**ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**по предмету «Физическая культура» муниципальный этап**

**7-8 класс**

***Инструкция по выполнению заданий***

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

**Задания объединены в 4 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 1 балл.** Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются **в 0,5 балла**, если указаны не все варианты, либо 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 2 балла.**

3. ***Задания в форме, предполагающей перечисление известных Вам показателей***, характеристик. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются **в 3 балла.**

**4. *Задание в форме, предполагающей графическое изображение движений*,** составляющих комплекс утренней зарядки. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в **3 балла**. Контролируйте время выполнения задания. Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

***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, название муниципального образования (района), город, школу и класс, который Вы представляете.

**Инструкция к тесту мне...**

- а)понятна; б) понятна отчасти; в) понятна не полностью; г) не понятна.

**2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?**

а) да б) нет; в) не знаю; г) да, но стесняюсь.

***Желаем удачи!***

**ОЛИМПИАДА 2016-2017**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**7-8 класс**

**1. Олимпийские игры в Древней Греции были упразднены в …**

а. … – 394 г. до н.э.

б. … – 294 г. до н.э.

в. … – 294 г. н.э.

г. … – 394 г. н.э.

**2.Жизненная ёмкость легких характеризует…**

а) количество воздуха, вдыхаемое за 1 минуту;

б) количество дыхательных движений (вдохов) за 1 минуту;

в) количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха;

г) количество воздуха, выдыхаемое человеком за 1 час.

**3. Способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач определяется как …**

а. …координация.

б. …сила.

в. …выносливость

г. …работоспособность.

**4. Адаптивный спорт это.....**

а...спорт для всех

б...спорт для лиц с ограниченными возможностями

в...спорт высших достижений

д...спорт для дисквалифицированных спортсменов

**5. Действующий президент Международного Олимпийского Комитета это...**

а. Александр Жуков.

б. Антонио Самаранч.

в. Томас Бах.

г. Пьер Кубертен.

**6. Темп движения определяется…**

а. …размахом движения.

б. …частотой повторения в единицу времени.

в. …. Перемещением тела в пространстве в единицу времени

г. …изменением скорости в единицу времени.

**7. Определение времени, затрачиваемого на выполнение каких-либо действий на занятии, и его графическое изображение называется…**

а. …тестирование.

б. …врачебный контроль.

в. …хронография.

г. …пульсометрия.

**8. Способность выполнять движения с большой амплитудой есть… характеризуется…**

а. …ловкость.

б. …скорость.

в. …гибкость

г. …выносливость.

**9. Приспособление организма или отдельных его систем к условиям меняющейся среды, величине и характеру систематической физической нагрузки называется…**

а. …рекреация.

б. …адаптация

в. …релаксация.

г. …закаливание.

**10. Укажите правильный вариант цветов олимпийских колец (на белом фоне олимпийского флага пять переплетенных колец)…**

а. …голубой, желтый, красный, желтый, фиолетовый.

б. …синий, оранжевый, фиолетовый, желтый, красный.

в. …голубой, черный, красный, желтый, зеленый.

г. …голубой, черный, красный, коричневый, зеленый.

**11. Частота сердечных сокращений (ЧСС) измеряется…**

а. количество ударов в час.

б. количество ударов в минуту

в.количество ударов в секунду

г. объем выдыхаемого воздуха.

**12. Наиболее лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время**

а.…подвижных игр.

б. …прыжков вверх с места.

в. …прыжков в глубину.

г. …скоростно-силовых упражнений.

**13. Укажите правильное утверждение…**

а. Спорт – это соревновательная деятельность.

б. Спорт – неотъемлемая часть физической культуры.

в. Спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.

г. Спорт – соблюдение определенных правил поведения.

**14. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть**

а. …подготовкой.

б. …гипердинамией.

в. …стимуляцией.

г.…тренировкой

**15. Кто из спортсменов Республики Коми принял участие пяти Олимпийских играх?**

1. Марина Пылаева (шорттрек)

2. Сергей Капустин (хоккей с шайбой)

3. Аркадий Вятчанин (плавание)

4. Раиса Сметанина (лыжные гонки)

**16. Укажите в каком году и каких городах проходили: летние Олимпийские игры в Советском Союзе (СССР) и зимние в России................ .................................**

**17. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Естественный процесс постепенного становления и изменения форм и функций организма человека, определяется как «физическое …...................................................

