



*Кировское областное государственное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
«Центр дополнительного образования одаренных школьников»*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 2021

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по проверке и оценке решений
II (муниципального) этапа
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре

в Кировской области
в 2021/2022 учебном году

**Киров
2021**

Печатается по решению региональной предметно-методической комиссии всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области

Задания, решения и методические указания по проверке и оценке решений II (муниципального) этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области в 2021/2022 учебном году. – Киров: Изд-во ЦДООШ, 2021,с.

Составители:

Т. П. Рякина, старший преподаватель кафедры предметных областей (КОГОАУ ДПО (ПК) «ИРО Кировской области»);

Ж.Ю. Самоделкина, учитель физической культуры МБОУ гимназия № 2 города Кирово-Чепецка Кировской области;

Н.В. Крюкова, учитель физической культуры МОАУ «Гимназия им. А. Грина» города Кирова;

Н.Г. Белова, учитель физической культуры МБОУ СОШ с УИОП № 60 города Кирова;

С.Н. Савин, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 8 города Кирова;

Научная редакция (рецензирование):

О. В. Анфилатова, заведующая кафедрой Спортивных дисциплин и методики обучения, кандидат педагогических наук, доцент факультета физической культуры и спорта ВятГУ

Подписано в печать

Формат 60x84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 1,5

Тираж

**ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ.

**ЗАДАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА (ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР) ВСОШ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ ДО
НАЧАЛА ОЛИМПИАДЫ.**

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание обучающихся основной и средней (полной) школы – юношей и девушек 7–8-х классов отдельно и 9–11-х классов отдельно.

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

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Продолжительность выполнения теоретико-методического задания не должна превышать 45 минут.

Продолжительность выполнения практического задания не должна превышать 1 час 30 минут.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части и примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт, шахматы, задание на сопоставление.

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

Из них: **50 баллов – за теоретико-методическое задание;**

50 баллов за практическое испытание.

Контактный телефон для справок: **+79128253610** (Татьяна Павловна Рякина).

ЗАДАНИЯ

7-8 класс

Задания в закрытой форме

1. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...

- А). Уровнем развития первобытных людей;
- Б). Условиями существования человека;
- В). Характером трудовых и боевых действий людей;
- Г). Географическим расположением мест обитания людей.

2. Олимпийская хартия – это...

- А). Концепция современного олимпизма;
- Б). Название оды, написанной Пьером де Кубертенем;
- В). Правила соревнований входящих в программу Игр Олимпиады;
- Г). Документ, устанавливающий условия празднования Олимпийских игр.

3. Олимпийский символ представляет собой пять переплетённых колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А). Вверху – красное, голубое, чёрное, внизу – желтое и зелёное;
- Б). Вверху – зелёное, чёрное, красное, внизу - голубое и жёлтое;
- В). Вверху – голубое, чёрное, красное, внизу – жёлтое, зелёное;
- Г). Вверху – голубое, чёрное, красное, внизу зелёное, жёлтое.

4. Пять олимпийских колец символизируют...

- А). Пять принципов олимпийского движения;
- Б). Основные цвета флагов стран –участниц игр олимпиады;
- В). Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- Г). Повсеместное становление спорта на службу гармоничному развитию человека.

5. Впервые был поднят Олимпийский флаг, прозвучал девиз олимпийцев и клятва участников на

- А). Играх V Олимпиады в Стокгольме в 1912г;
- Б). Играх VII Олимпиады в Антверпене в 1920г;
- В). Играх X Олимпиады в Лос-Анджелесе в 1932г;
- Г). Играх XI Олимпиады в Берлине в 1936г.

6. Современные Олимпийские игры состоят из...

- А). Открытия, соревнований, награждения участников и закрытия;
- Б). Соревнований сборных команд стран по программе МОК;
- В). Соревнований по летним или зимним видам спорта;
- Г). Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр.

7. Параолимпийские игры проводятся, начиная с....

- А). 1960; Б). 1972; В). 1980; Г). 1988г.

8. Достижения кого из участников Олимпийских Игр невозможно улучшить, но можно повторить...

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. Джон Вайсмюллер; | 6. Алина Кабаева; |
| 2. Соня Хени; | 7. Джесси Оуэн; |
| 3. Василий Алексеев; | 8. Эрик Хайден; |
| 4. Лидия Скобликова; | 9. Карл Льюис... |
| 5. Марк Спитц; | |

- А). 1,3; Б). 2,7; В). 4,8; Г). 6,9.

9. Кто из великих русских учёных и известном письме «О сохранении и размножении Российского народа» представил широкую программу развития здравоохранения в России, указав при этом на необходимость того, что теперь называется физическим воспитанием.

- А). Михаил Васильевич Ломоносов (1711-1765);

- 5

- 19. Величина максимального потребления кислорода определяется в процессе...**
А). Определения объёма лёгочных альвеол и «мёртвого» пространства;
Б). Вентиляции лёгких и использования кислорода тканями организма;
В). Выполнения ступенчато повышающейся нагрузки;
Г). Анализа состава выдыхаемого воздуха.
- 20. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются...**
А). Фагоцитарной устойчивостью; Б). Бактерицидной устойчивостью;
В). Специфической устойчивостью; Г). Неспецифической устойчивостью.
- 21. Недостаток какого витамина ведёт к ухудшению зрения и может стимулировать возникновение так называемой «Куриной слепоты»**
А). «А»; Б). «В1»; В). «С»; Г). «Д».
- 22. Какой витамин, синтез которого стимулируется ультрафиолетовыми лучами, особенно необходим в период формирования костного скелета...**
А). «РР»; Б). «Д»; В). «В6»; Г. «Е».
- 23. Систематическое употребление кислорода, изменяющих психическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), не доводящее до физической зависимости от них, специалисты расценивают как...**
А). Асоциальное поведение; Б). Перспективную привычку;
В). Вредную привычку; Г). Консеквентное поведение.
- 24. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть...**
А). Тренировкой; Б). Подготовкой;
В). Гипердинамией; Г). Стимуляцией.
- 25. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, прошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как...**
А). Развитие; Б). Закалённость; В). Тренированность; Г). Подготовленность.
- 26. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть...**
А). Гимнастикой; Б). Терренкуром; В). Соревнованием; Г). Видом спорта.
- 27. Наиболее распространённым методом воспитания силовых способностей является...**
А). Электростимуляция;
Б). Метод переменных упражнений, выполняемых «до отказа»;
В). Круговая тренировка на основе силовых упражнений;
Г). Использование предельных и непредельных отягощений.
- 28. Наиболее распространённым методом воспитания выносливости является использование...**
А). «Фартлека»;
Б). Интервального режима;
В). Равномерного непрерывного упражнения;
Г). Непрерывного упражнения в переменном режиме.
- 29. Наиболее эффективным методом воспитания скоростных способностей является...**
А). Повторный; Б). Интервальный; В). Переменный; Г). «Взрывной».
- 30. Особо важное значение разминка приобретает при воспитании...**
А). Быстроты; Б). Гибкости; В). Выносливости; Г). Силы.

Задания в открытой форме, в которых правильный ответ нужно дописать.

31. В честь афинского воина Филиппидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных Игр Олимпиады проводятся соревнования...
32. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято обозначать как...
33. В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой, следует фаза...
34. Восстановление функций организма после перенесённых заболеваний или травм принято называть процессом...
35. Для определения состояния психической напряженности, возникающей под влиянием силовых раздражителей, Ганс Селье использовал термин...
36. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием...
37. Командная спортивная игра с мячом на площадке 15x28м между командами по 5 человек обозначается как...
38. Командная спортивная игра с мячом на площадке 9x18м между командами по 6 человек обозначается как
39. Командная спортивная игра с мячом на площадке 20x40м между командами по 7 человек обозначается как...
40. Вид спорта, система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом или группой, обозначается как....

