Утверждено
_____ Е.В.Кучукова
и.о.заведующего отделом
образования и воспитания
администрации ЗАТО Звёздный,
председатель оргкомитета
по проведению школьного и
муниципального этапов ВсОШ

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧСЕКОЙ КУЛЬТУРЕ
МУНИЦПАЛЬНАЯ ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ

Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре

школьный этап

(5-11 класс)

2022/2023 учебный год

п.Звёздный

Всероссийская олимпиада школьников
по физической культуре
2022-2023 учебный год
Школьный этап
5-11 классы

Олимпиада по физической культуре проводится в целях выявления и развития у обучающихся творческих, физических способностей и интереса к физкультурно-спортивной деятельности, пропаганды здорового образа жизни.

Задачи олимпиады:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;

-укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррелирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Содержание конкурсных испытаний

Школьный этап является первым отборочным этапом Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура». Форма проведения олимпиады – очная. Участниками школьного этапа олимпиады по физической культуре могут быть на добровольной основе все учащиеся 5-11 классов организаций, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам основного общего и среднего общего образования.

Участник школьного этапа олимпиады выполняет олимпиадные задания, разработанные для класса, программу которого он осваивает, или для более старших. В случае прохождения участников, выполнивших задания, разработанные для более старших классов по отношению к тем, программы которых они осваивают, на следующий этап олимпиады, указанные участники и на следующих этапах олимпиады выполняют задания, разработанные для класса, который они выбрали на предыдущем этапе олимпиады, или более старших классов.

Олимпиадные испытания проводятся отдельно для мальчиков/юношей и девочек/девушек.

Для выполнения заданий школьного этапа олимпиады, обучающиеся образовательных учреждений, делятся на 6 (шесть групп): мальчики 5-6 классов, девочки 5-6 классов, юноши 7-8 классов, девушки 7-8 классов, юноши 9-11 классов, девушки 9-11 классов. В этих же группах определяются победители и призеры.

Школьный этап олимпиады состоит из двух видов индивидуальных испытаний участников - теоретико-методического и практического.

Теоретико-методическое испытание является обязательным испытанием и заключается в решении заданий в тестовой форме. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех групп участников – не более 45 (сорока пяти) минут.

Практические испытания заключаются в выполнении 3(трех) конкурсных испытаний: 1) Гимнастика (акробатика); 2) Прикладная физическая культура (полоса препятствий) - обязательные испытания; 3) Баскетбол.

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

1.Участники

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

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, спортивные шорты, не закрывающие колен.

1.3. Футболки и майки <u>не должны</u> быть одеты поверх шорт или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.5. Использование украшений и часов не допускается.

1.6. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надежно закрепленных на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку.

1.7. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с окончательной оценки участника.

2. Порядок выступлений

2.1. Испытания для всех 6 (шести групп) проводятся 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.

2.2. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе «стоимость» элемента или соединения, включающего данный элемент.

2.3. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

2.4. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам.

2.5. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.6. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

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

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

2.10. За нарушения, указанные п. 2.9., председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

2.11. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1.Участники

1.1. Участники могут быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

1.2. Футболки не должны быть одеты поверх шорт.

1.3. Использование украшений и часов не допускается.

1.4.Нарушение требований к спортивной форме участник наказывается **штрафом (+ 10 секунд)** или не допущен к испытаниям.

2. Порядок выступления

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам.

2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.3. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 10 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

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

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

2.6. За нарушения, указанные п. 2.5., председатель судейского жюри имеет право наказать участника **штрафом + 5 секунд,** а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

1.Спортивная форма

1.1. Участники могут быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

1.2. Футболки не должны быть одеты поверх шорт.

1.3. Использование украшений и часов не допускается.

1.4. Нарушение требований к спортивной форме участник наказывается (штрафом+10 секунд) или не допущен к испытаниям.

2. Порядок выступлений

2.1. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

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

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

2.5. За нарушения, указанные п. 2.5., председатель судейского жюри имеет право наказать участника штрафом + 5 секунд, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Школьный этап

возрастная группа 5-6 классы

I.Теоретико-методическое задание

Время выполнения заданий – **45 минут**.

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. **Задания в закрытой форме**, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этого задания необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **2,0 балла** и **0 баллов** - указана неправильная позиция.
2. **Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **3,0 балла**.
3. **Бонусный вопрос.** При верном указании ответа оценивается **6,0 баллов**. При указании неправильного ответа оценивается – **0 баллов**.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, школу и класс, который Вы представляете.

Задания в закрытой форме:

1.Термин «Олимпиада» в древней Греции обозначал

а. год проведения Олимпийских игр;

б. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;

в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;

г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется Олимпийскими играми

2. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является

а. Пьер де Фреди, барон де Кубертен;

б. Римский император Феодосий I;

в. Хуан Антонио Самаранч;

г. Философ-мыслитель древности Аристотель.

3. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в

а. положение об олимпийской солидарности;

б. олимпийской клятве;

в. олимпийской хартии;

г. официальных разъяснениях МОК.

4. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались

а. у горы Олимп;
б. в Афинах;
в. в Спарте;
г. в Олимпии.

5. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады, выбрал а. Соединенные Штаты Америки;
б. г. Токио;
в. г. Париж;
г. г. Рио-де-Жанейро.

6. Здоровый образ жизни это

а. сохранение и укрепление здоровья;
б. развитие физических качеств;
в. поддержание высокой работоспособности людей;
г. закаливающие и гигиенические процедуры.

7. Вспомогательные средства физической культуры

а. физические упражнения, оздоровительные силы природы;
б. оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
в. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение;
г. гигиенические факторы, физические упражнения.

8. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является

а. Виталий Мутко;
б. Павел Колобков;
в. Олег Матыцин;
г. Александр Жуков.

9. Автором девиза «Быстрее, Выше, Сильнее» является;

а. Дидон;
б. Пьер де Кубертен;
в. Хуан Антонио Самаранч.

10. В каком году были проведены первые современные Олимпийские игры?

а. 1896 году;
б. 1875 году;
в. 1846 году;
г. 1894 году.

11. Кто из известных ученых древности был чемпионом Олимпийских игр?

а. Аристотель;
б. Платон;
в. Пифагор;
г. Архимед.

12. На каком континенте никогда не проводились Олимпийские игры

а. Австралия;
б. Африка;
в. Северная Америка;

г. Южная Америка.

13. Во что одеваются каратисты?

а. кимоно;

б. трико;

в. спортивный комбинезон;

г. шорты.

Задания в открытой форме:

14. Главная причина нарушения осанки это_____

15. Как называется спортсмен, одержавший победу в соревнованиях?

_____

Бонусный вопрос:

16. Высшее спортивное достижение, установленное спортсменом или командой – это _____

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Конкурсное испытание по гимнастике (акробатика)

5-6 КЛАССЫ

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка. Окончательная оценка максимально может быть равна– 10,0 баллов

Оценка исполнения упражнения

- Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

- Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента – 0,5 балла. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – 0,5 балла.

- К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- потеря равновесия, приводящая к падению; - фиксация статического элемента не менее 2 секунд;

- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

Мальчики.

И.п. – основная стойка

1. Шагом правой (левой) вперед, равновесие («ласточка») на левой (правой), (держать), приставить ногу - упор присев…… 2,0

2. Кувырок назад в стойку на лопатках (держать), перекат вперед в упор присев …… 2,0+1,0

3. Встать и шагом вперед и прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») …… 2,0

4. Приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180…… 1,0

5. кувырок вперед - прыжок вверх ноги врозь……..…… 2,0

6.