**18. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Наука о здоровом образе жизни называется … .........................................................

**19 .Самым выдающимся футбольным вратарем (СССР и России) признан**........... ..............................................................................................................................................

**20. Свободное переворачивание тела в воздухе (в гимнастике) называется***.........................................................................................................................*

**21. Первые Олимпийские игры современности состоялись в***......................................................................................................................................****.***

(укажите город и год)

**22. Перечислите части урока по физической культуре в школе........................ ….....................................................................................................................................**

**23. Перечислите виды обязательных упражнений для сдачи комплекса ГТО 4 ступени (13-15лет)....................................................................................................................** .....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**24. Сопоставьте название видов спорта и фамилии чемпионов или призеров летних или зимних Олимпийских игр жителей Республики Коми, завоевавших медали в разные годы:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Лыжные гонки | а) Вятчанин Аркадий |
| 2. Плавание | б) Капустин Сергей |
| 3. Хоккей с шайбой | в) Рочев Василий |
|  | г) Фуражкин Виктор |

**25. С помощью пиктограмм *изобразите ответы (изображения движений)*:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***описание упражнения*** | ***Изображение движений*** | ***оценка*** |
| 1. И.п. руки на поясе, ноги вместе |  | ***0,5 балла*** |
| 2. левую в сторону на носок, руки поднять вверх в стороны |  | ***0,5 балла*** |
| 3. стойка ноги врозь, перенести тяжесть тела на правую ногу с поворотом туловища направо, мах руками вправо вверх |  | ***0,5 балла*** |
| 4. О.с. руки вперед в стороны, мах левой к правой руке |  | ***0,5 балла*** |
| 5. И.п. ноги на ширине плеч, наклон вперед прогнувшись, руки вперед, смотреть вперед |  | ***0,5 балла*** |
| ***Сумма баллов за 5 правильных ответов*** | | ***3 балла*** |

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Теоретико-методическое задание (7-8 класс)**

шифр\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Город/село\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**шиф\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Задания в закрытой форме**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **варианты ответов** | | | | **№ вопроса** | **варианты ответов** |
| **1** | а | б | в | г | **задания на перечисление** | |
| **2** | а | б | в | г | **22** |  |
| **3** | а | б | в | г |
| **4** | а | б | в | г |
| **5** | а | б | в | г |
| **6** | а | б | в | г | **23** |  |
| **7** | а | б | в | г |
| **8** | а | б | в | г |
| **9** | а | б | в | г |
| **10** | а | б | в | г | **задание на сопоставление** | |
| **11** | а | б | в | г | **24** |  |
| **12** | а | б | в | г |
| **13** | а | б | в | г | **задание с графическими изображениями двигательных действий** | |
| **14** | а | б | в | г | **25** |  |
| **15** | а | б | в | г |
| **задания в открытой форме** | | | | |  |
| **16** |  | | | |
| **17** |  | | | |  |
| **18** |  | | | |
| **19** |  | | | |  |
| **20** |  | | | |
| **21** |  | | | |  |

**ОЦЕНКА (слагаемые и сумма)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**подписи жюри\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ОЛИМПИАДА 2016 – 2017**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**9-11 класс**

***Задания***

**1. На какой дистанции в 1976 году (Инсбрук, Австрия) Николай Бажуков завоевал индивидуальную золотую олимпийскую медаль в лыжных гонках …**

а. 10 км.

б. 15 км.

в. 30 км.

г. 50 км

**2. Спорт, в котором соревнования и спортивный результат имеют место, но в большей степени это средство физического воспитания, физической рекреации и двигательной реабилитации …**

а.…профессиональный спорт.

б. …спорт высших достижений.

в. …экстремальный спорт.

г. …массовый спорт.

**3. Под закаливанием понимается…**

а. …сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой.

б. …хождение босиком и купание в холодной воде.

в. …приспособление организма к воздействиям внешней среды.

г. …зимнее плавание.

**4. Кто является Президентом национального Олимпийского комитета России (НОК) в настоящее время?…**

а. …Виталий Мутко

б. …Вячеслав Фетисов

в. …Александр Жуков

г. …Виталий Смирнов

**5. Способность выполнять движения с большой амплитудой есть… характеризуется…**

а. …ловкость.