Практические задания.

Задание № 1.

Составьте и запишите в бланке ответов акробатическую комбинацию из элементов трудности, которую Вы можете выполнить на уроках «Физическая культура» по разделу «Гимнастика» с указанием баллов.

Требования к составлению упражнения.

- 1.1. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, должна проследиться смена направления.
- 1.2. Количество элементов и соединений в упражнении не ограничено.
- 1.3. Между двумя статическими элементами (равновесия и или стойки) должно быть не менее одного элемента динамического характера.
- 1.4. Два раза повторяющиеся элементы оцениваются один раз.

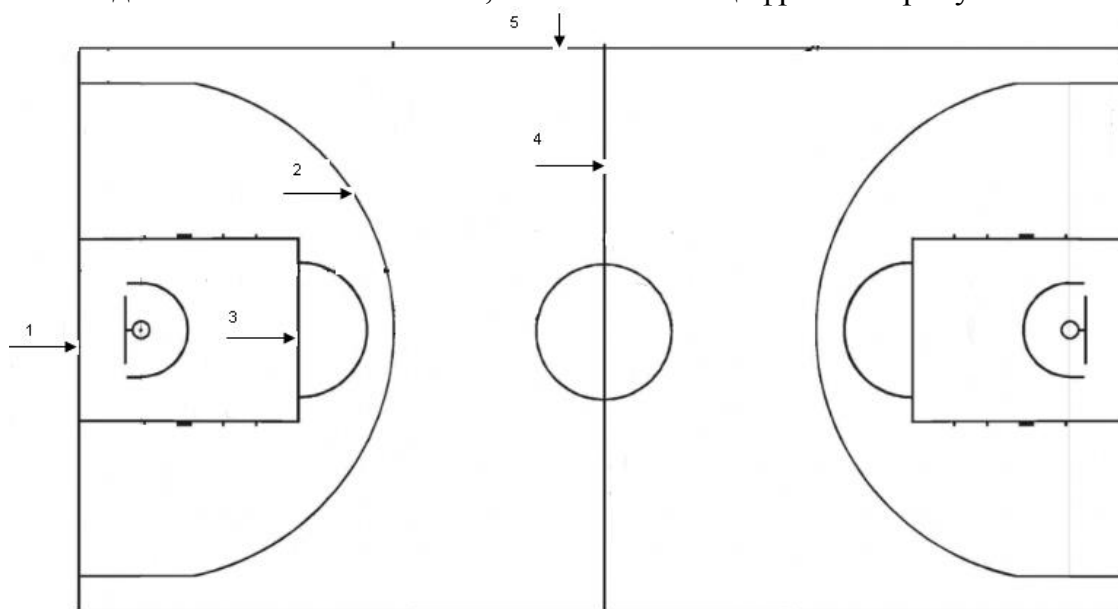
№	Элементы	7-8 классы	Стоимость (Баллы)
1.	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45градусов), держать	+	1
2.	Переднее равновесие («ласточка»), держать	+	1
3.	Разновидности наклонов из различных и.п., держать	+	1
4.	Сед углом, руки в стороны	+	1
5.	Стойка на лопатках	+	1
6.	Стойка на лопатках без помощи рук	+	1
7.	Стойка на голове и руках (толчком и силой)	+	1
8.	Мост из положения лёжа-поворот направо(налево) кругом в упор присев	+	1
9.	Кувырок вперед	+	1
10.	Кувырок вперед прыжком	+	1
11.	Кувырок вперед в стойку на лопатках	+	1

12.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук	+	1
13.	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	+	1
14.	Кувырок назад	+	1
15.	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь и вместе	+	1
16.	Кувырок назад через стойку на руках, обозначить	+	1
17.	Прыжок вверх ноги врозь	+	1
18.	Прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	+	1
19.	Прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)	+	1
20.	Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	+	1
21.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	+	1
22.	Прыжок вверх с поворотом на 540 градусов	+	1
23.	Махом одной, толчком другой стойка на рука.	+	1
24.	Переворот в сторону («колесо»)	+	1
25.	Два переворота в сторону («колесо»), «рондат»	+	1

Задание №2. Баскетбол.

2.1. Укажите на рисунке размеры баскетбольной площадки.

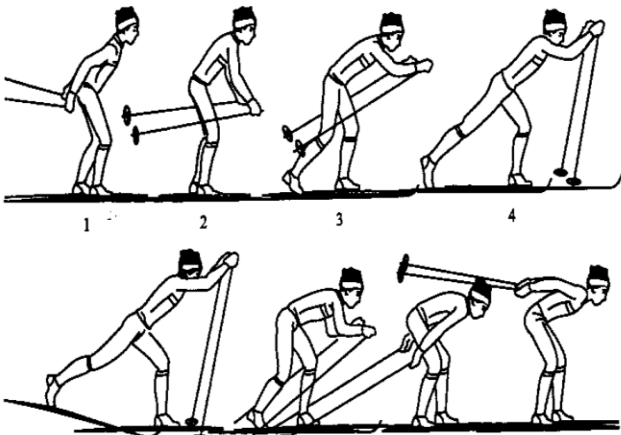
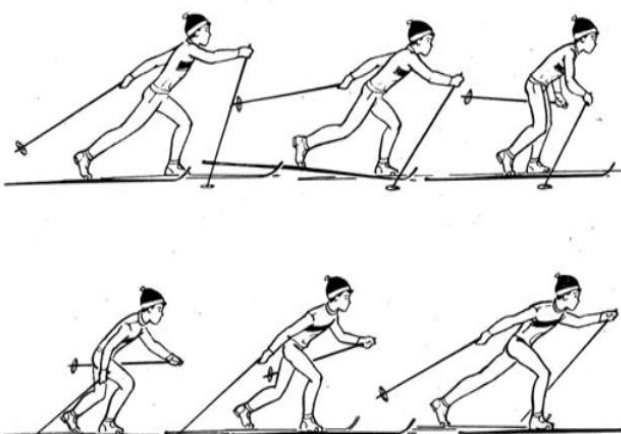
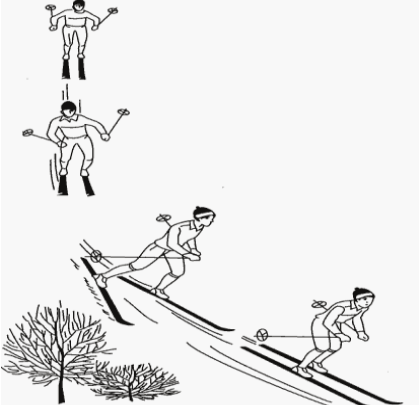
2.2. Подпишите названия линий, обозначенные цифрами на рисунке.



Задание №3. «Лыжный спорт»

Определить и написать название видов лыжных ходов, технических действий, представленных на картинках.

№	Изображение лыжных ходов и технических действий	Название лыжных ходов и технических действий
1		

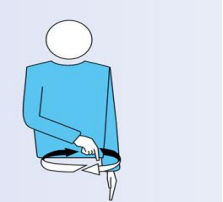
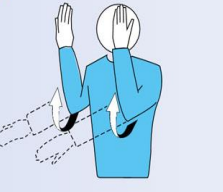
2		
3		
4		

Задание №4. Жесты судьи в волейболе и баскетболе.