Девочки

И.п. – основная стойка

1.Шагом правой (левой) ногой вперед, равновесие («ласточка»), (держать)…… 2,0

2.Приставляя ногу и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)…….. 1,0

3. Шаг вперед, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180…0,5

4. Кувырок назад в стойку на лопатках (держать), перекат вперед в упор присев……..… 2,0+1,0

5. Лечь на спину – согнуть руки и ноги – мост (держать) – поворот направо (налево) кругом в упор присев…… 1,5

6. Кувырок вперед - прыжок, вверх прогнувшись ноги врозь……. 2.0

Конкурсное испытание по прикладной физической культуре «полоса препятствий»

5-6 классы (девочки и мальчики)

Программа испытаний:

Испытания состоят из преодоления с учетом времени комплексной полосы препятствий, составленной из **6 (шести)** двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей. Участник стартует с линии старта и, последовательно преодолевая препятствия финиширует.

Оценка испытания:

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш» или свистка Главного судьи, остановка секундомера осуществляется после пересечения линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью, до 0,01 сек.

ЗАДАНИЕ №1.

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

ЗАДАНИЕ: выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45, плечи и туловище, и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы», высотой 5см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Уровень силы. Фиксируется количество правильно выполненного упражнения:

- мальчики – 5-6 класс – 8раз;
- девочки - 5-6 класс – 5 раз;

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Касание пола коленным суставом, бедрами, тазом - + 5 сек.;
2. Если участник не выполнил кол-во раз, которое прописано в задании - + 20 сек.;
3. Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги - + 5 сек;
4. Поочередное сгибание и разгибание рук - + 5 сек;
5. Отсутствие касание грудью (платформы) - + 5 сек;
6. Разведение локтей относительно туловища более чем на 45;
7. Невыполнение задания - + 60 сек.

ЗАДАНИЕ №2

«Прыжок в длину с места»

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне:

- мальчики – 5-6 класс – 1м 50- 1м 55см; мальчики 7- 8 класс- 1м 75см-1м 80см; юноши 9-11 класс – 1м 95- 2м 00см;
- девочки - 5-6 класс – 1м 45см-1м 50см; девочки – 7-8 класс – 1м 60см-1м 65см; девушки 9-11 класс – 1м 85см- 1м 90см.

ВЫПОЛНЕНИЯ: Линия старта – линия отталкивания, зоны приземления контрольной разметкой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Дальность приземления.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Приземление ближе указанных линий + 5 сек.;

2. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 сек;

3. Невыполнение задания - +30 сек.

БОНУС: Приземление дальше во всех возрастных категориях – минус – 10сек.

ЗАДАНИЕ №3.

«Кувырок вперед в группировке»

ЗАДАНИЕ: Участник выполняет 2 (два) последовательных кувырка вперед в группировке **из положения «упор присев».**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов толщиной 40 см, состыкованные в длину для безопасного выполнения 2 (двух) последовательных кувырков вперед - (3шт).

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Невыполнение задания - + 10 сек. за каждый кувырок;

2.Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек;

3.Выполнение кувырка боком, через правое (левое) плечо - + 5 сек. за каждый кувырок.

4. Неправильное исходное положение при выполнении кувырков вперед - + 5 сек.

ЗАДАНИЕ №4.

«Бег с гимнастической палкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Гимнастическая палка (длина - не менее 130см, диаметр – не менее 10см, вес – произвольный)

ЗАДАНИЕ: пробежать дистанцию (15-20м) с гимнастической палкой за спиной (гимнастическая палка удерживается согнутыми в локтях руками), После выполнения задания участник должен положить гимнастическую палку в маркировочный квадрат 2Х2.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Потеря гимнастической палки - +15 сек;

2.Движение начали раньше, не зажав гимнастическую палку за спиной - + 10 сек;

3.Участник не оставил гимнастическую палку в квадрате - + 5 сек;

4.Невыполнения задания - + 40 сек.

ЗАДАНИЕ №5

«Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Квадрат 2х2 на жесткой поверхности, размеченной маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 10 прыжков вращая скакалку вперед.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательно-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Участник подбегает к маркировочному квадрату поднимает скакалку и в середине квадрата выполняет прыжки через скакалку на двух ногах.

2.В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 10раз.

3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркировочный квадрат.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Участник не выполнил один или несколько прыжков- + 5 сек;

2.Участник выполнял прыжки не на двух ногах - + 5 сек; 3. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5 сек;

4.Невыполнения задания - + 20 сек.

ЗАДАНИЕ №6.
«Бег змейкой»

ЗАДАНИЕ: выполнить, последовательное об бегание стоек, в следующем порядке: стойку №1 с левой стороны, стойку №2 с правой стороны, стойку №3 с левой стороны далее стойку №4 с правой стороны выполняет бег по прямой, остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 стойки Расстояние между стойками длина - 2м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Быстрота и уровень развития двигательно-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Оббегание стоек с неуказанной стороны - + 3 сек за каждую стойку;

2. Касание стоек - + 5 сек за каждое касание;

3. Не касание рукой и сдвинут с места набивной мяч - + 5 сек;

4. Невыполнение задания - + 30сек.

<u>Конкурсное испытание по баскетболу</u>

5-6 классы, девочки мальчики

Участник с мячом в руках находится на середине лицевой линии площадки лицом вперед. По сигналу конкурсант, выполняя, ведение правой рукой движется к фишке №1 и обводит ее с правой стороны, дальше ведет мяч к фишке №2 и обводит ее левой стороны, далее ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с правой стороны. Далее ведет мяч к центральному кругу и выполняет обводку центрального круга с левой стороны по часовой стрелке. После обводки ведет мяч к фишке №4 выполняет ведение с броском в корзину после двух шагов из- под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 секунд.

Оценка исполнения:

5- 6 классы (мальчики/девочки):

- за неточное попадание броска совершенного после двух шагов из-под щита - + 5 секунд;
- пропуск обводки одной из фишек - + 5 секунд;
- за каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание и сбивание фишки) участнику к его фактическому времени за каждое нарушение - + 1 секунда;
- за не об бегание центрального круга - + 10 секунд; за смену направления движения - + 10 секунд;
- касание центрального круга мячом или любой другой частью тела - за каждое касание - +2секунды.

Подведение итогов олимпиады 5-6 класс

В общем зачете школьного этапа олимпиады определяются победители и призеры. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек по группам: 5-6 классы; 7-8 классы и 9-11 классы.

Максимально возможное количество баллов, которое может набрать участник за два тура испытаний по олимпиаде, составляет **100 баллов.**

Распределение «зачетных баллов»

Количество испытаний	Теоретико-методическое испытание	Практические испытания			Общая сумма (баллы)
		гимнастика	баскетбол или футбол	прикладная физическая культура	
4	**20 баллов**	**30 баллов**	**30 баллов**	**20 баллов**	**100 баллов**

Школьный этап состоит:

- теоретико – методического испытания.
- 3 (трех) практических испытаний.
-

Установлены следующие **«зачетные» баллы:**

за теоретико-методическое испытание – **20 баллов**;

за практические испытания:

- гимнастика – **30 баллов,**
- баскетбол – **30 баллов,**
- прикладная физическая культура – **20 баллов.**

Максимально возможный балл, который может получить участник олимпиады в теоретико-методическом испытании, составит: (26 +6+ 6 = 38 баллов)

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам:

X = K x N : M (1) -для теоретического тура

X=K x M : N (2)

- для практического тура – прикладная физическая культура, баскетбол, где

X – зачётный балл одного участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N – результат одного участника в конкретном задании;

M - максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Зачетные баллы по теоретико-методическому заданию, рассчитываются по формуле (1): **X = K x N: M, где**

X – зачётный балл одного участника;

K – максимально количество баллов в данном конкурсе;

N – результат участника;

M - максимально возможный результат в данном испытании (зачетные баллы).

