**Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников**

**общеобразовательных учреждений Новгородской области**

**по предмету «Физическая культура»**

***(юноши 7-8 классы)***

Разработчик:

Трушникова Марина Васильевна

89517235710

2020 год

**Содержание конкурсных испытаний**

Олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы.

Конкурсное испытание состоит из двух туров: практического и теоретико - методического.

Практический тур заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, спортивные игры.

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

Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

Продолжительность теоретико-методического испытания – не более 45 минут.

По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов членам жюри или дежурным педагогам.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**ВОЛЕЙБОЛ**

**Регламент испытания**

**1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

назначенного представителя оргкомитета;

главного судьи по волейболу;

судьи на площадке;

секретаря.

2. **Участники**

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

 **3.** **Порядок выступления**

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 10 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

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

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

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по волейболу имеет право отстранить представителя или участника от участия в испытаниях.

 **4.** **Повторное выступление**

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

**5.** **Разминка**

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

**6.** **Судьи**

6.1. Главный судья по волейболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

**7. Программа испытаний**

**7-8 КЛАСС**

 **Девушки и юноши**

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол:

1. **Передачи двумя руками через сетку в три разные зоны площадки соперника с собственного набрасывания мяча**:

Участник выполняет 6 передач – 3 сверху и 3 снизу. За выполнение каждой передачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах обозначенной зоны волейбольной площадки) начисляется 3 очка. За передачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются. Штрафные санкции, при которых вычитаются очки, определяются предметно-методической комиссией. Исходное положение участника и зоны попадания мяча при передаче определяются предметно-методической комиссией.



2. **Подачи на точность в правую или левую половину площадки:**

Участник выполняет 4 попытки подачи в половину площадки соперника (по 2 в каждую половину). Подачи выполняются из-за лицевой линии. Половина площадки в которую нужно попасть (правая или левая) определяется предметно-методической комиссией. За каждую правильную попытку начисляется 3 очка. За попадание в гимнастический обруч, который лежит в 1 и 5 зонах, начисляются дополнительные очки. За подачу в сетку или за пределы площадки очки не начисляются.

+1



+1

**Обозначение передач (см.п.1) и подач (см.п.2)**

**8. Оборудование**

10.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в волейбол.

10.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

10.3. 4 волейбольных мяча, 2 обруча.

**ГИМНАСТИКА**

У юношей испытания проводятся в виде выполнения акробатического упражнения.

Упражнения носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. **Максимально возможные окончательные оценки - 10,0 баллов.**

Для выполнения упражнений на всех видах испытаний участникам предоставляется только одна попытка.

**Регламент** **испытания**

**1. Участники**

1.1. Юноши могут быть одеты в комбинезоны или футболки с «лосинами».

1.2. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.3. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.4. Использование украшений не допускается.

1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

**2. Порядок выступлений**

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

2.3. В каждой смене все участники выполняют акробатическое упражнение.

2.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должен быть чётко объявлен его номер. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать **1** минуты **20** секунд. При выполнении упражнения от **1** минуты **20** секунд до **1** минуты **30** секунд делается сбавка **0,5** балла. Если упражнение выполняется, более **1** минуты **30** сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.6. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,3** балла.

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

2.8. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой **1,0** балл.

2.9. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10. и 2.11. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

**3. Повторное выступление**

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

**4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **40** секунд на одного человека.

**5. Судьи**

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «**А**», оценивающей трудность и выставляющей базовую оценку, и бригады «**В**», оценивающей исполнение упражнения.Каждую бригаду возглавляет арбитр.

**6. «Золотое правило»**

6.1. Упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. При составлении упражнения и выборе элементов повышенной трудности не следует жертвовать надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

**7. Оценка трудности**

7.1. Общая стоимость акробатического упражнения, включая стоимость элементов, составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0** баллов.

7.2. Обязательные элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению или невыполнению. В противном случае оценка снижается на величину стоимости элемента или соединения, указанную в программе.

**8. Оценка исполнения**

8.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

8.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,2** балла, грубыми – **0,4** балла. Ошибки невыполнения **– 0,5** балла.