б. …скорость.

в. …гибкость

г. …выносливость.

**6. Процесс и результат изменения естесственных морфологических и функциональных свойств и качеств организма человека в течение его жизни**

а.…урок физической культуры

б. …спортивное соревнование.

в. …рекреация.

г. …физическое развитие.

**7. Педагогический процесс формирования физической культуры личности есть…**

а.…. воспитание коллективом.

б. …дошкольное воспитание.

в. … физкультурное воспитание

г. …спортивная тренировка.

**8. Структура обучения движениям обусловлена**

а.…соотношением методов обучения и воспитания.

б. …индивидуальными особенностями обучающегося.

в. …закономерностями формирования двигательных навыков.

г. …биомеханическими характеристиками разучиваемого движения.

**9. Приспособление организма или отдельных его систем к условиям меняющейся среды, величине и характеру систематической физической нагрузки называется…**

а. …рекреация.

б. …релаксация.

в. …закаливание.

г. …адаптация.

**10. Многогранное массовое спортивное движение как организационная часть физического воспитания граждан и выявления перспективных и талантливых спортсменов в различных видах спорта называется.......**

а) любительский спорт

б)профессиональный спорт

в) адаптивный спорт

д) туризм

**11. Восстановление сил, отдых, проведение людьми своего свободного от работы времени называется....**

а) релаксация

б) рекреация

в)олимпийский спорт

г)адаптация

**12.Какой из видов спорта относится к циклическим...**

а) плавание

б) спортивное ориентирование

в)легкая атлетика (беговые дисциплины)

г) все вышеперечисленное

**13. Кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы называется..........**

а) комбинация

б) соединение

в) элемент

г) выкрут

**14. Положение на снаряде, при котором плечи находятся выше точек хвата в гимнастике называется....**

а) вис

б) вскок

в) группировка

г) выход

**15. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову в гимнастике называется....**

а) кувырок

б) оборот

в) перекат

г) курбет

**16. Сед с предельно разведенными ногами в гимнастике называется...**

а) шаг

б) рондат

в) скрещение

г) шпагат

**17. Родиной гандбола (ручной мяч) является...**

а) Швеция

б) Россия

в) Норвегия

г) Дания

**18. В какой стране зародился баскетбол как вид спорта....**

а) Россия

б) Германия

в) Великобритания

г) США

**19. Сколько видов упражнений входит в многоборье по спортивной гимнастике у мужчин.......**

а) четыре

б) пять

в) шесть

г) семь

**20. Для бега с высокого старта даются команды...**

а) "стройся", "марш"

б) "на старт", "марш"

***в)*** "готовься", "марш"

г) "на старт", "побежали"

**21. Какая страна является родиной гимнастических и боевых систем "Ушу"...**

а) Япония

б) Корея

в) Китай

г) Индия

**22. К основным приемам игры в волейбол можно выделить (подчеркните правильное)....**

а) стойки и перемещения, передача мяча, прием мяча, нападающий удар, подача

б) стойки и перемещения, передача мяча, бросок, нападающий удар,

в)стойки и перемещения, передача мяча, выбивание, повороты

г) стойки и перемещения игрока, передача мяча сверху двумя руками, подача, гребок

**23. Назовите лучшего российского спортсмена, завоевавшего 3 золотых медали на зимних Олимпийских играх в Сочи**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**24. В зависимости от продолжительности во времени тренировочные циклы делятся на 3 вида (назовите их***)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_****)***

**25. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**Лекарственные вещества, способствующие повышению спортивной работоспособности при приеме их любым путём как перед соревнованием, период участия в них так и во время тренировочного цикла\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**26. Сопоставьте название видов спорта и фамилии Олимпийских чемпионов-россиян на играх в Сочи. 2014 года:**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Лыжные гонки | а) Сотникова Аделина |
| 2. Скелетон | б) Уайлд Вик |
| 3. Фигурное катание | в) Третьяков Александр |
| 4.Сноуборд | г) Легков Александр |

**27. Укажите последовательность частей проведения урока по физической культуре**

**ответ:**

|  |  |
| --- | --- |
| основная часть | 1 |
| заключительная часть | 2 |
| подготовительная часть | 3 |