Например, зачетные баллы:

N – результат участника (Петрова П.П.) = **22 правильных ответа (N =22)**; **M** – максимально возможный результат в данном задании **(M = 38).**

Расчёт: X=20 x 22: 38=16,72 (зачетный балл за испытание).

Обращаем Ваше внимание, что максимальное количество «зачетных» баллов за теоретико-методическое задание (20баллов) может получить участник, набравший максимальный результат в данном конкурсе (в данном примере 22балла). Участник, показавший лучший результат, но НЕ набравший в теоретико-методическом конкурсе максимальное количество баллов НЕ МОЖЕТ получить максимальный зачетный балл – 20.

Расчет «зачетных» баллов участника по баскетболу или футболу и прикладной физической культуре **проводится по формуле (2),** так как лучший результат в этих

испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого

участника. **X=K x M : N (2), где**

X – зачётный балл одного участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N – результат участника в конкретном задании;

M - максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Например: **по прикладной физической культуре,** при **N=53,7 сек** (личный результат участника),

M=44,1 сек (наилучший результат участника из показанных в испытании) и K **=20** (установлен предметной комиссией) получаем:

X = 20 x 44, 1: 53, 7=16, 42 балла. Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

Такой же расчет производится в испытании по баскетболу только зачетный балл K = 30 баллов.

Например: **по баскетболу:**

при **N=43,5 сек** (личный результат участника), **M=24,1 сек** (наилучший результат участника из показанных в испытании) и. K **=30** (установлен предметной комиссией) получаем: **X = 30 x 24,1: 43,5=16,62 балла**.

Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

), рассчитывается по формуле (3):

X = K x N : M (3),

X – зачётный балл одного участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

N – результат участника;

M – лучший результат в испытании.

Например: **N=8,8 баллов (личный результат участника), M=9,5 баллов (наилучший результат из показанных в испытании) и K=30 (установлен предметной комиссией) получаем:** ***X= 30 x 8,8 : 9,5 = 27,78балла (зачетный балл за испытание).***

Таким образом, максимальное количество «зачетных» баллов (в данном примере – 30)

Общая сумма баллов у участника: (теория + прикладная физическая культура+ футбол +гимнастика) = 16,72+16,42+16,62+27,78= 77,54 балла.

Итог: 77,54 балла

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме «зачетных» баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму «зачетных» баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество «зачетных» баллов. При определении призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров школьного этапа Олимпиады

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Школьный этап

возрастная группа 7-8 классы

I. Теоретико-методическое задание

Время выполнения заданий – **45 минут**.

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. **Задания в закрытой форме,** то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции». Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **2,0 балла** и **0 баллов** - указана неправильная позиция.
2. **Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **3,0 балла.**
3. **Бонусный вопрос** – при правильном указании ответа оценивается в **6,0 баллов,** при неправильном указании ответа, то оценивается **0 баллов.**

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, школу и класс, который Вы представляете. **Задания в закрытой форме:**

1. **Физическая культура представляет собой**

а. учебный предмет в школе;

б. выполнение упражнений на уроке;

в. процесс совершенствования возможностей человека;

г. часть человеческой культуры.

2. **Впервые Олимпийский флаг был поднят и прозвучал олимпийский девиз во время Игр**

а. V Олимпиады в г. Стокгольме 1912 год;

б. VII Олимпиады в г. Антверпене 1920 год;

в. X Олимпиады в г. Лос-Анджелесе 1932 год;

г. XI Олимпиады в г. Берлине 1936 год.

3. **Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на Играх в** а. Мехико 1968 году;

б. Мюнхене 1972 году;

в. Монреале 1976 году;

г. Москве 1980 году.

4. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме? а. Азия;

б. Австралия;

в. Африка;

г. Америка.

5. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады, выбрал а. Соединенные Штаты Америки;

б. г. Токио;

в. г. Париж;

г. г. Рио-де-Жанейро.

6. Президентом Международного Олимпийского комитета в настоящее время является

а. Жак Рогге;

б. Томас Бах;

в. Хуан Антонио Самаранч;

г. Вячеслав Фетисов.

7. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?

а. 906 году до нашей эры;

б. 1201 году;

в. 776 году до нашей эры;

г. 778 году до нашей эры.

8. Что символизирует пять олимпийских колец?

а. гармонию развития основных физических качеств;

б. единство спортсменов пяти континентов;

в. основные цвета, входящие во флаги всех стран-участниц Олимпийских игр. **9. Двигательными умениями и навыками принято называть**

а. способы управления двигательными действиями;

б. правильное выполнение двигательных действий;

в. уровень владения движениями при активизации внимания;

г. способность выполнить упражнение без активизации внимания. **10. Право проведения Игр предоставляется**

а. городу;

б. деревне;

в. региону;

г. стране.

11. Первым способом прыжков в длину, осваиваемым на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, является а. согнув ноги;

б. вперед ноги;

в. перешагивание;

г. ножницы.

12. Специфическим предметом обучения в процессе физического воспитания являются

а. физические упражнения;

б. факты, понятия, термины;

в. закономерности биомеханики;

г. двигательные действия.

13. Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия, является _____ соревнований а. календарь;

б. график;

в. программа;

г. положение.

<u>Задания в открытой форме:</u>

14. Часть физической культуры, представляющая собой специфическую форму соревновательной деятельности, подготовку спортсменов к участию в соревнованиях называется _____

15. Готовность человека идти к достижению цели, несмотря на опасности, ущемляя личное благополучие, преодолевая невзгоды, страдания, лишения называется_____

Бонусный вопрос

16. Контактная командная спортивная игра с мячом, участники которой передают друг другу мяч руками (назад) или ногами (в любом направлении), чтобы приземлить его за линией зачетного поля соперника либо забить в ворота называется _____

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Конкурсное испытание по гимнастике (акробатика)

7-8 КЛАССЫ

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка. Окончательная оценка максимально может быть равна– 10,0 баллов.

Оценка исполнения упражнения

- Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

- Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента – 0,5 балла. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – 0,5 балла.

- Основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- потеря равновесия, приводящая к падению; - фиксация статического элемента не менее 2 секунд;

при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

Юноши

И.п. – основная стойка

1.Руки в стороны, вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед «козлик» - приставить правую (левую), упор присев, обозначить…… 1,0

2.Кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках (держать)…1,5 + 1,5

3. Перекат вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх (обозначить) – кувырок назад в стойку ноги врозь…… 2,0

4. Прыжком, основная стойка – шагом вперед, согнуть правую (левую) вперед, носком стопы коснуться колена опорной ноги, руки в стороны (держать)…….…… 0,5

5.Приставляя правую (левую), шагом правой (левой) ногой вперед, равновесие («ласточка»), (держать)…… 1,0

6. Приставляя ногу, упор присев – кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360…….. 1,0+1,5

Девушки

И.п. – основная стойка

1. Из упора присев – кувырок вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх (держать) – перекат назад в стойку на лопатках - (держать) ……0,5+0,5+1,5

2.Сгибаясь, лечь на спину, согнуть руки и ноги – мост, (держать) – поворот направо (налево) кругом в упор присев – кувырок назад…… 1,0+0,5+1,0

3.Встать - шагом вперед переднее равновесие («ласточка»), руки в стороны, (держать)…… 1,5

4.Приставляя правую (левую) – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») ……1,0

5.Упор присев, кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360…… 1,0+1,5

<u>Конкурсное испытание по прикладной физической культуре «полоса препятствий»</u>

девочки, мальчики
, 7-8 классы

ЗАДАНИЕ №1.
«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»
ЗАДАНИЕ: выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45, плечи и туловище, и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы», высотой 5см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Уровень силы. Фиксируется количество правильно выполненного упражнения:

- мальчики 7- 8 класс – 10 раз;
- девочки – 7-8 класс – 7 раз;

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Касание пола коленным суставом, бедрами, тазом - + 5 сек.;
2. Если участник не выполнил кол-во раз, которое прописано в задании -
3. Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги - + 5 сек;
4. Поочередное сгибание и разгибание рук - + 5 сек;
5. Отсутствие касание грудью (платформы) - + 5 сек;
6. Разведение локтей относительно туловища более чем на 45;
7. Невыполнение задания - + 60 сек.