8.3. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

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

- фиксация статического элемента менее **2** секунд.

8.4. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

8.5. При выведении сбавки за исполнение акробатического упражнения судьи суммируют сбавки, допущенные участником как при выполнении обязательных элементов и соединений, так и элементов повышенной трудности.

**9. Окончательная оценка**

9.1. Окончательная оценка выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения, выставленной бригадой «**А**», и суммой из средней сбавки бригады «**В**» за ошибки в исполнении упражнения и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

 9.2. Окончательная оценка максимально равна - **10,0** баллов.

**10. Оборудование**

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности, полностью свободная от посторонних предметов.

**ПРАВИЛА СУДЕЙСТВА**

**КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**1. Состав судейского жюри**

1.1. Судейское жюри состоит из Председателя жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения. Каждую бригаду возглавляет арбитр (старший судья).

1.2. Бригада «А» должна состоит из двух, а бригада «В» - из четырех судей.

1.3. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

1.4. Судьи бригады «А» располагаются вместе для определения консолидированной оценки за трудность упражнения.

1.5. Судьи бригады «В» должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

**2. Обязанности судей**

***2.1. Председатель судейского жюри:***

* разрешает начало испытаний каждой смены и вызывает участников для выполнения акробатического упражнения;
* разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта;
* контролирует время выполнения упражнения;
* контролирует оценку судей группы «А», оценивающих трудность упражнения;
* контролирует сбавки судей группы «В», оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними;
* при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения, и использует свою оценку в качестве базовой в случае, если судьи не приходят к единому решению;
* выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

***2.2. Судьи бригады «А»:***

* проверяют соответствие упражнения требованиям Программы испытаний и делают соответствующие сбавки;
* выставляют консолидированную базовую оценку за трудность упражнения.

***2.2. Судьи бригады «В»:***

* независимо друг от друга делают сбавки за исполнение упражнения с точностью до **0,1** балла;
* по команде арбитра своей бригады, показывают сделанные сбавки.

**3. Оценка трудности упражнения**

3.1. Участники должны полностью, без изменений выполнить акробатическую комбинацию.

3.2. В случае изменения установленного порядка выполнения элементов и соединений упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

3.3. В случае если участник допустил ошибку, приведшую к

невыполнению элемента, оценка снижается на стоимость, указанную в программе.

3.4. **Оценка за трудность максимально может быть равна - 10,0 баллов.**

3.5. Судьи бригады «А» выставляют консолидированную оценку за трудность упражнения. Если они не смогли прийти к единому решению, председатель судейского жюри ставит свою оценку, которая является окончательной.

**4. Оценка исполнения упражнения**

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

4.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая требования технике исполнения отдельных элементов.

4.3. Ошибки исполнения могут быть:

- мелкими – **0,1** балла;

- средними – **0,2** балла;

- грубыми – **0,4** балла.

Ошибка невыполнения элемента **– 0,5** балла.

4.4. При выведении сбавки за исполнение, каждый из судей суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении обязательных упражнений.

4.5. Сбавка за исполнение упражнения является средней из сбавок, сделанных судьями. При этом большая и меньшая из сбавок отбрасываются, а окончательная сбавка является средней арифметической из оставшихся.

4.6. Сбавка за исполнение упражнения выставляется арбитром с точностью до **0,01**балла.

**5. Расхождения между сбавками судей**

5.1. Расхождение между сбавками судей, идущими в зачёт, не должно быть больше **0,2** балла.

5.2. В случае недопустимого расхождения между сбавками судей, арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои сбавки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.

5.3. Если во время обсуждения судьи не смогли прийти к удовлетворительному решению, то арбитр может использовать свою сбавку в качестве базовой для выведения окончательной сбавки участника, которая в этом случае будет равна полу сумме двух чисел, первое из которых – средне арифметическое между сбавками всех судей, включая арбитра, второе - сбавка арбитра.