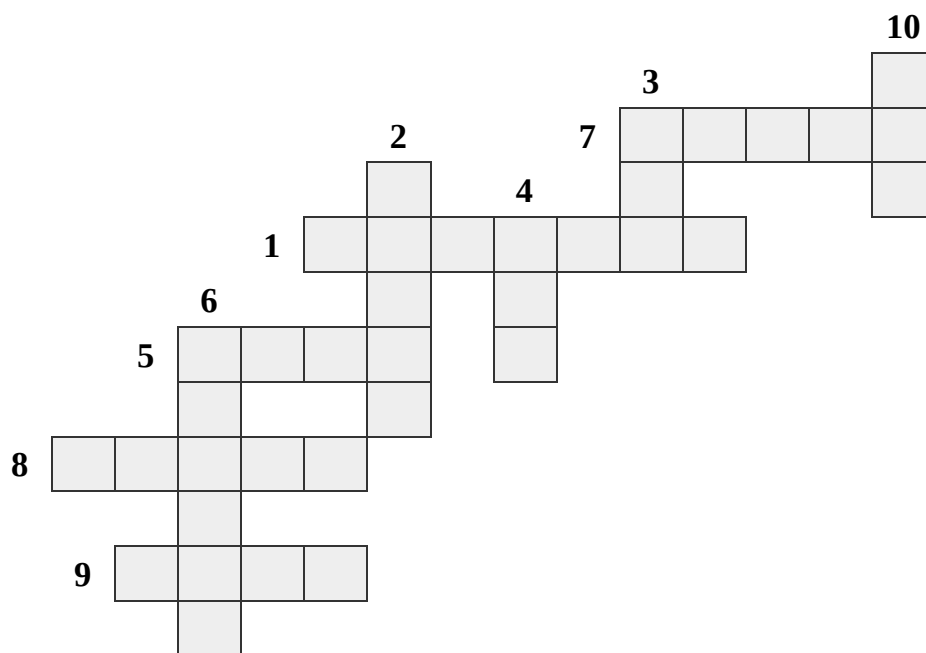
4.1. Напишите какие разновидности фолов, обозначают эти жесты судей в баскетболе.



4.2. Напишите название жеста в волейболе.

Задание №5. Шахматы. Решите кроссворд.



- 1 – Настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске.
- 2 – Устаревшее название этой шахматной фигуры — «ту́ра».
- 3 – Ситуация в шахматах, когда невозможно ходить ни одной фигурой.
- 4 – Ситуация в шахматах, когда король находится под шахом, а игрок не может сделать ни одного хода, чтобы его избежать.
- 5 – Шахматная фигура, которая ходит в форме буквы «Г».
- 6 – Главная шахматная фигура, которую нужно защищать.
- 7 – Шахматная фигура, которая может резко возрасти в своем звании.
- 8 – Самая сильная шахматная фигура.
- 9 – Легкая шахматная фигура, которая ходит по диагоналям.
- 10 – Ситуация в шахматах, когда король находится под боем.

9-11 класс

Задания в закрытой форме

1. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки трудовой или иной деятельности, характеризуется....

- А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, неблагоприятных условиях внешней среды и различным заболеваниям;
- Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности;
- Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

2. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- А) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
- Б) величиной их воздействия на организм;
- В) временем и количеством повторений двигательных действий;
- Г) напряжением определённых мышечных групп.

3. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...

- А) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- Б) снимается утомление нервных клеток головного мозга;
- В) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;
- Г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

4. Основная часть урока по общефизической подготовке (ОФП) отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна.

- | | | | |
|------------------|--------------|--------------|-------------|
| 1. Выносливость; | 2. Гибкость; | 3. Быстрота; | 4. Сила; |
| А). 1,2,3,4; | Б) 2,3,1,4; | В) 3,2,4,1; | Г) 4,2,3,1. |

5. При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых являются...

- А) максимальная активность систем энергообеспечения;
- Б) умеренная интенсивность;
- В) максимальная интенсивность;
- Г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата.

6. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?

- А) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- Б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- В) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи
- Г) наиболее важная часть определённого способа решения двигательной задачи.

7. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- А). базовой физической подготовленности;
- Б). профессионально-прикладной физической подготовленности;
- В). восстановлению функции организма после травм и заболеваний;
- Г). всего вышеперечисленного.

8. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникающую на основе:

- А). Двигательного стереотипа;
- Б). Осуществления неавтоматизированных движений;

- В). Автоматизации двигательных умений;
Г). Сознательного управления движениями.
- 9. Наиболее распространённым методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:**
А). интервальная тренировка;
Б). метод повторного выполнения упражнений;
В). метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
Г). метод расчленено-конструктивного упражнения.
- 10. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространенный;**
А). Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;
Б). Метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
В). Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
Г). Круговая тренировка в интервальном режиме.
- 11. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры:**
1. Упражнения на выносливость.
2. Силовые упражнения.
3. Упражнения на гибкость.
4. Скоростные упражнения.
5. Упражнения на координацию.
А). 1,2,3,4,5. Б). 3,2,1,5,4. В). 5,4,2,3,1. Г). 2,3,1,4,5.
- 12. Евгений Рылов – чемпион Олимпийских Игр в Японии в 2021 году в...**
А). Плавание; Б) Легкой атлетике; В). Борьбе; Г). Велоспорте.
- 13. Физическая подготовка наиболее широко представлена в таком виде культуры...**
А). Телесной культуре общества; Б). Школьной физической культуре;
В). Прикладной физической культуре; Г). Кондиционной физической культуре.
- 14. «Калланетика», разработанная Каллане Пинкней (США), представляет собой комплекс упражнений преимущественно такого характера...**
А). Изометрического; Б). Изотонического; В). Взрывного; Г). Силового.
- 15. Передвижение в висе по горизонтальной и наклонной лестнице (м); выпрыгивание вверх из приседа (число раз за 30сек); в висе поднимание ног к перекладине (число раз); лёжа на спине, поднимание туловища в сед (число раз) рекомендуется использовать для оценки...**
А). Физической подготовки; Б). Силовой выносливости; В). Волевых качеств; Г). Стойкости.
- 16. Величина нагрузки при выполнении физических упражнений регулируется посредством регламентации...**
А). Продолжительности двигательной активности;
Б). Интенсивности двигательной активности;
В). Избирательности воздействия;
Г). Сопряжённости воздействия.
- Отметьте все позиции.**
- 17. Группа методов «строго регламентированных упражнений» характеризуется:**
А). Наличием программы выполнения действий;
Б). учётом внешних условий выполнения действий;
В). конкурентными отношениями во время выполнения действий;
Г) управлением тренировочным эффектом во время выполнения действий.
- Отметьте все позиции.**
- 18. В процессе обучения двигательным действиям используются методы:**
А). расчленено-конструктивного упражнения; Б). целостно-аналитического упражнения;
В). избирательного воздействия; Г). сопряжённого воздействия.
- Отметьте все позиции.**