ЗАДАНИЕ №2
«Прыжок в длину с места»
ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне:

- мальчики – 5-6 класс – 1м 50- 1м 55см; мальчики 7- 8 класс- 1м 75см-1м 80см; юноши 9-11 класс – 1м 95- 2м 00см;

- девочки - 5-6 класс – 1м 45см-1м 50см; девочки – 7-8 класс – 1м 60см-1м 65см; девушки 9-11 класс – 1м 85см- 1м 90см.

ВЫПОЛНЕНИЯ: Линия старта – линия отталкивания, зоны приземления контрольной разметкой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Дальность приземления.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Приземление ближе указанных линий + 5 сек.;

2. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 сек;
3. Невыполнение задания - +30 сек.

БОНУС: Приземление дальше во всех возрастных категориях – минус – 10сек.

ЗАДАНИЕ №3.
«Кувырок вперед в группировке»

ЗАДАНИЕ: Участник выполняет 2 (два) последовательных кувырка вперед в группировке **из положения «упор присев».**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов толщиной 40 см, состыкованные в длину для безопасного выполнения 2 (двух) последовательных кувырков вперед - (3шт).

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:
1.Невыполнение задания - + 10 сек. за каждый кувырок;
2.Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек;
3.Выполнение кувырка боком, через правое (левое) плечо - + 5 сек. за каждый кувырок.
4. Неправильное исходное положение при выполнении кувырков вперед - + 5 сек.

ЗАДАНИЕ №4.
«Бег с гимнастической палкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Гимнастическая палка (длина - не менее 130см, диаметр – не менее 10см, вес – произвольный)

ЗАДАНИЕ: пробежать дистанцию (15-20м) с гимнастической палкой за спиной (гимнастическая палка удерживается согнутыми в локтях руками), После выполнения задания участник должен положить гимнастическую палку в маркировочный квадрат 2Х2.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:
1.Потеря гимнастической палки - +15 сек;
2.Движение начали раньше, не зажав гимнастическую палку за спиной - + 10 сек;
3.Участник не оставил гимнастическую палку в квадрате - + 5 сек;
4.Невыполнения задания - + 40 сек.

ЗАДАНИЕ №5
«Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Квадрат 2х2 на жесткой поверхности, размеченной маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 10 прыжков вращая скакалку вперед.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательно-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:
1. Участник подбегает к маркировочному квадрату поднимает скакалку и в середине квадрата выполняет прыжки через скакалку на двух ногах.
2.В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 10раз.
3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркировочный квадрат.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Участник не выполнил один или несколько прыжков- + 5 сек;

2.Участник выполнял прыжки не на двух ногах - + 5 сек; 3. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5 сек;

4.Невыполнения задания - + 20 сек.

ЗАДАНИЕ №6.
«Бег змейкой»

ЗАДАНИЕ: выполнить, последовательное об бегание стоек, в следующем порядке: стойку №1 с левой стороны, стойку №2 с правой стороны, стойку №3 с левой стороны далее стойку №4 с правой стороны выполняет бег по прямой, остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 стойки Расстояние между стойками длина - 2м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Быстрота и уровень развития двигательно-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Оббегание стоек с неуказанной стороны - + 3 сек за каждую стойку;

4. Касание стоек - + 5 сек за каждое касание;

5. Не касание рукой и сдвинут с места набивной мяч - + 5 сек;

6. Невыполнение задания - + 30сек.

<u>Конкурсное испытание по баскетболу</u>

7-8 классы (мальчики/девочки)

Участник находится за площадкой лицом вперед справа в углу в пересечение лицевой и боковой линиях. По сигналу участник перемещается приставным шагом (левым боком) после прохождения фишки №1 переходит на перемещение приставным шагом (правым боком) до центральной линии берет мяч и начинает прямолинейно ведение мяча «челноком» правой рукой до штрафной линии; обратно к центральной линии ведение мяча левой рукой, далее ведение мяча сильнейшей рукой (правой или левой) к фишке №2 и выполняет ведение с броском в корзину после двух шагов из под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 секунд.

Оценка исполнения:

- за неточное попадание броска мяча совершенного после двух шагов из-под щита - + 5 секунд;
- если участник двигается в левую и правую стороны не приставными шагами - + 1 секунда за каждый неправильный шаг;
- если участник нарушил передвижение приставными шагами не тем боком - + 5 секунд;
- если участник начинает ведение мяча «челноком» не той рукой - + 5 секунд;
- а каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание и сбивание фишки) участнику к его фактическому времени за каждое нарушение - + 1 сек.

Подведение итогов олимпиады

В общем зачете школьного этапа олимпиады определяются победители и призеры. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек по группам: 5-6 классы; 7-8 классы и 9-11 классы.

Максимально возможное количество баллов, которое может набрать участник за два тура испытаний по олимпиаде, составляет **100 баллов.**

Распределение «зачетных баллов»

Количество испытаний	Теоретико-методическое испытание	Практические испытания			Общая сумма (баллы)
		гимнастика	баскетбол или футбол	прикладная физическая культура	
4	**20 баллов**	**30 баллов**	**30 баллов**	**20 баллов**	**100 баллов**

Школьный этап состоит:

- теоретико – методического испытания.
- 3 (трех) практических испытаний.
-

Установлены следующие **«зачетные» баллы:**

за теоретико-методическое испытание – **20 баллов**;

за практические испытания:

- гимнастика – **30 баллов,**
- баскетбол – **30 баллов,**
- прикладная физическая культура – **20 баллов.**

Максимально возможный балл, который может получить участник олимпиады в теоретико-методическом испытании, составит: (26 +6+ 6 = 38 баллов)

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам:

X = K x N : M (1) -для теоретического тура

X=K x M : N (2)

- для практического тура – прикладная физическая культура, баскетбол, где

X – зачётный балл одного участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N – результат одного участника в конкретном задании;

M - максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Зачетные баллы по теоретико-методическому заданию, рассчитываются по формуле (1): **X = K x N: M, где**

X – зачётный балл одного участника;

K – максимально количество баллов в данном конкурсе;

N – результат участника;

M - максимально возможный результат в данном испытании (зачетные баллы).

Например, зачетные баллы:

N – результат участника (Петрова П.П.) = **22 правильных ответа (N =22)**; **M** – максимально возможный результат в данном задании **(M = 38).**

Расчёт: X=20 x 22: 38=16,72 (зачетный балл за испытание).

Обращаем Ваше внимание, что максимальное количество «зачетных» баллов за теоретико-методическое задание (20баллов) может получить участник, набравший максимальный результат в данном конкурсе (в данном примере 22балла). Участник, показавший лучший результат, но НЕ набравший в теоретико-методическом конкурсе

максимальное количество баллов НЕ МОЖЕТ получить максимальный зачетный балл – 20.