5.4. Если контрольная сбавка Председателя судейского жюри и окончательная сбавка бригады «**В**» имеют расхождение более **0,3** балла в зачёт участнику идёт средняя из двух оценок, выведенная с точностью до **0,01** балла.

**6. Правило параллельных сбавок**

6.1. За одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна – бригадой «**В**» за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – бригадой «**А**», не засчитавшей трудность этого же элемента/связки.

**7. Окончательная и итоговая оценки.**

7.1. Окончательная оценка на каждом из видов испытаний выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения, выставленной бригадой «**А**», и суммой двух сбавок: 1) средней сбавки бригады «**В**» за ошибки в исполнении упражнения; 2) Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку выполненияупражнения.

 7.2. Окончательная оценка максимально может быть равна - **10,0** баллов.

**8. Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ***Основные ошибки исполнения*** | ***С б а в к и*** |
| 1. | Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента……………………………….…………….. | - стоимость элемента или соединения |
| 2. | Недостаточная высота полётной фазы прыжков и соскоков, искажение рабочей осанки……………….… | - до **0,4** балла |
| 3. | Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами…………………..…………..…...……. | - до **0,4** балла  |
| 4. | Выход за пределы акробатической дорожки……….… | **- 0,5** балла  |
| 5. | Фиксация статического элемента менее 2 секунд…..... | - стоимость элемента или соединения |
| 6. | Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:- переступание и незначительное смещение шагом…..- широкий шаг или прыжок…………....…..…….….….- касание пола одной рукой………………………..…..- касание пола двумя руками, падение ……………… | - **0,1** балла- **0,2** балла- **0,4** балла- **0,5** балла |
| 7. | Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения………………………..…..….. | - **0,3** балла |

**10. Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений.**

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Повторное выполнение упражнения после неудачного начала……..……………………………………………... | - **0,5** балла |
| 2. | Неоправданная пауза более 5 секунд при выполнении упражнения……………………………………………... | - Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть**.** |
| 3. | Оказание помощи, поддержка при выполнении обязательных элементов или элементов повышенной трудности ……………………………………………….. | - **1,0** балл |
| 4. | Задержка начала упражнения более 20 сек………........ | - **0,5** балла  |
| 5. | Задержка начала упражнения более 30 сек................... | - Упражнение не оценивается |
| 6. | Продолжительность выполнения акробатического упражнения более 1мин. 20 сек……………………….. | - **0,5** балла |
| 7. | Продолжительность выполнения упражнения более 1 мин. 30 сек…………………………………………….… | - упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть |
| 8. | Нарушение требований к спортивной форме............... | - **0,5** балла |
| 9. | Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний…………………………...……. |  - После первого предупреждения - сбавка **0,5** балла с окончательной оценки |

**ГИМНАСТИКА**

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО**

**ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

Испытания у 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. | Баллы |
| 1. | Шагом вперёд равновесие (держать) – выпрямиться в стойку руки вверх вверх............................................................................................ | **2,0** |
| 2. | «Старт пловца» - кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд.... | **2,0** |
| 3. | Два кувырка назад ............................................................................. | **2,0** |
| 4. | Встать руки вверх и махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь............................................ | **3,0** |
| 5. | Приставить ногу, приняв положение «старт пловца» и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь........................................................... | **1,0** |

**ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**по предмету «Физическая культура»**

**7-8 класс**

**Тестирование уровня знаний в области физической**

**культуры и спорта**

**Инструкция по выполнению заданий.**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

* закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этого задания необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным может быть только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов поставьте свой знак в квадрате с соответствующим обозначением;

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 будет вернуться к пропущенным заданиям.

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

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

**Желаем успеха!**

**Контрольные вопросы по инструкции к заданиям:**

1. **Инструкция к тесту мне…**

**а.** Понятна. **в.** Понятна не полностью.

**б.** Понятна отчасти. **г.** Не понятна.

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

**а.** Да. **б.** Нет. **в**. Не знаю. **г.** Да, но стесняюсь.

**Время работы – 45 минут**

Выполните тестовые задания: в каждом из вопросов 1 – 30 выберите один правильный ответ и запишите его на листе ответов, указав напротив номера задания букву правильного ответа, например, 1 – а.

