренировочный эффект от воздействия физических упражнений, является механизм… .
4. К методам частично регламентированного упражнения относятся игровой и ...
5. Чемпионом мира по футболу 2018 года стала сборная команда …

**Задание на установление соответствия**

1. Установите соответствие между названиями витаминов и содержащими их продуктами

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование витаминов | | Продукты | |
| 1 | С | А | Сливочное масло |
| 2 | В1 | Б | Гречневая крупа |
| 3 | РР | В | Капуста |
| 4 | А | Г | Овсяная крупа |

1. Установите соответствие между группами видов спорта и отдельными видами спорта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Группа видов спорта | | Виды спорта | |
| 1 | Сложно-координационные | А | Плавание |
| 2 | Скоростно-силовые | Б | Лыжное двоеборье |
| 3 | Циклические | В | Конный спорт |
| 4 | Многоборья | Г | Прыжки на лыжах |

**Задание на упорядочивание**

26. Перечисленные этапы освоения двигательного действия (1 – формирование умения использовать усвоенные двигательные навыки в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; 2 – формирование представлений об изучаемом двигательном действии; 3 – формирование двигательного навыка; 4 – формирование готовности к усвоению материала; 5 – формирование двигательного умения) в реальной практике осуществляются в следующей последовательности:

а) 4,2,5,3,1;

б) 2,3,4,1,5;

в) 4,3,2,5,1;

г) 5,4,3,1,2.

**Задание на перечисление**

27. Перечислите дисциплины современного пятиборья

**Задания с графическим изображением двигательных действий**

1. Впишите названия стоек

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А | Б | В | Г |
| http://ok-t.ru/studopediaru/baza7/1445216209194.files/image028.png | http://ok-t.ru/studopediaru/baza7/1445216209194.files/image029.png | http://ok-t.ru/studopediaru/baza7/1445216209194.files/image033.png | http://ok-t.ru/studopediaru/baza7/1445216209194.files/image034.png |

**Задание-кроссворд**

1. Решите кроссворд, записав ответы-слова

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 5 |  | 6 |  |  | 7 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*По горизонтали:*

1. Совокупность упражнений, развивающих ловкость, силу, выносливость

2. Вид спорта и вид активного отдыха, который заключается в лазании по естественному или искусственному рельефу.

*По вертикали:*

3. Спортивная игра с использованием ракеток и мяча.

1. Спортивная игра в шары, которая произошла от игры в кегли.
2. Спортивная игра с использованием ракеток и волана
3. Спортивная игра, в которой отдельные участники или команды соревнуются, загоняя маленький мячик в специальные лунки ударами клюшек
4. Японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное Дзигоро Кано.

***Ключ к тестам:***

1. а
2. г
3. б
4. г
5. г
6. б
7. г
8. г
9. в
10. б
11. а
12. г
13. б
14. б
15. б
16. б
17. в
18. г
19. Твои
20. физическое совершенство
21. адаптации
22. соревновательный
23. Франции
24. 1В, 2Г. 3Б, 4А.
25. 1В, 2Г, 3А, 4Б.
26. А
27. Конкур, фехтование, стрельба, бег, плавание
28. А – основная стойка, Б – стойка ноги врозь; В – сомкнутая стойка, Г – стойка пятки врозь.

*По горизонтали:* 1- атлетика; 2 – скалолазание*; по вертикали:* 3 – теннис; 4 – боулинг; 5 – бадминтон; 6 – гольф; 7 – дзюдо.

**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 5 = 10 баллов (в открытой форме);

0,5 балла х 4 х 2 = 4 балла (задания 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 7 = 14 баллов (задание-кроссворд)

**Итого: (18 + 10 + 4 + 1 + 2,5 + 2 + 14) = 51,5 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 (51,5 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») (1,0 балл) – наклон вперёд прогнувшись и кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (1,0 балл);

2 – перекат вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны (1,0 балл) – поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках – выпрямить руки и толчком ног упор присев – силой стойка на голове и руках (1,0 балл);

3 – опуститься в упор присев – кувырок назад согнувшись (1,0 балл) – выпрямиться в стойку, руки в стороны;

4 – шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках (1,0 балл) – кувырок вперёд – встать руки вверх;

5 – махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь (1,0 + 1,0 балл) - приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл)

***Девушки***

И. п. – основная стойка.

1 – Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно (1,0 + 1,0 балл) в стойку ноги врозь – поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны («ласточка») (1,0 балл);

2 – кувырок вперёд в упор присев (0,5 балла) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (1,0 балл) – перекатом вперёд прыжок со сменой прямых ног (0,5 балла);

3 – шагом вперёд одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд (0,5 балла) – шагом вперёд кувырок в сед в группировке;

4 – сед углом (держать), руки в сторону (1,0 балл) – сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (0,5 балла) – выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны;

5 – кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) – мост из положения лежа и поворот кругом в упор присев (1,0 балл) – прыжок с поворотом на 360° (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.

