

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

9 - 11 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 9 – 11 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 1 по 5 оцениваются в 1 балл. Задания, с 6 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. Кто имел право участвовать в античных Олимпийских играх?

- а. все желающие.
- б. только свободно рожденные греки.
- в. греческие женщины.
- г. только атлеты из других стран.

2. В нашей стране Летние Олимпийские игры проводились в...

- а. 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны.
- б. 2014г. Олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.
- в. 1980 г Олимпийские игры проводились в Москве.
- г. 2012 г. Олимпийские игры проводились в Санкт-Петербурге

3. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует.....

- а. постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
- б. нагревать.
- в. охлаждать.
- г. потереть, почесать

4. Основную часть занятия, урока рекомендуется начинать с

- а. разучивания координационно-сложных действий
- б. закрепления сформированных навыков.
- в. воспитания выносливости.
- г. совершенствования гибкости.

5. Упражнения "на гибкость" выполняются.....

- а. до появления пота.
- б. по 8 - 16 циклов движений в серии.
- в. пока не начнет увеличиваться амплитуда движений.
- г. до появления болевых ощущений.

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является.....

- а. увеличение объема мышц.
- б. повышение уровня функциональных возможностей организма.
- в. укрепление опорно-двигательного аппарата
- г. быстрый рост абсолютной силы.

7. Физическая подготовка представляет собой...

- а.** ...процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
- б.** ...физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.
- в.** ...уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- г.** ...процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

Выполняя задания № 8 - 11, впишите соответствующее слово в бланк ответов

8. Прыжковые упражнения на одной или двух ногах для совершенствования прыгучести и силы ног, обозначаются как...

9. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как...

10. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует гибкость.

11. Педагогический процесс освоения способов управления движениями, обозначается как...

12. 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.

13. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения

- а.** основы техники.
- б.** ведущего звена техники.
- в.** деталей техники.
- г.** исходного положения.

14. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а.** ...выполнение физических упражнений.
- б.** ...возрастная адекватность нагрузки.
- в.** ...обучение двигательным действиям.
- г.** ...постепенное повышение силы воздействия.

15. Подготовительные упражнения применяются если.....

- а.** обучающийся недостаточно физически развит.
- б.** в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в.** необходимо устранять причины возникновения ошибок.
- г.** применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**Вы выполнили задание.
Поздравляем!**

Практический тур

Практический конкурс включает в себя выполнение упражнений базовой части школьной учебной программы «Физическая культура» по разделам «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры».

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.

Комбинация выполняется на дорожке из гимнастических матов или гимнастическом ковре не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

Выполняются следующие комбинации:

Девушки 9 – 11 класс

<u>Упражнение можно начинать с любой ноги!</u>	баллы
И.П. – о.с. Шагом левой, дугой во внутрь, правую руку в сторону	0,5
Шагом правой, дугой во внутрь, левую руку в сторону	0,5
Шагом левой, равновесие на левой	1,5
Сгибая левую ногу, кувырок вперёд в упор присев, ноги скрестно	1,5
Поворот, кувырок назад	1,5
Перекатом назад стойка на лопатках (держат), опуститься в положение лежа на спине, руки вверх	1,5
Согнуть руки и ноги «мост» (держат). Поворот через правую (левую) руку в упор присев	2,0
Встать – о.с., прыжок ноги врозь, руки вперёд, прыжок ноги вместе руки вниз, прыжок ноги врозь, руки вверх, прыжком – о.с.	1,0

Юноши 9 – 11 класс

<u>Упражнение можно начинать с любой ноги!</u>	
И.П. – о.с. Шаг левой, левая рука в сторону, поворот головы налево – шаг правой, правую руку в сторону, поворот головы направо.	1,0
Шаг левой, равновесие на левой «Ласточка»	1,5
Приставляя правую полуприсед, руки назад	0,5
Кувырок вперёд в упор присев	1,0
Стойка на голове и руках, опускание в упор присев	1,5
Встать на одну, другую вперёд, руки вверх – переворот в сторону (боком) в стойку ноги врозь, руки в стороны	2,0
Приставляя ногу – поворот направо (налево), руки вниз в упор присев, кувырок назад	1,5
Встать, прыжок ноги врозь, руки вперёд, прыжок ноги вместе, руки вниз, прыжок ноги врозь, руки вверх, прыжком – о.с.	1,0

Качество выполнения комбинации оценивается в соответствии с регламентом и правилами судейства конкурсного испытания по разделу «гимнастика».