**28. Перечислите названия городов России, где пройдут матчи чемпионата мира по футболу 2018 г. (назвать не менее 8-и городов)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**29. Перечислите виды обязательных упражнений для сдачи комплекса ГТО V ступени (юноши, девушки 16-17 лет)**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**30. Изобразите с помощью пиктограмм следующий комплекс упражнений:**

***Ответы:***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***описание*** | ***изображение*** | | | | ***оценка*** |
|  |  | | | |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| И.п. – основная стойка. 1-руки вверх, прогнуть-ся, левую назад; 2-наклон вперед, руки вниз; 3-сделать сед, легкий наклон вперед, руки вперед вытянуть;  4- вернуться в и.п. |  |  |  |  | ***0,5*** |
| И.п. – 1. стойка руки в стороны. 2 – мах правой вперед, руки вперед прямо держать; 3 - ноги на ширине плеч, руки опущены ; 4 - ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклон вперед. |  |  |  |  | ***0,5*** |
| И.п – наклон прогнув-шись ноги врозь, руки в стороны. 1 – поворот туловища вправо;  2 – вернуться в и.п. |  |  |  |  | ***0,5*** |
| И.п. – 1. стойка ноги врозь, гимнастическую палку вниз. 2 – палку вверх, подняться на носки, вдох; 3 – палку вниз, опуститься на всю стопу, выдох. |  |  |  |  | ***0,5*** |
| И.п. – 1. лежа на спине, гимнастическую палку вверх. 2-руки за голову, руки прямо держать палку; 3 – туловище поднять, сидя руки вперед, палку держать; |  |  |  |  | ***0,5*** |
| И.п. – 1. стойка ноги врозь, руки вперед-вверх; 2- наклон право, руки вверх; 3- наклон влево, руки вверх; 4- ноги врозь, руки вниз, выпрямиться; |  |  |  |  | ***0,5*** |
| ***Сумма баллов за 6 правильных ответов*** | | | | | ***3 балла*** |

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Теоретико-методическое задание (9-11 класс)**

шифр\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Город/село\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------**

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

шифр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задания в закрытой форме**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **варианты ответов** | | | | **№ вопроса** | **варианты ответов** |
| **1** | а | б | в | г | **задания в открытой форме** | |
| **2** | а | б | в | г | **23** |  |
| **3** | а | б | в | г |
| **4** | а | б | в | г | **24** |  |
| **5** | а | б | в | г |
| **6** | а | б | в | г | **25** |  |
| **7** | а | б | в | г |
| **8** | а | б | в | г | **задания на сопоставление** | |
| **9** | а | б | в | г | **26** |  |
| **10** | а | б | в | г | **27** |  |
| **11** | а | б | в | г |
| **12** | а | б | в | г |
| **13** | а | б | в | г | **задания на перечисление** | |
| **14** | а | б | в | г | **28** |  |
| **15** | а | б | в | г |
| **16** | а | б | в | г | **29** |  |
| **17** | а | б | в | г |
| **18** | а | б | в | г | **задание с графическими изображениями двигательных действий** | |
| **19** | а | б | в | г | **30** |  |
| **20** | а | б | в | г |  |
| **21** | а | б | в | г |  |
| **22** | а | б | в | г |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**ОЦЕНКА (слагаемые и сумма)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**подписи жюри\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**2016-2017 уч. год**

***Комплект олимпиадных заданий для проведения муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету***

***«Физическая культура»***

**Практический тур**

**Гимнастика**

Испытания девушек и юношей 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. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться

слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд.

**Общая стоимость** всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**. Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично. Если трудность выполненной части упражнения равна или менее 6,0 баллов, упражнение будет считаться не выполненным и участник получит 0,0 баллов.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Для выполнения упражнения участникам предоставляется одна попытка.