Расчет «зачетных» баллов участника по баскетболу или футболу и прикладной физической культуре **проводится по формуле (2),** так как лучший результат в этих

испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого

участника. **X=K x M : N (2), где**

X – зачётный балл одного участника;

К – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N – результат участника в конкретном задании;

М - максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Например: **по прикладной физической культуре,** при **N=53,7 сек** (личный результат участника),

М=44,1 сек (наилучший результат участника из показанных в испытании) и К **=20** (установлен предметной комиссией) получаем:

X = 20 x 44, 1: 53, 7=16, 42 балла. Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

Такой же расчет производится в испытании по баскетболу только зачетный балл К = 30 баллов.

Например: **по баскетболу:**

при **N=43,5 сек** (личный результат участника), **М=24,1 сек** (наилучший результат участника из показанных в испытании) и. К **=30** (установлен предметной комиссией) получаем: **X = 30 x 24,1: 43,5=16,62 балла**.

Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

«Зачетный» балл по гимнастике (акробатика), рассчитывается по формуле (3):

X = K x N : M (3),

X – зачётный балл одного участника;

К – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

N – результат участника;

М – лучший результат в испытании.

Например: **N=8,8 баллов (личный результат участника), М=9,5 баллов (наилучший результат из показанных в испытании) и К=30 (установлен предметной комиссией) получаем:** ***X= 30 x 8,8 : 9,5 = 27,78балла (зачетный балл за испытание).***

Таким образом, максимальное количество «зачетных» баллов (в данном примере – 30)

Общая сумма баллов у участника: (теория + прикладная физическая культура+ футбол +гимнастика) = 16,72+16,42+16,62+27,78= 77,54 балла.

Итог: 77,54 балла

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме «зачетных» баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму «зачетных» баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество «зачетных» баллов. При определении призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров школьного этапа Олимпиады.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Школьный этап

возрастная группа 9-11 классы

I. Теоретико-методическое задание

Время выполнения заданий – **45 минут**.

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. **Задания в закрытой форме,** то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции». Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г». Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **2,0 балла** и **0 баллов** – если указана неправильная позиция.
2. **Задания в открытой форме,** то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **3,0 балла**.
3. **Бонусный вопрос –** При правильном указании ответа оценивается **6,0 баллов**, при указании неправильного ответа, оценивается – **0 баллов.**

Время выполнения заданий – **45 минут**. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: **напишите свою фамилию, имя, отчество, школу и класс, который Вы представляете.**

Задания в закрытой форме:

1. **В каком городе установлен памятник основателю современного олимпийского движения Пьеру де Кубертену**

а. г. Москва;

б. г. Санкт-Петербург;

в. г. Париж;

г. г. Киев.

2. **Российский Олимпийский Комитет был создан**

а. 1908 году;

б. 1911 году;

в. 1912 году;

г. 1916 году.

3. **Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в**

а. плавание;

б. легкая атлетика;
в. лыжные гонки;
г. фехтование.

4. Какой вид программы представил программу первых Олимпийских игр Древней Греции? а. метание копья;
б. борьба;
в. бег на один стадий;
г. езда на колесницах.

5. Сколько метров составляет классическая дистанция марафонского бега: а. 40 км 195м;
б. 21км 150м;
в. 43км 500м;
г. 42 км 195м.

6. Подводящие упражнения применяются, если
а. обучающийся недостаточно развит;
б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
в. необходимо устранять возникающие ошибки;
г. применяется метод целостно-аналитического упражнения.

7. Физические качества – это:
а. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
б. врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обусловливающие физическую активность человека;
в. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
г. комплекс способностей, занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

8. Какая организация руководит современным олимпийским движением?
а. организация объединенных наций;
б. международный совет физического воспитания и спорта;
в. международный олимпийский комитет;
г. международная олимпийская академия.

9. С перевода с английского языка выражения «Фэйр Плэй» обозначает а. справедливая игра;
б. честная игра;
в. дружная игра;
г. интересная игра.

10. Двигательным навыком принято называть
а. двигательное действие, доведенное до автоматизма;
б. правильное выполнение двигательных действий;
в. уровень владения движением при активизации внимания;

11. Назовите основные физические качества
а. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
б. ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость;
в. ловкость, сила воли, быстрота, выносливость, гибкость;
г. ловкость, сила, быстрота, общая выносливость, гибкость. **12. «Бич - волей» — это**
а. игровое действие;
б. пляжный волейбол;
в. подача мяча;
г. прием мяча.

13. Что обозначает в баскетболе термин пробежка?»
а. выполнение с мячом в руках более одного шага;
б. выполнение с мячом в руках двух шагов;

в. выполнение с мячом в руках более двух шагов.

Задания в открытой форме:

14. Назовите родину Олимпийских Игр _____

15. В честь какого бога проводились Игры? _____

Бонусный вопрос

16. Напишите, как звучал олимпийский девиз на XXXII летних Олимпийских играх 2021 года в Японии. _____

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Конкурсное испытание по гимнастике (акробатика)

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка. Окончательная оценка максимально может быть равна– 10,0 баллов

Оценка исполнения упражнения

- Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

- Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента – 0,5 балла. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – 0,5 балла.

- К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- потеря равновесия, приводящая к падению; - фиксация статического элемента не менее 2 секунд;

при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

9-11 КЛАССЫ

Юноши

И.п. основная стойка

1. Шагом вперед переднее равновесие («ласточка»), руки в стороны, (держать)…… 1,0

2. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперед, встать, руки вверх…….…… 2,0

3. Кувырок назад - кувырок назад в упор, стоя согнувшись – выпрямиться в стойку прыжок вверх с поворотом на 360 ……..…….....0,5+1,0

4. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь…… 1,5

5. Приставляя ногу повернуться в сторону движения - кувырок вперед прыжком, прыжок вверх ноги врозь…… 2,0

Девушки

И.п. – основная стойка.

1. Шагом вперед переднее равновесие («ласточка»), руки в стороны, (держать) …….. .1,0

2. Приставляя ногу, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь……2,0

3. Приставляя ногу повернуться в сторону движения, кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180……1,0

4. Кувырок назад - перекат назад в стойку на лопатках – сед в группировке, сед углом, в стороны (держать)……1,5

5. Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост» (держать), поворот направо (налево) кругом в упор присев –встать …… 1,5+1,0 6.

6. Шаг вперед кувырок вперед прыжком – прыжок, вверх с поворотом на 360…..……..2,0

Конкурсное испытание по баскетболу

9-11 классы (девушки, юноши)

Участник находится за лицевой линией лицом вперед. По сигналу конкурсант бежит к штрафной линии к мячу №1 и выполняет штрафной бросок, выполняет поворот через правое плечо бежит до центральной линии, берет мяч №2 и правой рукой выполняет ведение мяча вокруг 3 (трех) фишек, установленных в 2м друг от друга. После прохождения каждой фишки меняет руку. Проделывает таким же образом обратный путь, обведя последнюю фишку, выполняет прямолинейное ведение с броском в корзину после двух шагов из под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 секунд.

Оценка исполнения:

- за неточное попадание штрафного броска - + 5 секунд (если участник заступил или наступил на штрафную линию и попал в кольцо, то бросок не засчитывается и штраф + 5секунд);
- за неточное попадание броска мяча совершенного после двух шагов из-под щита - + 5 секунд;
- если участник начинает ведение мяча «змейкой» не той рукой - + 5 секунд;
- каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание и сбивание фишки) участнику к его фактическому времени за каждое нарушение - + 1 секунда.