Лёгкая атлетика

Конкурсное задание заключается в выполнении задания:

1. Девушки – бег 500 м.
2. Юноши – бег 1000 м.

Примечание:

Если погодные условия и материально-техническая база не позволяют провести конкурсное задание (девушки – бег 500 м., юноши – 1000 м.) предметно-методическая комиссия имеет право предложить вариант конкурсного задания по оценке ОФП:

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".

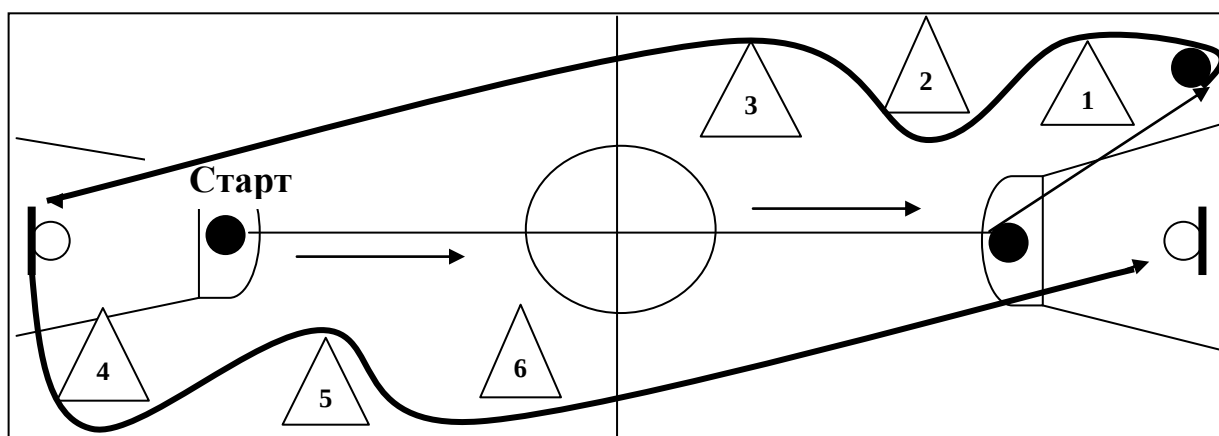
Спортивные игры.

Юноши, Девушки 9 - 11 класс

Конкурсное задание заключается в выполнении технико-тактических элементов баскетбола:

Участник находится на линии штрафного броска. По сигналу конкурсант первым мячом выполняет штрафной бросок. Затем разворачивается и выполняет бег приставными шагами правым боком до центра площадки, после центра – левым боком к противоположной

штрафной линии. Выполняет штрафной бросок вторым мячом и бежит к третьему мячу. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 1, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 2, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 3 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, разворачивается и обводит дальней рукой от фишек-ориентиров №№ 4,5,6 (правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6) далее ведет мяч к другому щиту и выполняет бросок в корзину после остановки (с места или в прыжке).



Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после последнего броска. За каждый неточный бросок добавляется по 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска – попадание не засчитывается. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров, необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 3 штрафных секунды.

В каждом упражнении (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол) участник может набрать максимально 25 баллов.

Максимальная сумма баллов практического тура, которую может набрать участник, составляет 75 баллов (25 баллов – легкая атлетика, 25 баллов – гимнастика, 25 баллов – спортивные игры).

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 и гимнастике 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: $X_i = 25 * 20 / 22 = 22,72$.

Аналогичным образом рассчитываем «зачетные» баллы по гимнастике. Расчет «зачетных» баллов участника по баскетболу и легкой атлетике производится по формуле (2), так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i=50,7$ сек (личный результат участника), $M=45,1$ сек (наилучший результат из показанных в испытании) и $K=25$ (установлен предметной комиссией) получаем: $25 * 45,1 / 50,7 = 22,23$ 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: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.