**1.** **Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

а) 1516 год в Германии; б) 1850 год в Англии;

в) 1896 год в Греции; г)  1869 год во Франции.

**2.** **С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр?**

а) с 576 г.н.э. б) с 776 г. до н.э.

в) с 392 г. н.э. г) с 382 г. н.э.

**3.** **Главной причиной нарушения осанки является:**

а) малоподвижный образ жизни;

б) слабость мышц спины;

в) привычка носить сумку на одном плече;

г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

4. **Основной прием в баскетболе, который позволяет партнерам взаимодействовать:**

а) остановка

б) передача

в) ведение

4) бросок.

**5.** **Наиболее эффективным методом воспитания быстроты является:**

|  |  |
| --- | --- |
| а) непрерывный  | в) повторный |
| б) круговой  | г) интервальный. |

**6.** **С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

|  |  |
| --- | --- |
| а) 6- ти минутный бег; | в) лыжная гонка на 3 км; |
| б) бег на 100 метров; | г) плавание 800 метров. |

**7.** **Какова  протяженность марафонской  дистанции    на  Олимпийских играх?**

|  |  |
| --- | --- |
| а) 42 км 195 м | в) 50 км 195 м |
| б) 32 км 195 м | г) 45 км 195 м |

**8. Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. ХХХI Игры Олимпиады выбрал**…

а) Токио

б) Чикаго

в) Рио-де-Жанейро

г) Мадрид

**9.** **Что такое адаптация?**

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

в) процесс восстановления;

г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**10.** **Каковы показатели пульса в норме у здорового взрослого нетренированного человека в состоянии покоя?**

а) 60-80; б) 70-90; в) 75-85; г) 50-70.

**11.** **В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...**

а) жизненной емкости легких;

б) индекса гибкости;

в) роста;

г) объема легких.

**12.** **Во время игры в баскетбол после попадания мяча в кольцо игра начинается:**

|  |  |
| --- | --- |
| а) с центра площадки | в) из-за боковой линии |
| б) из-за лицевой линии за кольцом | г) по решению судьи |

**13.** **Размеры волейбольной площадки:**

а) 16 × 9м**;** б) 18 × 9м; в) 18 × 12м; г) 16 × 8м.

**14.** **Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру, называется** …

 а) бросок; б) подача; в) передача; г) прием.

**15.** **Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на..**.

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности людей;

в) подготовку к профессиональной деятельности;

г) сохранение и улучшение здоровья людей.

**16.** **Какие команды подаются судьей на старте бега на дистанции 1500 метров?**

|  |  |
| --- | --- |
| а) «На старт! Внимание! Марш!» | в) «Внимание! Марш!» |
| б) «На старт! Марш!»; | г) «Приготовиться! Марш!». |

**17. К гимнастическим прыжкам относятся:**

 а) прыжки в длину с места;

 б) прыжки в высоту с разбега;

 в) опорные и безопорные прыжки;

 г) прыжки со скакалкой.

18. **С помощью челночного бега 3 × 10м у школьников 5-8 классов определяют**:

|  |  |
| --- | --- |
| а) скоростные способности | в) координационные способности |
| б) скоростно-силовые способности | г) силовые способности |

**19.** **Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй»**

а) сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах;

б) не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;

в) сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;

г) относиться с уважением и быть честным по отношению к соперникам, судьям, зрителям.

**20.В каком году в Советском Союзе был введен комплекс ГТО?**

а) 1931 б) 1935

в) 1941 г) 1945

**21. Амплитуда движения измеряется в ...**

|  |  |
| --- | --- |
| а) минутах | в)угловых градусах |
| б) метрах | г)секундах |

**22.** **Какой предмет используется при занятиях художественной гимнастикой?**

|  |  |
| --- | --- |
| а) теннисный мяч | в) обруч |
| б) диск | г) мяч для настольного тенниса |

**23.** **Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

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

**24.** **К основным физическим качествам относятся:**

а) рост, вес, объем бицепсов, гибкость;

б) бег, прыжки, метание, выносливость;

в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

г) рост, прыжки, метание, гибкость.