Конкурсное испытание по прикладной физической культуре «полоса препятствий»

9-11 классы (девушки, юноши)

:

ЗАДАНИЕ №1.

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

ЗАДАНИЕ: выполняют сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45, плечи и туловище, и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью «контактной платформы», высотой 5см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Уровень силы. Фиксируется количество правильно выполненного упражнения:

- мальчики – 5-6 класс – 8раз; мальчики 7- 8 класс – 10 раз; юноши 9-11 класс – 12раз;

- девочки - 5-6 класс – 5 раз; девочки – 7-8 класс – 7 раз; девушки 9-11 класс – 8 раз.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Касание пола коленным суставом, бедрами, тазом - + 5 сек.;
2. Если участник не выполнил кол-во раз, которое прописано в задании - + 20 сек.;
3. Нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги - + 5 сек;
4. Поочередное сгибание и разгибание рук - + 5 сек;
5. Отсутствие касание грудью (платформы) - + 5 сек;
6. Разведение локтей относительно туловища более чем на 45;
7. Невыполнение задания - + 60 сек.

ЗАДАНИЕ №2

«Прыжок в длину с места»

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне:

- мальчики – 5-6 класс – 1м 50- 1м 55см; мальчики 7- 8 класс- 1м 75см-1м 80см; юноши 9-11 класс – 1м 95- 2м 00см;
- девочки - 5-6 класс – 1м 45см-1м 50см; девочки – 7-8 класс – 1м 60см-1м 65см; девушки 9-11 класс – 1м 85см- 1м 90см.

ВЫПОЛНЕНИЯ: Линия старта – линия отталкивания, зоны приземления контрольной разметкой.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Дальность приземления.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Приземление ближе указанных линий + 5 сек.;
2. Касание или заступ за ограничительные линии любой частью тела - +5 сек;
3. Невыполнение задания - +30 сек.

БОНУС: Приземление дальше во всех возрастных категориях – минус – 10сек.

ЗАДАНИЕ №3.

«Кувырок вперед в группировке»

ЗАДАНИЕ: Участник выполняет 2 (два) последовательных кувырка вперед в группировке **из положения «упор присев».**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов толщиной 40 см, состыкованные в длину для безопасного выполнения 2 (двух) последовательных кувырков вперед - (3шт).

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Невыполнение задания - + 10 сек. за каждый кувырок;

2.Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек;

3.Выполнение кувырка боком, через правое (левое) плечо - + 5 сек. за каждый кувырок.

4. Неправильное исходное положение при выполнении кувырков вперед - + 5 сек.

ЗАДАНИЕ №4.

«Бег с гимнастической палкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Гимнастическая палка (длина - не менее 130см, диаметр – не менее 10см, вес – произвольный)

ЗАДАНИЕ: пробежать дистанцию (15-20м) с гимнастической палкой за спиной (гимнастическая палка удерживается согнутыми в локтях руками), После выполнения задания участник должен положить гимнастическую палку в маркировочный квадрат 2Х2.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Потеря гимнастической палки - +15 сек;

2.Движение начали раньше, не зажав гимнастическую палку за спиной - + 10 сек;

3.Участник не оставил гимнастическую палку в квадрате - + 5 сек;

4.Невыполнения задания - + 40 сек.

ЗАДАНИЕ №5
«Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Квадрат 2х2 на жесткой поверхности, размеченной маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 10 прыжков вращая скакалку вперед.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательно-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Участник подбегает к маркировочному квадрату поднимает скакалку и в середине квадрата выполняет прыжки через скакалку на двух ногах.

2.В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 10раз.

3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркировочный квадрат.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Участник не выполнил один или несколько прыжков- + 5 сек;

2.Участник выполнял прыжки не на двух ногах - + 5 сек; 3. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5 сек;

4.Невыполнения задания - + 20 сек.

ЗАДАНИЕ №6.
«Бег змейкой»

ЗАДАНИЕ: выполнить, последовательное об бегание стоек, в следующем порядке: стойку №1 с левой стороны, стойку №2 с правой стороны, стойку №3 с левой стороны далее стойку №4 с правой стороны выполняет бег по прямой, остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 стойки Расстояние между стойками длина - 2м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Быстрота и уровень развития двигательно-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1.Оббегание стоек с неуказанной стороны - + 3 сек за каждую стойку;

2. Касание стоек - + 5 сек за каждое касание;

3. Не касание рукой и сдвинут с места набивной мяч - + 5 сек;

4. Невыполнение задания - + 30сек.

Подведение итогов олимпиады

В общем зачете школьного этапа олимпиады определяются победители и призеры. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек по группам: 5-6 классы; 7-8 классы и 9-11 классы.

Максимально возможное количество баллов, которое может набрать участник за два тура испытаний по олимпиаде, составляет **100 баллов.**

Распределение «зачетных баллов»

Количество испытаний	Теоретико-методическое испытание	Практические испытания			Общая сумма (баллы)
		гимнастика	баскетбол или футбол	прикладная физическая культура	
4	**20 баллов**	**30 баллов**	**30 баллов**	**20 баллов**	**100 баллов**

Школьный этап состоит:

- теоретико – методического испытания.
- 3 (трех) практических испытаний.

Установлены следующие **«зачетные» баллы:**

за теоретико-методическое испытание – **20 баллов**;

за практические испытания:

- гимнастика – **30 баллов,**
- баскетбол – **30 баллов**,
- прикладная физическая культура – **20 баллов.**

Максимально возможный балл, который может получить участник олимпиады в теоретико-методическом испытании, составит: (26 +6+ 6 = 38 баллов)

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам:

X = K x N : M (1) -для теоретического тура

X=K x M : N (2)

- для практического тура – прикладная физическая культура, баскетбол, где

X – зачётный балл одного участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N – результат одного участника в конкретном задании;

M - максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Зачетные баллы по теоретико-методическому заданию, рассчитываются по формуле (1): **X = K x N: M, где**

X – зачётный балл одного участника;

K – максимально количество баллов в данном конкурсе;

N – результат участника;

M - максимально возможный результат в данном испытании (зачетные баллы).

Например, зачетные баллы:

N – результат участника (Петрова П.П.) = **22 правильных ответа (N =22)**; **M** – максимально возможный результат в данном задании **(M = 38).**

Расчёт: X=20 x 22: 38=16,72 (зачетный балл за испытание).

Обращаем Ваше внимание, что максимальное количество «зачетных» баллов за теоретико-методическое задание (20баллов) может получить участник, набравший

максимальный результат в данном конкурсе (в данном примере 22балла). Участник, показавший лучший результат, но НЕ набравший в теоретико-методическом конкурсе максимальное количество баллов НЕ МОЖЕТ получить максимальный зачетный балл – 20.

Расчет «зачетных» баллов участника по баскетболу или футболу и прикладной физической культуре **проводится по формуле (2),** так как лучший результат в этих

испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого

участника. **X=K x M : N (2), где**

X – зачётный балл одного участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N – результат участника в конкретном задании;

M - максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Например: **по прикладной физической культуре,** при **N=53,7 сек** (личный результат участника),

M=44,1 сек (наилучший результат участника из показанных в испытании) и К **=20** (установлен предметной комиссией) получаем:

X = 20 x 44, 1: 53, 7=16, 42 балла. Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

Такой же расчет производится в испытании по баскетболу только зачетный балл К = 30 баллов.

Например: **по баскетболу:**

при **N=43,5 сек** (личный результат участника), **M=24,1 сек** (наилучший результат участника из показанных в испытании) и. К **=30** (установлен предметной комиссией) получаем: **X = 30 x 24,1: 43,5=16,62 балла**.

Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

«Зачетный» балл по гимнастике (акробатика), рассчитывается по формуле (3):

X = K x N : M (3),

X – зачётный балл одного участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

N – результат участника;

M – лучший результат в испытании.

Например: **N=8,8 баллов (личный результат участника), M=9,5 баллов (наилучший результат из показанных в испытании) и К=30 (установлен предметной комиссией) получаем:** ***X= 30 x 8,8 : 9,5 = 27,78балла (зачетный балл за испытание).***

Таким образом, максимальное количество «зачетных» баллов (в данном примере – 30)

Общая сумма баллов у участника: (теория + прикладная физическая культура+ футбол +гимнастика) = 16,72+16,42+16,62+27,78= 77,54 балла.

Итог: 77,54 балла

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме «зачетных» баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму «зачетных» баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество «зачетных» баллов. При определении призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров школьного этапа Олимпиады.

Всероссийская олимпиада школьников
по физической культуре
2022-2023 учебный год
Школьный этап
5-6 класс

Задания в закрытой форме:

1.Термин «Олимпиада» в древней Греции обозначал

а. год проведения Олимпийских игр;

б. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр;

в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;

г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется Олимпийскими играми

2. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является

а. Пьер де Фреди, барон де Кубертен;

б. Римский император Феодосий I;

в. Хуан Антонио Самаранч;

г. Философ-мыслитель древности Аристотель.

3. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в

а. положение об олимпийской солидарности;

б. олимпийской клятве;

в. олимпийской хартии;

г. официальных разъяснениях МОК.

4. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались

а. у горы Олимп;

б. в Афинах;

в. в Спарте;

г. в Олимпии.

5. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады, выбрал а. Соединенные Штаты Америки;

б. г. Токио;

в. г. Париж;

г. г. Рио-де-Жанейро.

6. Здоровый образ жизни это

а. сохранение и укрепление здоровья;

б. развитие физических качеств;

в. поддержание высокой работоспособности людей;

г. закаливающие и гигиенические процедуры.

7. Вспомогательные средства физической культуры

а. физические упражнения, оздоровительные силы природы;

б. оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;

в. оздоровительные силы природы, музыкальное сопровождение;

г. гигиенические факторы, физические упражнения.

8. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является а. Виталий Мутко;

б. Павел Колобков;

в. Олег Матыцин;

г. Александр Жуков.

9. Автором девиза «Быстрее, Выше, Сильнее» является; а. Дидон;

б. Пьер де Кубертен;

в. Хуан Антонио Самаранч.

10. В каком году были проведены первые современные Олимпийские игры? а. 1896 году;

б. 1875 году;

в. 1846 году;

г. 1894 году.

11. Кто из известных ученых древности был чемпионом Олимпийских игр?

а. Аристотель;

б. Платон;

в. Пифагор;

г. Архимед.

12. На каком континенте никогда не проводились Олимпийские игры

а. Австралия;

б. Африка;

в. Северная Америка;

г. Южная Америка.

13. Во что одеваются каратисты?

а. кимоно;

б. трико;

в. спортивный комбинезон;

г. шорты.

<u>Задания в открытой форме:</u>

14. Главная причина нарушения осанки это_____

15. Как называется спортсмен, одержавший победу в соревнованиях? _____

Бонусный вопрос:

16. Высшее спортивное достижение, установленное спортсменом или командой – это _____

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Конкурсное испытание по гимнастике (акробатика)

Мальчики.

И.п. – основная стойка

1. Шагом правой (левой) вперед, равновесие («ласточка») на левой (правой), (держать), приставить ногу - упор присев
2. Кувырок назад в стойку на лопатках (держать), перекат вперед в упор присев
3. Встать и шагом вперед и прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») Приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180
4. кувырок вперед - прыжок вверх ноги врозь

Девочки

И.п. – основная стойка

1.Шагом правой (левой) ногой вперед, равновесие («ласточка»), (держать

2.Приставляя ногу и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)

3. Шаг вперед, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180
4. Кувырок назад в стойку на лопатках (держать), перекат вперед в упор присев
5. Лечь на спину – согнуть руки и ноги – мост (держать) – поворот направо (налево) кругом в упор присев
6. Кувырок вперед - прыжок, вверх прогнувшись ноги врозь

Конкурсное испытание по прикладной физической культуре«полоса препятствий»

ЗАДАНИЕ №1.

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

ЗАДАНИЕ №2«Прыжок в длину с места»

ЗАДАНИЕ №3.«Кувырок вперед в группировке»

ЗАДАНИЕ №4.«Бег с гимнастической палкой»

ЗАДАНИЕ №5. «Прыжки через скакалку»

ЗАДАНИЕ №6.«Бег змейкой»

Конкурсное испытание по баскетболу

Участник с мячом в руках находится на середине лицевой линии площадки лицом вперед. По сигналу конкурсант, выполняя, ведение правой рукой движется к фишке №1 и обводит ее с правой стороны, дальше ведет мяч к фишке №2 и обводит ее левой стороны, далее ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с правой стороны. Далее ведет мяч к центральному кругу и выполняет обводку центрального круга с левой стороны по часовой стрелке. После обводки ведет мяч к фишке №4 выполняет ведение с броском в корзину после двух шагов из- под щита.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Школьный этап

возрастная группа 7-8 классы

1. **Физическая культура представляет собой**
   а. учебный предмет в школе;
   б. выполнение упражнений на уроке;
   в. процесс совершенствования возможностей человека;
   г. часть человеческой культуры.
2. **Впервые Олимпийский флаг был поднят и прозвучал олимпийский девиз во время Игр**
   а. V Олимпиады в г. Стокгольме 1912 год;
   б. VII Олимпиады в г. Антверпене 1920 год;
   в. X Олимпиады в г. Лос-Анджелесе 1932 год;
   г. XI Олимпиады в г. Берлине 1936 год.
3. **Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на Играх в** а. Мехико 1968 году;
   б. Мюнхене 1972 году;
   в. Монреале 1976 году;
   г. Москве 1980 году.
4. **Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме?** а. Азия;
   б. Австралия;
   в. Африка;
   г. Америка.
5. **Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2024 году XXXIII Игры Олимпиады, выбрал** а. Соединенные Штаты Америки;
   б. г. Токио;
   в. г. Париж;
   г. г. Рио-де-Жанейро.
6. **Президентом Международного Олимпийского комитета в настоящее время является**
   а. Жак Рогге;
   б. Томас Бах;
   в. Хуан Антонио Самаранч;
   г. Вячеслав Фетисов.
7. **В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?**
   а. 906 году до нашей эры;
   б. 1201 году;
   в. 776 году до нашей эры;
   г. 778 году до нашей эры.
8. **Что символизирует пять олимпийских колец?**
   а. гармонию развития основных физических качеств;
   б. единство спортсменов пяти континентов;

в. основные цвета, входящие во флаги всех стран-участниц Олимпийских игр. **9. Двигательными умениями и навыками принято называть**

а. способы управления двигательными действиями;

б. правильное выполнение двигательных действий;

в. уровень владения движениями при активизации внимания;

г. способность выполнить упражнение без активизации внимания. **10. Право проведения Игр предоставляется**

а. городу;

б. деревне;

в. региону;

г. стране.

11. Первым способом прыжков в длину, осваиваемым на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, является а. согнув ноги;

б. вперед ноги;

в. перешагивание;

г. ножницы.

12. Специфическим предметом обучения в процессе физического воспитания являются

а. физические упражнения;

б. факты, понятия, термины;

в. закономерности биомеханики;

г. двигательные действия.

13. Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия, является _____ соревнований а. календарь;

б. график;

в. программа;

г. положение.

<u>Задания в открытой форме:</u>

14. Часть физической культуры, представляющая собой специфическую форму соревновательной деятельности, подготовку спортсменов к участию в соревнованиях называется _____

15. Готовность человека идти к достижению цели, несмотря на опасности, ущемляя личное благополучие, преодолевая невзгоды, страдания, лишения называется_____

<u>Бонусный вопрос</u>

16. Контактная командная спортивная игра с мячом, участники которой передают друг другу мяч руками (назад) или ногами (в любом направлении), чтобы приземлить его за линией зачетного поля соперника либо забить в ворота называется _____

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Конкурсное испытание по гимнастике (акробатика)

Юноши

И.п. – основная стойка

1.Руки в стороны, вперед прыжок со сменой согнутых ног вперед «козлик» - приставить правую (левую), упор присев, обозначить

2.Кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках (держать)

3. Перекат вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх (обозначить) – кувырок назад в стойку ноги врозь

4. Прыжком, основная стойка – шагом вперед, согнуть правую (левую) вперед, носком стопы коснуться колена опорной ноги, руки в стороны (держать)

5.Приставляя правую (левую), шагом правой (левой) ногой вперед, равновесие («ласточка»), (держать)

6. Приставляя ногу, упор присев – кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360

Девушки

И.п. – основная стойка

1. Из упора присев – кувырок вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх (держать) – перекат назад в стойку на лопатках - (держать)

2.Сгибаясь, лечь на спину, согнуть руки и ноги – мост, (держать) – поворот направо (налево) кругом в упор присев – кувырок назад

3.Встать - шагом вперед переднее равновесие («ласточка»), руки в стороны, (держать)

4.Приставляя правую (левую) – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»)

5.Упор присев, кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360

Конкурсное испытание по прикладной физической культуре«полоса препятствий»

ЗАДАНИЕ №1.«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

ЗАДАНИЕ №2. «Прыжок в длину с места»

ЗАДАНИЕ №3.«Кувырок вперед в группировке»

ЗАДАНИЕ №4.«Бег с гимнастической палкой»

ЗАДАНИЕ №5«Прыжки через скакалку»

ЗАДАНИЕ №6.«Бег змейкой»

Конкурсное испытание по баскетболу

Участник находится за площадкой лицом вперед справа в углу в пересечение лицевой и боковой линиях. По сигналу участник перемещается приставным шагом (левым боком) после прохождения фишки №1 переходит на перемещение приставным шагом (правым боком) до центральной линии берет мяч и начинает прямолинейно ведение мяча «челноком» правой рукой до штрафной линии; обратно к центральной линии ведение мяча левой рукой, далее ведение мяча сильнейшей рукой (правой или левой) к фишке №2 и выполняет ведение с броском в корзину после двух шагов из под щита.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Школьный этап

возрастная группа 9-11 классы

Задания в закрытой форме:

1. **В каком городе установлен памятник основателю современного олимпийского движения Пьеру де Кубертену**
   а. г. Москва;
   б. г. Санкт-Петербург;
   в. г. Париж;
   г. г. Киев.
2. **Российский Олимпийский Комитет был создан**
   а. 1908 году;
   б. 1911 году;
   в. 1912 году;
   г. 1916 году.
3. **Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в**
   а. плавание;
   б. легкая атлетика;
   в. лыжные гонки;
   г. фехтование.
4. **Какой вид программы представил программу первых Олимпийских игр Древней Греции?** а. метание копья;
   б. борьба;
   в. бег на один стадий;
   г. езда на колесницах.
5. **Сколько метров составляет классическая дистанция марафонского бега:** а. 40 км 195м;
   б. 21км 150м;
   в. 43км 500м;
   г. 42 км 195м.
6. **Подводящие упражнения применяются, если**
   а. обучающийся недостаточно развит;
   б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
   в. необходимо устранять возникающие ошибки;
   г. применяется метод целостно-аналитического упражнения.
7. **Физические качества – это:**
   а. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
   б. врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные свойства, обусловливающие физическую активность человека;
   в. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
   г. комплекс способностей, занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

8. **Какая организация руководит современным олимпийским движением?**
   а. организация объединенных наций;
   б. международный совет физического воспитания и спорта;
   в. международный олимпийский комитет;
   г. международная олимпийская академия.
9. **С перевода с английского языка выражения «ФэйрПлэй» обозначает** а. справедливая игра;
   б. честная игра;
   в. дружная игра;
   г. интересная игра.
10. **Двигательным навыком принято называть**
   а. двигательное действие, доведенное до автоматизма;
   б. правильное выполнение двигательных действий;
   в. уровень владения движением при активизации внимания;
11. **Назовите основные физические качества**
   а. ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
   б. ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость;
   в. ловкость, сила воли, быстрота, выносливость, гибкость;
   г. ловкость, сила, быстрота, общая выносливость, гибкость. **12. «Бич - волей» — это**
   а. игровое действие;
   б. пляжный волейбол;
   в. подача мяча;
   г. прием мяча.
13. **Что обозначает в баскетболе термин пробежка?»**
   а. выполнение с мячом в руках более одного шага;
   б. выполнение с мячом в руках двух шагов;
   в. выполнение с мячом в руках более двух шагов.

<u>Задания в открытой форме:</u>

14. Назовите родину Олимпийских Игр _____
15. В честь какого бога проводились Игры? _____

<u>Бонусный вопрос</u>

16. Напишите, как звучал олимпийский девиз на XXXII летних Олимпийских играх 2021 года в Японии. _____

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

<u>Гимнастика</u>

Юноши

И.п. основная стойка

1. Шагом вперед переднее равновесие («ласточка»), руки в стороны, (держать)

2. Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперед, встать, руки вверх

3. Кувырок назад - кувырок назад в упор, стоя согнувшись – выпрямиться в стойку прыжок вверх с поворотом на 360

5. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь

6. Приставляя ногу повернуться в сторону движения - кувырок вперед прыжком, прыжок вверх ноги врозь

Девушки

И.п. – основная стойка.

1. Шагом вперед переднее равновесие («ласточка»), руки в стороны, (держать)

2. Приставляя ногу, махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь

3. Приставляя ногу повернуться в сторону движения, кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180

4. Кувырок назад - перекат назад в стойку на лопатках – сед в группировке, сед углом, в стороны (держать)

5. Лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост» (держать), поворот направо (налево) кругом в упор присев –встать

6. Шаг вперед кувырок вперед прыжком – прыжок, вверх с поворотом на 360

Конкурсное испытание по баскетболу

Участник находится за лицевой линией лицом вперед. По сигналу конкурсант бежит к штрафной линии к мячу №1 и выполняет штрафной бросок, выполняет поворот через правое плечо бежит до центральной линии, берет мяч №2 и правой рукой выполняет ведение мяча вокруг 3 (трех) фишек, установленных в 2м друг от друга. После прохождения каждой фишки меняет руку. Проделывает таким же образом обратный путь, обведя последнюю фишку, выполняет прямолинейное ведение с броском в корзину после двух шагов из под щита.

Конкурсное испытание по прикладной физической культуре «полоса препятствий»

ЗАДАНИЕ №1.«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа»

ЗАДАНИЕ №2. «Прыжок в длину с места»

ЗАДАНИЕ №3.«Кувырок вперед в группировке»

ЗАДАНИЕ №4.«Бег с гимнастической палкой»

ЗАДАНИЕ №5. «Прыжки через скакалку»

ЗАДАНИЕ №6.«Бег змейкой»