

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП
по предмету «Физическая культура» 2015 – 2016 учебный год

7- 8 класс
Инструкция по выполнению заданий

Программа олимпиады состоит из конкурсов теоретических знаний и практического мастерства.

Содержание конкурса теоретических знаний складывается из разделов: общие основы физической культуры; медико-биологические основы двигательной деятельности; история физической культуры и спорта. Для оценки качества знаний учащихся 7-8 классов разработаны тестовые конкурсные задания.

Участникам олимпиады предлагаются 15 заданий по предмету "Физическая культура".

К каждому заданию предложено 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные ответы, а также частично соответствующие смыслу задания. Правильным может быть только один — тот, который наиболее полно соответствует смыслу задания. Конкурсное жюри определяет количество правильных ответов. **Задания с 8 по 12 оцениваются в 1 балл. Задания, с 1 по 7 и с 13 по 15 оцениваются в 2 балла. Максимальная сумма баллов, которую может набрать участник, составляет 25 баллов.**

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 20 минут.

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название населенного пункта, школу и класс, который Вы представляете.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. 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!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

1. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?
 - а. у подножия горы Олимп.
 - б. в местности, называемой Олимпией.
 - в. в Афинах.
 - г. в Спарте.

2. В каком виде спорта выступал карельский спортсмен Александр Баландин на Олимпийских играх в 2012 году в Лондоне?
 - а. плавание;
 - б. спортивная гимнастика;
 - в. лёгкая атлетика;
 - г. настольный теннис.

3. Игровое время в баскетболе состоит из...
 - а. ...двух таймов по 25 минут.
 - б. ...двух таймов по 15 минут.
 - в. ...четырёх четвертей по 10 минут.
 - г. ... четырёх четвертей по 12 минут.

4. В волейболе игра начинается, если в составе команды на площадке находятся ...
 - а. семь игроков.
 - б. четыре игрока.
 - в. шесть игроков.
 - г. пять игроков.

5. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...
 - а. количеством повторений двигательных действий.
 - б. утомлением, возникающим в результате их выполнения.
 - в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
 - г. продолжительностью выполнения двигательных действий.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
 - а. обеспечивает ритмичность работы организма.
 - б. позволяет правильно планировать дела в течении дня.
 - в. изменяется направленность нагрузки на центральную нервную систему.

г. позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Основным специфическим средством физического воспитания является...

- а. ...закаливание.
- б. ...соблюдение режима дня.
- в. ...физическое упражнение.
- г. ...солнечная радиация.

Выполняя задания № 8 и 9 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

8. Основной формой подготовки спортсменов является ...

9. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как ...

Отвечая на вопросы №10-12, завершите утверждения, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

10. Бег по пересеченной местности обозначается как...

11. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется...

12. Прием, с помощью которого баскетболист перемещается по площадке с мячом называется...

13. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- а. высокий рост;
- б. уменьшение межпозвоночных дисков;
- в. слабая мускулатура;
- г. нарушение естественных изгибов позвоночника.

14. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

- а. подвижных и спортивных игр.
- б. выпрыгиваний вверх с места.
- в. скоростно-силовых упражнений.
- г. прыжков в глубину.

15. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...

- а. жизненной емкости легких**
- б. индекса гибкости**
- в. роста**
- г. объема легких**

Вы закончили выполнение заданий.

Поздравляем!

Практический тур

Практический конкурс включает в себя выполнение следующих упражнений:

1. Прыжок в длину с места толчком двух ног из и.п. ноги врозь (одна пробная и две зачётных попытки, измерение производится от места касания пола пятками, запрещено отрывать стопы от пола до отталкивания (подпрыгивать и наступать в и.п. на нулевую линию разметки).

2. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками из и.п. сидя ноги врозь (вес мяча -1кг.; одна пробная и две зачётных попытки; в и.п. плоскость спины находится над нулевой отметкой метража, запрещено ложиться и отрывать пятки от пола).

3. Челночный бег 3 x 10 м. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш".

В каждом упражнении участник может набрать максимально 25 баллов.

Максимальная сумма баллов практического тура, которую может набрать участник, составляет 75 баллов. **Общая максимальная сумма баллов (включая теоретический тур и практический тур) составляет 100 баллов.**

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам:

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

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

X_i – «зачетный» балл i -го участника;

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

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Зачетные баллы по теоретико-методическому заданию, прыжку в длину с места и метанию набивного мяча рассчитываются по формуле (1).

Например, результат участника в теоретико-методическом задании составил 20 баллов ($N_i=20$) из 25 максимально возможных ($M=22$ величина постоянная для теории, наилучший результат в теории, показанный другим участником). Относительно его лучшего результата в теории высчитываются баллы остальных. Организатор муниципального этапа установил максимально возможный «зачетный» балл по данному заданию в 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i = 25 \cdot 20 / 22 = 22,72$.

Аналогичным образом рассчитываем «зачетные» баллы по прыжкам в длину с места и броску набивного мяча.

Расчет «зачетных» баллов участника по челночному бегу производится по формуле (2), так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i=11,7$ сек (личный результат участника), $M=10,1$ сек (наилучший результат из показанных в испытании) и $K=25$ (установлен предметной комиссией) получаем: $25 \cdot 10,1 / 11,7 = 21,58$ балла. Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

Подведение итогов олимпиады

Победитель Олимпиады определяется по сумме баллов, набранных в теоретическом и практическом турах.

В случае равенства итоговой суммы баллов у двух или более участников предпочтение отдаётся сумме баллов, набранных в теоретическом задании. Если это не позволяет выявить победителя, призеров и лауреатов олимпиады, то их места определяются в соответствии с результатом выполнения практического задания по приоритету: прыжок в длину с места, метание набивного мяча, челночный бег.