Штрафные секунды:

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

- заступ за линию штрафного броска, мяч не засчитывается, и начисляется – 10 с;

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

- нарушение техники броска в движении – 10 с.

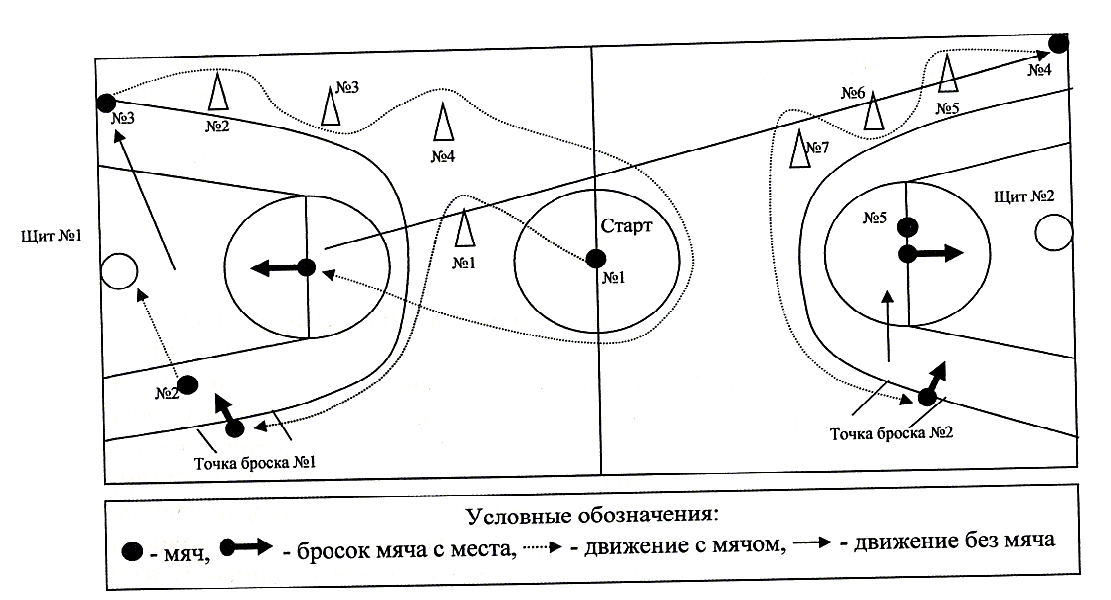
Бросок в движении должен выполняться с правой стороны правой рукой с выносом вверх одноимённой ноги, с левой стороны – левой рукой с выносом вверх одноимённой ноги.

Участник находится в центре средней линии спиной к щиту №1, мяч №1 находится перед участником. По сигналу участник берёт мяч №1 и, выполняя ведение мяча правой рукой спиной вперёд, движется к фишке №1, огибает её с поворотом вперёд через правое плечо и сменой рук, после чего двигается вдоль линии трёхочкового броска, выполняя ведение левой рукой до точки броска №1, откуда выполняет броско мяча в кольцо. Затем участник берёт мяч №2 и выполняет бросок в кольцо с двух шагов из-под щита слева от кольца без подбора мяча и продолжает движение к мячу №3.

Берёт мяч №3 и, используя ведение левой рукой, движется к фишке №2 и обводит её с левой стороны, далее – переводит мяч на правую руку и ведёт мяч к фишке №3 и обводит её с правой стороны, далее – переводит мяч на левую руку и ведёт мяч к фишке №4 и обводит её с левой стороны, продолжает движение, не меняя ведения, к центральному кругу, обводит его и движется к точке штрафного броска щита №1. Выполняет бросок мяча в кольцо с линии штрафного броска и бежит на другую сторону баскетбольной площадки к мячу №4.

Берёт мяч №4 и, используя ведение правой рукой, движется к фишке №5 и обводит её с правой стороны, далее – переводит мяч на левую руку, ведёт мяч к фишке №6 и обводит её с левой стороны, далее – переводит мяч на правую руку и ведёт мяч к фишке №7 и обводит её с правой стороны, далее двигается вдоль линии трёхочкового броска, выполняя ведение правой рукой до точки броска №2, откуда выполняет бросок в кольцо с линии трёхочкового броска.

После этого бежит к мячу №5 и выполняет штрафной бросок.



**Легкая атлетика**

***Юноши / Девушки***

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции: девушки – 500 м, юноши – 1000 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.

**Лыжный спорт**

***Юноши / Девушки***

Конкурсное испытание заключается в преодолении свободным стилем дистанции: девушки – 3 км, юноши – 5 км.

Фиксируется время преодоления дистанции. Качество выполнения практического задания по лыжному спорту 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, лыжному спорту 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.