- 19. Выбор метода, используемого при обучении двигательным действиям, обусловлен:**
 А). Количеством элементов, составляющих двигательное действие;
 Б). Возможностью изменения физического упражнения;
 В). Сложностью двигательного действия;
 Г). предпочтениями преподавателя.
- 20. Жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ), определяется с помощью спирометра, оценивается при сравнении с нормой, рассчитывается по формуле....**
 А). Штанге; Б). Генче; В). Кубинской; Г). Людвига.
- 21. Эффект основных направлений использования свойств физической культуры выражается в....**
 А). формировании базовой физической подготовленности;
 Б). восстановлении функций организма после травм и заболеваний;
 В). достижении максимального уровня индивидуального физического развития;
 Г). совершенствовании профессионально-прикладной физической подготовленности.
- Отметьте все позиции.**
- 22. Под техникой физических упражнений понимают...**
 А). Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
 Б). Способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
 В). Определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;
 Г). Видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.
- 23. Серебряную медаль на Олимпийских Игр в Японии 2021 году по художественной гимнастике завоевала...**
 А). Диана Аверина; Б) Александра Солдатова; В). Маргарита Мамун; Г). Ирина Чашина.
- 24. Сколько медалей Сборная России завоевала на летних Олимпийских играх в Токио 2021 году (Япония)...**
 А). 10 золотых, 18 серебряных и 23 бронзовые;
 Б). 15 золотых, 28 серебряных и 23 бронзовые;
 В). 20 золотых, 28 серебряных и 23 бронзовые;
 Г). 18 золотых, 21 серебряных и 16 бронзовые;
- 25. Российская спортсменка, выступающая в синхронном плавании. Семикратная олимпийская чемпионка, 21-кратная чемпионка мира, 13-кратная чемпионка Европы. Одна из самых титулованных спортсменок в истории синхронного плавания. В сборной России это...**
 А). Наталья Ищенко;
 Б). Светлана Колесниченко;
 В). Светлана Ромашина;
 Г). Мария Шурочкина.
- 26. В каком городе будут проходить XXXIII летние Олимпийские игры в 2024 году...**
 А). Лос-Анджелесе; Б). Париже; В). Лондоне; Г) Мехико.
- 27. В каком городе будут проходить XXIV зимние Олимпийские игры в 2022 году**
 А). Сочи; Б). Ванкувере; В). Пхёнчхане; Г). Пекине.

Задания на установление соответствия.

- 28. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта, в которых они достигли успехов на летних Олимпийских играх в Токио (Япония) в 2021 году...**

А	Виталина Бацарашкина	1	тхэквондо, до 80 кг;
---	----------------------	---	----------------------

Б	Максим Храмцов	2	плавание, 100 м на спине и 200 м на спине
В	София Позднякова	3	вольная борьба, до 97 кг
Г	Евгений Рылов	4	фехтование, сабля;
Д	Абдулрашид Садулаев	5	стрельба — пистолет, 10 м и пистолет, 25 м;

29. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта, в которых они достигли успехов на Олимпийских играх в Токио (Япония) в 2021 году...

А	Никита Нагорный, Артур Далалоян, Давид Белявский, Денис Аблязин;	1	Фехтование, командная рапира
Б	Инна Дериглазова, Аделина Загидуллина, Лариса Коробейникова, Марта Мартьянова	2	Спортивная гимнастика, командное многоборье (м)
В	Лилия Ахаимова, Виктория Листунова, Ангелина Мельникова, Владислава Уразова	3	Синхронное плавание, группы
Г	Светлана Ромашина, Светлана Колесниченко, Александра Пацкевич, Алла Шишкина, Мария Шурочкина, Влада Чигирёва, Марина Голядкина, Полина Комар	4	Теннис микст
Д	Анастасия Павлюченкова и Андрей Рублёв	5	Спортивная гимнастика, командное многоборье (ж)
Е	Ольга Никитина, Софья Великая, София Позднякова	6	синхронное плавание, дуэты
Ж	Светлана Колесниченко и Светлана Ромашина	7	фехтование, командная сабля

30. Установите соответствие между спортсменами и видами спорта, в которых они достигли успехов на Олимпийских играх.

А	Владислав Ларин	1	греко-римская борьба, до 97 кг
Б	Муса Евлоев	2	вольная борьба, до 57 кг);
В	Альберт Батыргазиев	3	бокс, до 57 кг);
Г	Заур Угуев	4	лёгкая атлетика, прыжки в высоту
Д	Мария Ласицкене	5	тхэквондо, свыше 80 кг
Е	Заурбек Сидakov	6	вольная борьба, до 74 кг

Задания в открытой форме, в которых правильный ответ нужно дописать.

31. Умышленное действие бегуна, когда он туловищем мешает другим участникам забега (называется дисквалификацией бегуна), называется

32. Положение занимающихся на согнутых ногах называется...

33. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется...

34. Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как...

35. Сохранение равновесия тела путём изменения положения его отдельных звеньев обозначается как...

36. Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как... **37.** Углеводом из группы моносахаридов, одним из основных источников энергии, является...

38. Очко, выигранное непосредственно с подачи в волейболе, когда мяч доведен до пола или произошло одно касание и мяч ушел в аут, обозначается как...

39. Основную группу велогонщиков в групповой шоссейной гонке обозначают как...

40. Двигательная активность приобретет статус физического упражнения, если в результате будет достигнут...

Практические задания.

Задание № 1. Элементы трудности по разделу «Гимнастика».

Составьте и впишите в бланке ответов акробатическую комбинацию из элементов трудности, которую Вы можете выполнить на уроках «Физическая культура» по разделу гимнастика с указанием баллов (испытание для девушек и юношей).

Требования к составлению упражнения.

- 1.1. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, должна проследиться смена направления.
- 1.2. Количество элементов и соединений в упражнении не ограничено.
- 1.3. Между двумя статическими элементами (равновесия и или стойки) должно быть не менее одного элемента динамического характера.
- 1.4. Два раза повторяющийся элемент оценивается один раз.

№	Элементы	9-11 классы.	Стоимость (Баллы)
1.	Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45градусов), держать	+	1
2.	Переднее равновесие («ласточка»), держать	+	1
3.	Разновидности наклонов из различных и.п., держать	+	1
4.	Сед углом, руки в стороны	+	1
5.	Стойка на лопатках		1
6.	Стойка на лопатках без помощи рук	+	1
7.	Стойка на голове и руках (толчком и силой)	+	1
8.	Мост из положения лёжа-поворот направо(налево) кругом в упор присев	+	1
9.	Кувырок вперед	+	1
10.	Кувырок вперед прыжком	+	1
11.	Кувырок вперед в стойку на лопатках	+	1
12.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук	+	1
13.	Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	+	1
14.	Кувырок назад	+	1
15.	Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь и вместе	+	1
16.	Кувырок назад через стойку на руках, обозначить	+	1
17.	Прыжок вверх ноги врозь	+	1
18.	Прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	+	1
19.	Прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)	+	1
20.	Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	+	1
21.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	+	1
22.	Прыжок вверх с поворотом на 540 градусов	+	1
23.	Махом одной, толчком другой стойка на рука.	+	1
24.	Переворот в сторону («колесо»)	+	1
25.	Два переворота в сторону («колесо»), «рондат»	+	1

Задание № 2. Волейбол

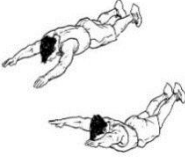
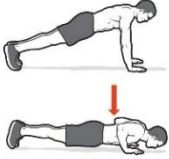
- 2.1. Начертите волейбольную площадку и укажите ее размеры.
- 2.2. Укажите на площадке (рисунке) все линии и их названия.
- 2.3. На одной из сторон площадки обозначьте номера зон и стрелочками укажите направление перехода из зоны в зону.

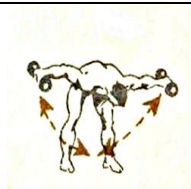
Задание № 3. Мини-футбол.

- 3.1. Начертите (нарисуйте) площадку для мини-футбола и укажите ее размеры.
3.2. Укажите основные линии и их название на рисунке.
3.3. Укажите на рисунке точку пенальти и расстояние до ворот.
3.4. Укажите размеры ворот.

Задание № 4 Сопоставление.

Сопоставьте графическое изображение, задействованные группы мышц и название упражнения. Впишите в бланк ответов соответствующие цифры.