**7-8 КЛАССЫ**

***Юноши***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | И.п. – о.с. | балл  за ис-пол  нение | балл  за тех-нику | сум-ма |
| 1 | Шагом вперёд равновесие (держать) – выпрямиться в стойку руки вверх | 2 |  |  |
| 2 | «Старт пловца» -кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд | 2 |  |  |
| 3 | Два кувырка назад2 | 2 |  |  |
| 4 | Встать руки вверх и махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь | 3 |  |  |
| 5 | Приставить ногу, приняв положение «старт пловца» и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь | 1 |  |  |

***Девушки***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | И.п. – о.с. | балл  за ис-пол  нение | балл  за тех-нику | сум-ма |
| 1 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону | 3 |  |  |
| 2 | Приставляя ногу поворот спиной в сторону движения и кувырок назад | 2 |  |  |
| 3 | Перекатом назад стойка на лопатках (держать) | 2 |  |  |
| 4 | Перекат вперёд в упор присев – прыжок с поворотом на 180 град. | 2 |  |  |
| 5 | Кувырок вперёд – прыжок вверх прогибаясь | 1 |  |  |

**9–11 КЛАССЫ**

**Юноши**

***Юноши***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | И.п. – о.с. | балл за испол-  нение | балл  за тех-нику | сум-ма |
| 1 | Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, руки в стороны – наклон прогнувшись (обозначить) и из упора стоя ноги врозь силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) | 2,0 |  |  |
| 2 | Опуститься в упор присев – встать, руки вверх -махом одной, толчком другой стойка на руках и два кувырка вперёд в упор, присев | 3,0 |  |  |
| 3 | Два кувырка назад | 2,0 |  |  |
| 4 | Выпрямиться в стойку руки вверх – переворот в сторону и прис-тавляя ногу поворот направо (налево) в направлении движения | 1,0 |  |  |
| 5 | Кувырок вперёд – прыжок с поворотом на 360 град. | 2,0 |  |  |

***Девушки***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | И.п. – о.с. | Балл  за ис-  полнение | балл  за тех-нику | сум-ма |
| 1 | «Старт пловца» – кувырок вперёд прыжком | 1,0 |  |  |
| 2 | Прыжок ноги врозь – кувырок вперёд ноги скрестно правой и поворот налево кругом | 1,0 |  |  |
| 3 | Перекат назад в стойку на лопатках (держать) | 1,0 |  |  |
| 4 | Лечь на спину – мост (держать) и поворот кругом в упор присев | 2,0 |  |  |
| 5 | Кувырок назад и встать руки вверх | 1,0 |  |  |
| 6 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону | 2,0 |  |  |
| 7 | Приставляя ногу поворот налево (направо) в сторону движения – кувырок вперёд -прыжок вверх, прогибаясь ноги врозь | 2,0 |  |  |

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (челночный бег)***

**7-8 КЛАССЫ Юноши, Девушки**

Конкурсное испытание заключается в выполнении челночного бега в спортивном зале. Длина зала примерно 24 - 32 метра. Участник конкурса стартует от одной стенки зала, пробегает до противоположной и, касается ее рукой (фиксацию касания регистрирует судья), пробегает назад к противоположной стене зала и, снова касается стены. Таким способом повторяет движение. Количество проходов (туда и обратно) 10 раз, что фиксируется членами жюри. Для предотвращения травм рекомендуется зафиксировать на каждой из стен спортивного зала квадрат (круг) из мягкого материала для фиксации касания участника бега.

При падении участника, допускается продолжение упражнения. При отсутствии касания стены или приспособления для касания упражнение считается не выполненным.

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку (костюм) и кроссовки (кеды). использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к испытаниям. Фиксируется время преодоления дистанции.

Площадка для испытания размечается членами жюри.

**9-11 КЛАССЫ Юноши, Девушки**

Конкурсное испытание заключается в выполнении челночного бега в спортивном зале. Длина зала примерно 24 - 32 метра. Участник конкурса стартует от одной стенки зала, пробегает до противоположной и, касается ее рукой (фиксацию касания регистрирует судья), пробегает назад к противоположной стене зала и, снова касается стены. Таким способом повторяет движение. Количество проходов (туда и обратно) 12 раз, что фиксируется членами жюри. Для предотвращения травм рекомендуется зафиксировать на каждой из стен спортивного зала квадрат (круг) из мягкого материала для фиксации касания участника бега.

При падении участника, допускается продолжение упражнения. При отсутствии касания стены или приспособления для касания упражнение считается не выполненным.

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку (костюм) и кроссовки (кеды). использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 сек) или не допущен к испытаниям. Фиксируется время преодоления дистанции.

Площадка для испытания размечается членами жюри.