**25.** **Бег на короткие дистанции иначе называют:**

а) курбет; б) рондат; в) спринт; г) финт.

**26.** **Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является...**

а) закаливание организма;

б) участие в соревнованиях;

в) ежедневная утренняя зарядка;

г) выполнение физических качеств.

**27.** **Если при метании мяча спортсмен переходит контрольную линию, то ему…**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат – нет;

г) делается предупреждение.

**28.** **Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:**

а) энергичное отталкивание ногами;

б**)** опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног;

г) круглая спина.

**29.** **Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...**

а) биологических;

б) мотивов;

в) привычек;

г) убеждений.

**30.** **В каком виде спорта из приведенного списка соревновались женщины во время первых зимних Олимпийских игр?**

|  |  |
| --- | --- |
| а) фигурное катание | в) лыжные гонки |
| б) санный спорт | г) горнолыжный спорт |

**Максимум 30 баллов**

**Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Ответы** | **Баллы** |
| 1 |  | 1 |
| 2 |  | 1 |
| 3 |  | 1 |
| 4 |  | 1 |
| 5 |  | 1 |
| 6 |  | 1 |
| 7 |  | 1 |
| 8 |  | 1 |
| 9 |  | 1 |
| 10 |  | 1 |
| 11 |  | 1 |
| 12 |  | 1 |
| 13 |  | 1 |
| 14 |  | 1 |
| 15 |  | 1 |
| 16 |  | 1 |
| 17 |  | 1 |
| 18 |  | 1 |
| 19 |  | 1 |
| 20 |  | 1 |
| 21 |  | 1 |
| 22 |  | 1 |
| 23 |  | 1 |
| 24 |  | 1 |
| 25 |  | 1 |
| 26 |  | 1 |
| 27 |  | 1 |
| 28 |  | 1 |
| 29 |  | 1 |
| 30 |  | 1 |

**КЛЮЧИ**

**Максимум 30 баллов**

**Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Ответы** | **Баллы** |
| 1 | В | 1 |
| 2 | Б | 1 |
| 3 | Б | 1 |
| 4 | Б | 1 |
| 5 | В | 1 |
| 6 | Б | 1 |
| 7 | А | 1 |
| 8 | В | 1 |
| 9 | А | 1 |
| 10 | А | 1 |
| 11 | В | 1 |
| 12 | Б | 1 |
| 13 | Б | 1 |
| 14 | Б | 1 |
| 15 | Г | 1 |
| 16 | Б | 1 |
| 17 | В | 1 |
| 18 | В | 1 |
| 19 | Б | 1 |
| 20 | А | 1 |
| 21 | В | 1 |
| 22 | В | 1 |
| 23 | А | 1 |
| 24 | В | 1 |
| 25 | В | 1 |
| 26 | В | 1 |
| 27 | В | 1 |
| 28 | Б | 1 |
| 29 | В | 1 |
| 30 | А | 1 |

**Подведение итогов муниципального этапа всероссийской**

**олимпиады школьников по физической культуре**

1. Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико - методического и практических испытаний – **100 баллов**. Место, занятое участником в каждом из испытаний переводится в баллы в соответствии с таблицами 1 и 2.