№	Графическое изображение	№	Задействованные группы мышц	№	Название упражнения
1		1	Трицепсы	1	Поднимание гантели из за головы
2		2	Грудные мышцы и трицепсы	2	Поднимание гантелей перед собой на прямых руках
3		3	Мышцы — разгибатели туловища	3	Приседания
4		4	Дельтовидные мышцы	4	Отжимание в упоре лёжа
5		5	Квадрицепсы, большие ягодичные мышцы	5	Жим гантелей стоя
6		6	Бицепсы	6	Поднимание туловища до прогиба в пояснице

Пример					
А		А	Трапециевидная. Подост- ная. Ромбовидная. Задняя дельта.	А	Разведение гантелей в наклоне стоя

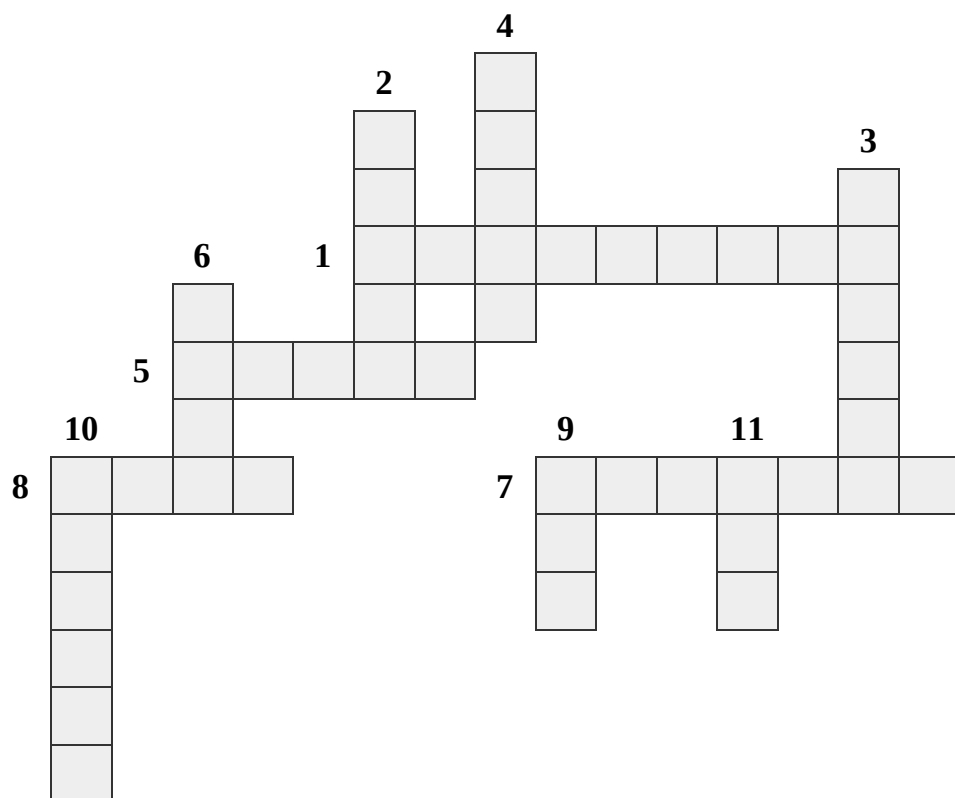
Задание № 5. Лыжный спорт.

Определите по характеристике название лыжного хода, двигательного действия.

№	Характеристика лыжных ходов, двигательных действий	Название
1	С шагом левой ноги вперед выносятся правая палка. С шагом правой ноги вперед выносятся левая палка кольцом назад, а правая палка – кольцом вперед. С третьим шагом правая палка ставится на снег и начинается отталкивание ею. С четвертым шагом правой ноги левая палка ставится на снег и выполняется отталкивание левой ногой, заканчивается толчок левой рукой	
2	Отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад-в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание рук происходит одновременно.	
3	Выполняют одной лыжей для небольшого снижения скорости. Масса тела на протяжении всего движения остается на лыже, скользящей прямо. Вначале лыжник переносит массу тела на идущую по направлению движения лыжу. Пятку второй лыжи отводит в сторону, ставит лыжу под углом и закантовывает её на внутреннее ребро, что тормозит продвижение.	

Задание №6. Шахматы.

Решите кроссворд.



1 - ход в шахматах, заключающийся в горизонтальном перемещении короля в сторону ладьи своего цвета на 2 клетки и последующем перемещении ладьи на соседнюю с королём клетку по другую сторону от короля.

2 - самая сильная шахматная фигура.

3 - это начало шахматной партии, при котором игрок жертвует фигуры.

4 - самая слабая шахматная фигура.

5 - устаревшее название этой шахматной фигуры — «турá» (в древности турой называли осадную башню, применяемую при штурме крепостей).

6 - дальнобойная фигура, которая может перемещаться только по диагоналям.

7 - настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске.

8 - это необычная фигура в шахматах, которая по силе соответствует слону или трем пешкам.

9 - ситуация в шахматах, когда король находится под боем.

10 - главная шахматная фигура, которую нужно защищать.

11 - ситуация в шахматах, когда король находится под шахом, а игрок не может сделать ни одного хода, чтобы его избежать.

КЛЮЧИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

7-8 классы

№ Задания	Правильный ответ	Критерии оценивания и количество баллов
ЗАДАНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ.		Правильный ответ оценивается в 1балл. Неверный ответ оценивается 0 баллов
1	Б	1
2	Г	1
3	В	1
4	В	1
5	Б	1
6	Г	1
7	А	1
8	В	1
9	А	1
10	Г	1
11	В	1
12	В	1
13	Б	1
14	Б	1
15	А	1
16	Б	1
17	А	1
18	Г	1
19	В	1
20	Г	1
21	А	1
22	Б	1
23	В	1
24	А	1
25	В	1
26	Г	1
27	Г	1
28	В	1
29	А	1
30	Б	1
		Максимальная оценка 30 баллов
ЗАДАНИЯ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ.		Правильный ответ оценивается в 2балла Неверный ответ оценивается- 0 баллов. Ответы с орфографическими ошибками, зачеркиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.
31	Марафон	2
32	Сенситивный	2
33	Восстановление	2
34	Реабилитация	2
35	Стресс	2
36	Адаптация	2
37	Баскетбол	2
38	Волейбол	2
39	Гандбол	2
40	Гимнастика	2
		Максимальная оценка 20 баллов
Максимальный результат задания 50 баллов		

Для определения зачетных баллов каждого участника в теоретическом конкурсе необходимо использовать формулу (1);

Формула № 1:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Например,

Максимальное количество баллов конкретного задания (50);

Результат участника 7-8класс (Иванова И.И.) – 26правильных ответа;

максимально возможный результат в конкретном задании (50)

Результат участника олимпиады в теоретико-методическом задании составил:

$X = 50 \times 26 : 50 = 26$ баллов

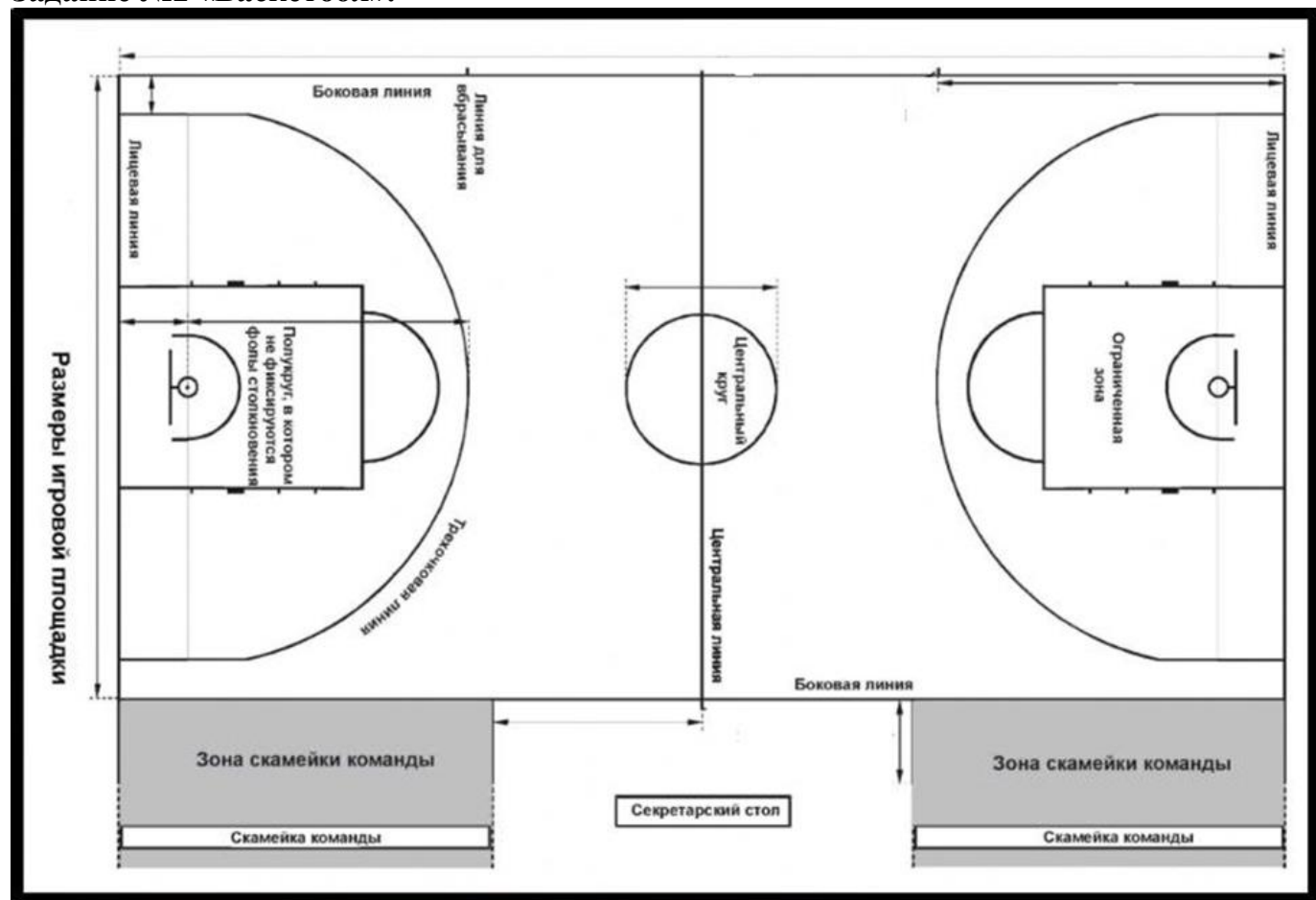
Практические задания

Для определения «зачетных «баллов» каждого участника в практическом задании необходимо использовать формулу (1);

Задание № 1 «Гимнастика».

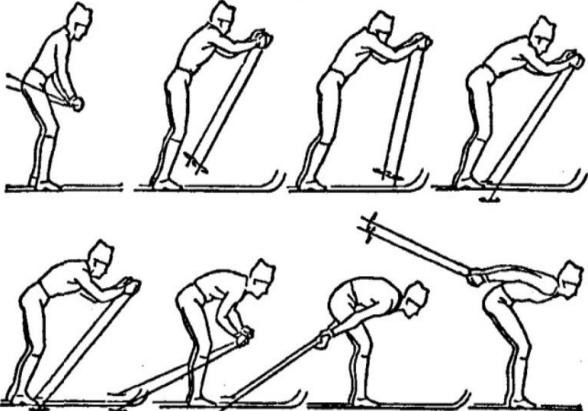
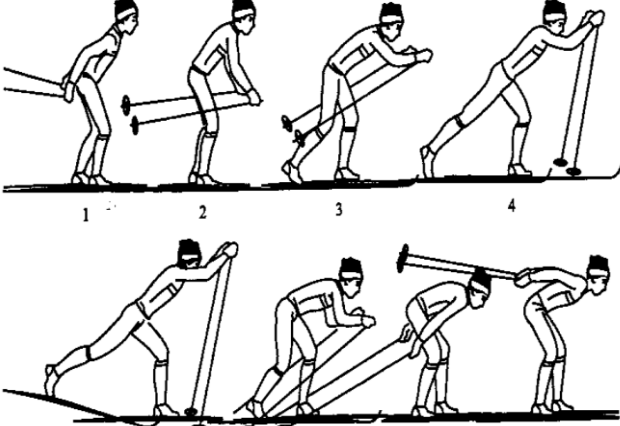
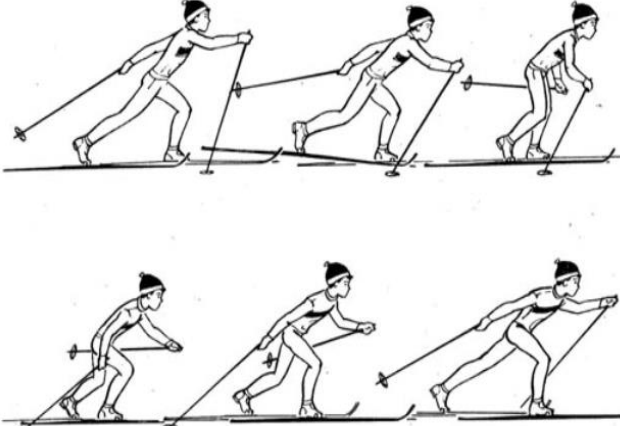
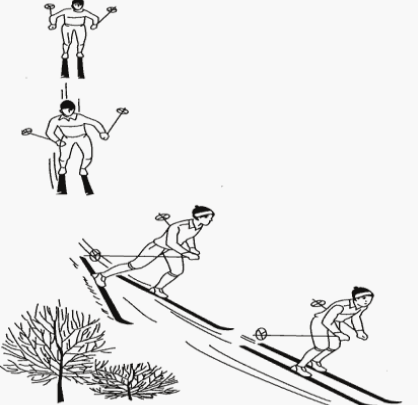
№	Правильный ответ	Критерии оценивания и количество баллов
1	Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, должна прослеживаться смена направления.	1балл
2	Два раза повторяющийся элемент в комбинации оценивается	Один раз
3	Между двумя статическими элементами (равновесия и или стойки) должно быть не менее одного элемента динамического характера.	1балл
4	Комбинация из 6(шести) элементов трудности оценивается	3 балла
5	Комбинация из 7(семи) и более элементов трудности оценивается	5баллов.
Максимальный результат в задании – 7 баллов		

Задание №2 «Баскетбол».



	Правильный ответ	Критерии оценивания и количество баллов
2.1.	За правильно указанные размеры баскетбольной площадки	Правильный ответ оценивается в 1балл. Неверный ответ 0 баллов.1 балл.
2.2	Перечислены названия всех линий и правильно указаны на рисунке (Каждая верно указанная линия разметки оценивается в 1 балл)	5 баллов.
Максимальный результат в задании – 6 баллов		

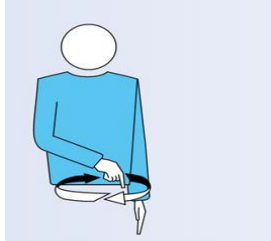
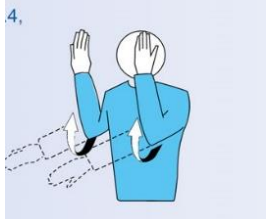
Задание № 3. «Лыжная подготовка».

№	Изображение лыжных ходов и технических действий	Название лыжных ходов и технических действий	Баллы
1		Одновременный бесшажный ход. Если запись ответа наоборот, например, бесшажный одновременный ход. оценивается в	1балл 0 баллов
2		Одновременный одношажный ход. Если запись ответа наоборот, например, одношажный одновременный ход. оценивается в	1 балл 0 баллов
3		Попеременный двухшажный ход. Если запись ответа наоборот, например, двухшажный попеременный ход. оценивается в	1 балл 0 баллов
4		Поворот переступанием	1балл
Максимальный результат в задании – 4 балла.			