Таблица № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Теоретико-методическое задание** |  |  |
| **Количество** **правильных** **ответов** | **Баллы** | **Продолжение** |
| 30 | 40 БАЛЛОВ | **Количество** **правильных ответов** | **Баллы** |
| 29 | 39 БАЛЛОВ | 10 | 10 БАЛЛОВ |
| 28 | 38 БАЛЛОВ | 9 | 9 БАЛЛОВ |
| 27 | 37 БАЛЛОВ | 8 | 8 БАЛЛОВ |
| 26 | 36 БАЛЛОВ | 7 | 7 БАЛЛОВ |
| 25 | 35 БАЛЛОВ | 6 | 6 БАЛЛОВ |
| 24 | 34 БАЛЛА | 5 | 5 БАЛЛОВ |
| 23 | 33 БАЛЛА | 4 | 4 БАЛЛА |
| 22 | 32 БАЛЛА | 3 | 3 БАЛЛА |
| 21 | 31 БАЛЛ | 2 | 2 БАЛЛА |
| 20 | 30 БАЛЛОВ | 1 | 1 БАЛЛ |
| 19 | 28 БАЛЛОВ |  |  |
| 18 | 26 БАЛЛОВ |  |  |
| 17 | 24 БАЛЛА |  |  |
| 16 | 22 БАЛЛА |  |  |
| 15 | 20 БАЛЛОВ |  |  |
| 14 | 18 БАЛЛОВ |  |  |
| 13 | 16 БАЛЛОВ |  |  |
| 12 | 14 БАЛЛОВ |  |  |
| 11 | 12 БАЛЛОВ |  |  |

Таблица № 2.

|  |
| --- |
|  **ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ** |
| **ДО 30****УЧАСТНИКОВ** | **ДО 40****УЧАСТНИКОВ** | **ДО 50****УЧАСТНИКОВ** | **ДО 60****УЧАСТНИКОВ** **И БОЛЕЕ** |
| **МЕСТО** | **БАЛЛЫ** | **МЕСТО** | **БАЛЛЫ** | **МЕСТО** | **БАЛЛЫ** | **МЕСТО** | **БАЛЛЫ** |
| 1 | 30 | 1 | 30 | 1 | 30 | 1 | 30 |
| 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 28 | 3 | 28 | 3 | 28 | 3 | 28 |
| 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 26 | 5 | 26 | 5 | 26 | 5 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 26 |
| 7 | 24 | 7 | 24 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 | 24 | 8 |
| 9 | 22 | 9 | 22 | 9 | 9 | 24 |
| 10 | 10 | 10 | 10 |
| 11 | 20 | 11 | 11 | 22 | 11 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 22 |
| 13 | 18 | 13 | 18 | 13 | 13 |
| 14 | 14 | 14 | 20 | 14 |
| 15 | 16 | 15 | 15 | 15 |
| 16 | 16 | 16 | 16 | 20 |
| 17 | 14 | 17 | 14 | 17 | 18 | 17 |
| 18 | 18 | 18 | 18 |
| 19 | 12 | 19 | 19 | 19 |
| 20 | 20 | 20 | 16 | 20 | 18 |
| 21 | 10 | 21 | 12 | 21 | 21 |
| 22 | 22 | 22 | 22 |
| 23 | 8 | 23 | 23 | 23 |
| 24 | 24 | 24 | 14 | 24 | 16 |
| 25 | 6 | 25 | 10 | 25 | 25 |
| 26 | 26 | 26 | 26 |
| 27 | 4 | 27 | 27 | 27 |
| 28 | 28 | 28 | 12 | 28 | 14 |
| 29 | 2 | 29 | 8 | 29 | 29 |
| 30 | 30 | 30 | 30 |
| 31 0 Баллов | 31 |  | 31 |  | 31 |  |
| 32 |  | 32 | 10 | 32 | 12 |
| 33 | 6 | 33 | 33 |
| 34 | 34 | 34 |
| 35 | 35 | 35 |
| 36 | 36 | 8 | 36 |
| 37 | 4 | 37 | 37 | 10 |
| 38 | 38 | 38 |
| 39 | 39 | 39 |
| 40 | 40 | 6 | 40 |
| 41 0 Баллов | 41 |  | 41 |  |
| 42 |  | 42 | 8 |
| 43 |  | 43 |
| 44 | 4 | 44 |
| 45 | 45 |
| 46 | 46 |
| 47 | 47 | 6 |
| 48 | 2 | 48 |
| 49 | 49 |
| 50 | 50 |
| 51 0 Баллов | 51 |  |
| 52 | 4 |
| 53 |
| 54 |
| 55 |
| 56 |
| 57 | 2 |
| 58 |
| 59 |
| 60 |
| **61 0 БАЛЛОВ** |