Задание №4. Жесты судьи в волейболе и баскетболе.**Баскетбол**

№	Название жеста судьи	Баллы
1	Технический фол	Правильный ответ оценивается в 1 балл. Неверный ответ 0 баллов.
2	Неспортивный фол	1
3	Дисквалифицирующий фол	1
4	Обоюдный фол.	1
Максимальный результат в задании – 4 балла		

Волейбол

Изображение	Название жеста судьи	Балл
	Позиционная ошибка или ошибка при переходе (ошибка в расстановке)	Правильный ответ оценивается в 1 балл. Неверный ответ 0 баллов.
	Мяч «за» (аут)	1
	Конец партии (или матча)	1
	Переход на площадку соперника Пересечение мячом нижней площадки или Подающий касается площадки (лицевой линии) или Игрок заступает за пределы своей площадки в момент удара на подаче (заступы за линию)	1
Максимальный результат в задании– 4 балла		

Задание №5 Шахматы.

№ п/п	Термины по шахматам	Баллы
1.	шахматы	Правильный ответ оценивается в 1 балл. Неверный ответ 0 баллов.
2	ладья	1
3	пешка	1
4	мат	1
5	конь	1

6	король	1
7	пат	1
8	ферзь	1
9	слон	1
10	шах	1

Максимальный результат в задании – 10 баллов.

Максимальное количество баллов за практическую часть составляет – 35 баллов.

9-11 классы

№ Задания	Правильный ответ	Критерии оценивания и количество баллов
ЗАДАНИЕ В ЗАКРЫТОЙ ФОРМЕ.		Правильный ответ оценивается в 1балл. Неверный ответ оценивается 0 баллов
1	Б	1
2	Б	1
3	В	1
4	В	1
5	В	1
6	Г	1
7	Г	1
8	В	1
9	Б	1
10	В	1
11	В	1
12	А	1
13	Г	1
14	А	1
15	Б	1
16	АБ	Правильный ответ оценивается в 1балл. Неверный ответ оценивается 0 баллов.
17	АБГ	Правильный ответ оценивается в 1балл. Неверный ответ оценивается 0 баллов.
18	АБВГ	Правильный ответ оценивается в 1балл. Неверный ответ оценивается 0 баллов.
19	В	1
20	Г	1
21	АБГ	Правильный ответ оценивается в 1балл. Неверный ответ оценивается 0 баллов. 1
22	А	1
23	А	1
24	В	1
25	В	1
26	Б	1
27	Г	1
		Максимальная оценка 27 баллов
ЗАДАНИЕ НА СООТВЕТСТВИЕ		Оценивается каждая указанная позиция. Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл, неверно указанная позиция оценивается в 0 баллов.
28	А-5; Б-1; В-4; Г-2; Д-3.	5 баллов
29	А-2; Б-1; В-5; Г-3; Д-4; Е-7; Ж-6	7 баллов

30	А-5; Б-1; В-3; Г-2; Д-4; Е-6.	6 баллов
		Максимальная оценка 18 баллов
ЗАДАНИЕ В ОТКРЫТОЙ ФОРМЕ.		Правильный ответ оценивается в 2балла Не- верный ответ оценивается- 0 баллов. Ответы с орфографическими ошибками, за- черкиваниями и исправлениями оцениваются как неверный ответ.
31	Кроссинг	2
32	Присед	2
33	Фронтальный	2
34	Команда	2
35	Балансирование	2
36	Равновесие	2
37	Глюкоза	2
38	Эйс	2
39	Пелетон	2
40	Развивающий (трени- ровочный эффект)	2
		Максимальная оценка 20 баллов
Максимальный результат задания 65 баллов		

Для определения зачетных баллов каждого участника в теоретическом конкурсе необходимо использовать формулу (1);

Формула № 1:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Например,

Максимальное количество баллов конкретного задания (50);

Результат участника 9-11 класс (Иванова И.И.) – 29правильных ответа;

максимально возможный результат в конкретном задании (65)

Результат участника олимпиады в теоретико-методическом задании составил:

$X = 50 \times 29 : 65 = 22,30$ баллов.

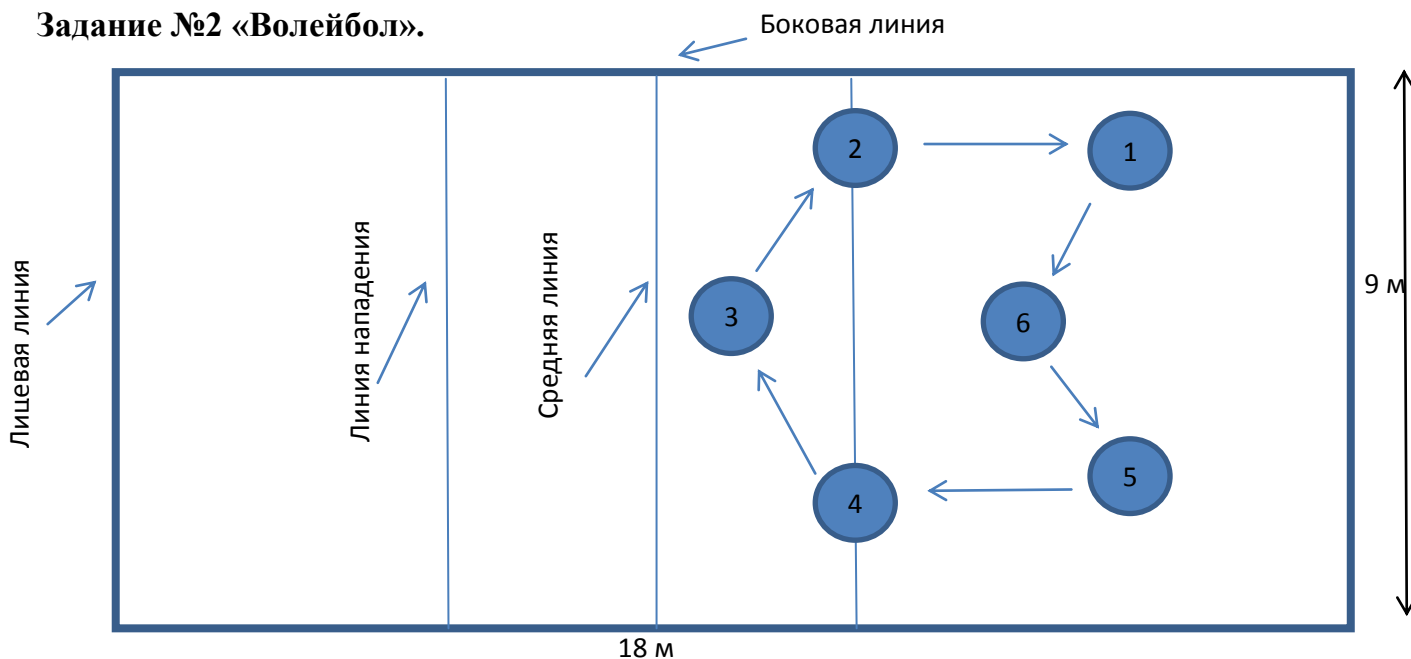
Практические задания

Задание № 1 «Гимнастика».

№ Задания	Правильный ответ	Критерии оцени- вания и количество баллов
1	Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, должна прослеживаться смена направления.	1балл
2	Между двумя статическими элементами (равновесия и или стойки) должно быть не менее одного элемента динамического характера.	1балл
3	Комбинация из 6(шести) элементов трудности оцени- вается в	3 балла
4	Комбинация из 7(семи) и более элементов трудности оценивается в	5 баллов.

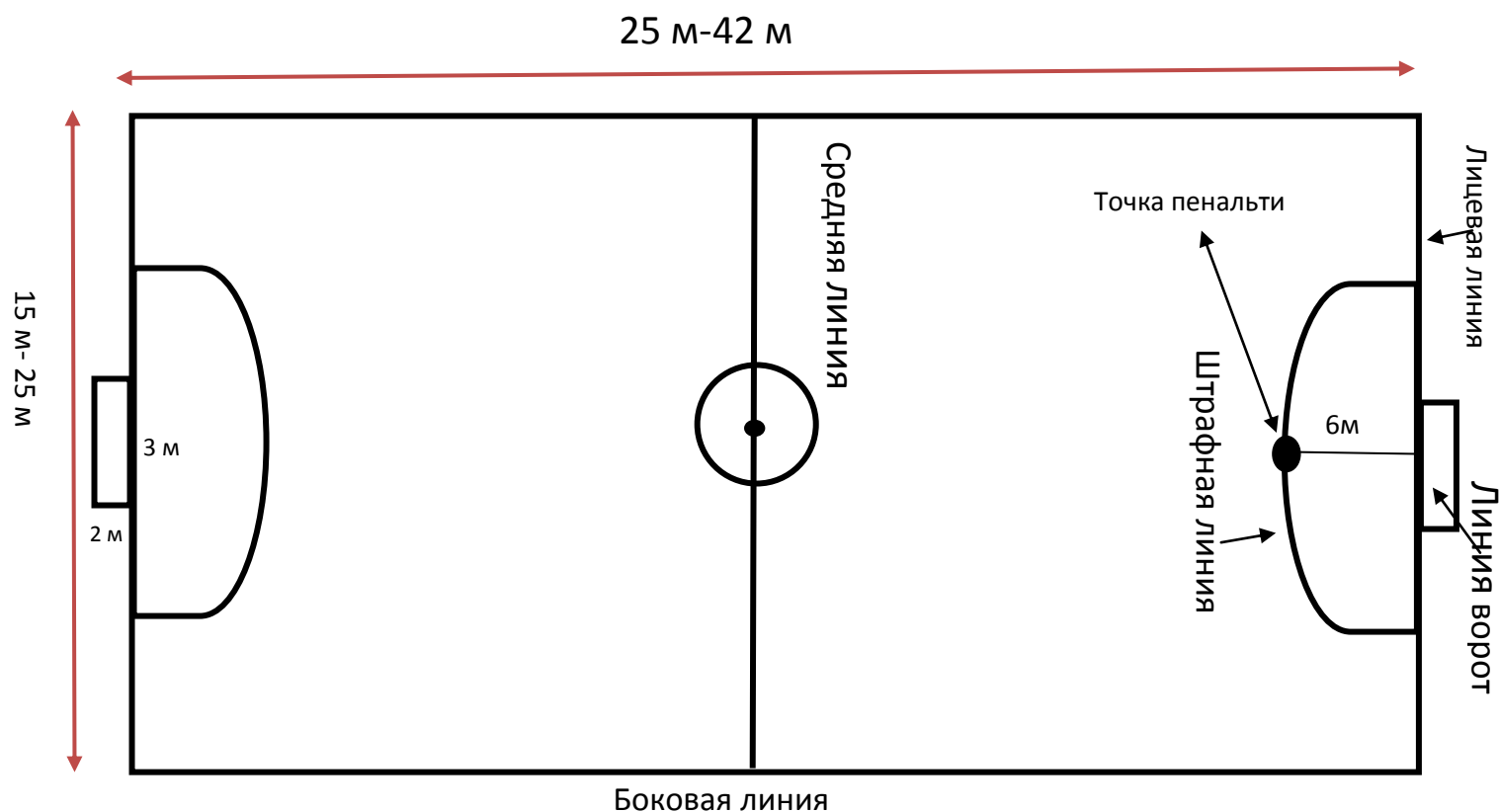
5	Два раза повторяющийся элемент в комбинации оценивается один раз	
Максимальный результат в задании 7 баллов		

Задание №2 «Волейбол».



№	Правильный ответ	Критерии оценивания и количество баллов
2.1.	Верно начерчены и правильно указаны размеры площадки на рисунке	Правильный ответ оценивается в 1 балла Неверный ответ оценивается в 0 баллов.
	Верно нарисована площадка, но не указаны размеры (указаны размеры неверно)	0 баллов.
	Неверно нарисована площадка, но правильно указаны размеры	0 баллов.
2.2.	Перечислены названия всех линий и правильно указаны на рисунке	4 балла
	Если, при перечислении названий линий и указании их на рисунке, есть ошибки, то тогда следует оценивать только верные позиции в ответе. Каждая верная позиция оценивается в	1 балл.
	Если названия линий перечислены правильно, но не указаны на рисунке	0 баллов
2.3.	Правильно обозначены все зоны на рисунке и верно указан переход из зоны в зону.	2 балла.
	Правильно обозначены все зоны, но неверно указано направление перехода из зоны в зону	1 балл.
	Допущена ошибка в указании направления расположения зон	0 баллов
	Не прописаны все зоны	0 баллов
	Указаны стрелочками направления перехода из зоны в зону, но не указаны сами зоны	0 баллов
Максимальный результат в задании № 7 баллов		

Задание №3. «Мини-футбол».



№	Правильный ответ	Критерии оценивания и количество баллов
3.1.	Верно начерчены и правильно указаны размеры площадки на рисунке	Правильный ответ оценивается в 1 балла. Неверный ответ оценивается в 0 баллов.
	Верно нарисована площадка, но не указаны размеры (или указаны неверно)	0 баллов.
	Неверно нарисована площадка, но правильно указаны размеры	0 баллов.
3.2.	Перечислены названия всех линий и правильно указаны на рисунке	5 балла.
	Если при перечислении названий линий и указании их на рисунке, есть ошибки, то тогда следует оценивать только верные позиции в ответе. Оценивается каждая верная позиция	1 балл.
	Если названия линий перечислены правильно, но не указаны на рисунке	0 баллов.
3.3.	Правильно указана точка и расстояние до ворот	1 балл.
	Правильно указана точка, но неверно указано расстояние до ворот	0 баллов.
	Указано только расстояние до ворот	0 баллов.
3.4.	Правильно указаны размеры ворот	1 балл.
Максимальная результат задания № 8 баллов		

Задание №4 Соответствие.

№	Задействованные группы мышц	Название упражнения	Баллы
1	4	2	Правильный ответ оценивается в 1 балл Неверный ответ оценивается в 0 баллов.
2	6	5	1
3	1	1	1
4	5	3	1
5	3	6	1
6	2	4	1
Максимальный результат в задании - 6 баллов.			

Задание №5 Технические действия при занятии лыжным спортом.

№	Название лыжных ходов, двигательных действий	Баллы
1	Попеременный четырехшажный ход	1балл Если запись ответа наоборот, например, четырехшажный попеременный ход, то 0 баллов.
2	Одновременный одношажный коньковый ход	1балл Если запись ответа наоборот, например, одношажный одновременный коньковый ход, то 0 баллов.
3	Торможение полуплугом (упором)	1
Максимальный результат задания – 3 балла		

Задание 6. Кроссворд.

№	Ответ	Баллы
1	Рокировка	Правильный ответ оценивается в 1 балл Неверный ответ оценивается- в 0 баллов. 1
2	Ферзь	1
3	Гамбит	1
4	Пешка	1
5	Ладья	1
6	Слон	1
7	Шахматы	1
8	Конь	1
9	Шах	1
10	Король	1
11	Мат	1
Максимальный результат задания – 11 баллов		

Максимальное количество баллов за практическую часть составляет 42 баллов.
Для определения зачетных баллов каждого участника в теоретическом конкурсе необходимо использовать формулу (1);