

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ 2021-2022 уч.г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА» 5-6 КЛАССЫ**

Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г) оцениваются в **1 балл**, неправильно выполненное задание – **0 баллов**.

Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов: правильное утверждение оценивается в **2 балла**, неправильное – **0 баллов**.

Время выполнения теоретико-методических заданий 45 минут.

Задания в закрытой форме

1. Что обозначало слово «олимпиада» в Древней Греции?

- а) один месяц;
- б) один год;
- в) четырёхлетний цикл;
- г) десятилетний цикл.

2. Что представлял из себя панкратион, один из видов состязаний на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) рукопашный бой, сочетающий борьбу с ударной техникой;
- б) гонки на колесницах;
- в) пятиборье, включающее бег, метание диска, метание копья, прыжок в длину и борьбу;
- г) соревнование трубачей и герольдов.

3. Что представлено на рисунке?



- а) олимпийская эмблема;
- б) олимпийский символ;
- в) олимпийский талисман;
- г) олимпийский девиз.

4. Что из нижеперечисленного относится к спортивному оборудованию?

- а) баскетбольный мяч;
- б) скакалка;
- в) гимнастическое бревно;
- г) гантели.

5. Как называется исходное положение в упражнении «подтягивание на высокой перекладине»?

- а) вис;
- б) основная стойка;
- в) упор лёжа;
- г) упор стоя.

6. Как называется прыжок, выполняемый через коня?

- а) прыжок в длину;
- б) прыжок в высоту;

- в) тройной прыжок;
 - г) опорный прыжок.
- 7. В ходьбе, в отличие от бега,**
- а) другая координация работы рук и ног;
 - б) отсутствует фаза полета;
 - в) присутствует цикличность упражнения;
 - г) длиннее шаги.
- 8. При каком способе плавания происходят попеременные движения руками?**
- а) брасс;
 - б) кроль на спине;
 - в) баттерфляй;
 - г) дельфин.
- 9. Какие из перечисленных упражнений могут использоваться для воспитания силы?**
- а) кувырки;
 - б) приседания;
 - в) челночный бег;
 - г) броски предметов в цель.
- 10. Какие фазы различают в прыжке в длину с разбега?**
- а) исходное положение, прыжок, конечное положение;
 - б) разбег, отталкивание, полёт, приземление;
 - в) разбег, прыжок, выход из сектора, измерение результата;
 - г) вызов в сектор, прыжок, измерение результата, объявление результата.
- 11. Физические упражнения являются...**
- а) основным средством физической культуры;
 - б) дополнительным средством физической культуры;
 - в) специфическим методом физического воспитания;
 - г) общепедагогическим методом физического воспитания.
- 12. Что из перечисленного относится к признакам правильной осанки?**
- а) наличие изгибов позвоночника в сторону;
 - б) отсутствие изгибов позвоночника вперёд и назад;
 - в) голова запрокинута назад;
 - г) наличие физиологических изгибов позвоночника вперёд и назад.
- 13. Как называется снаряд для метания в лёгкой атлетике?**
- а) молот;
 - б) ядро;
 - в) фитбол;
 - г) дротик.
- 14. С какой регулярностью рекомендуется проводить занятия физическими упражнениями?**
- а) не более 1 раза в неделю;
 - б) не менее 3 раз в неделю;
 - в) 5–7 раз в месяц;
 - г) каждые выходные.
- 15. К какому разделу школьной программы относится метание малого мяча?**
- а) гимнастика;
 - б) лёгкая атлетика;
 - в) баскетбол;
 - г) волейбол.
- 16. Что из перечисленного не относится к водным видам спорта?**

- а) бобслей;
- б) гребля;
- в) парусный спорт;
- г) водное поло.

Задания в открытой форме

17. Назовите имя и фамилию основоположника Олимпийских игр современности.
18. Как называют экипировку пловца, которая надевается на ноги и позволяет увеличить скорость плавания? – ...
19. Оговоренное заранее положение рук, ног, туловища перед началом выполнения упражнения называется....
20. Способность выполнять физическое упражнение с большой амплитудой называется....
21. Как называют человека, занимающегося избранным видом спорта и выступающего на спортивных соревнованиях?
22. Дайте правильную формулировку гимнастическому упражнению.



**Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!**

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ
Теоретико-методические задания
муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
5-6 классы

Шифр _____

Дата _____

Задания в закрытой форме

1					9				
2					10				
3					11				
4					12				
5					13				
6					14				
7					15				
8					16				

Задания в открытой форме

17. _____
18. _____
19. _____
20. _____
21. _____
22. _____

Количество баллов _____

Подписи членов жюри:

1. _____
2. _____
3. _____

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2021-
2022 УЧ.Г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 7-8 КЛАССЫ**

Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г) оцениваются в 1 балл, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

Задания в открытой форме, т.е. без предложенных вариантов ответов: правильное утверждение оценивается в 2 балла, неправильное – 0 баллов.

Задания на установление соответствия между понятиями: каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Задания на установление правильной последовательности. Полноценно выполненное задание этой группы оценивается в 3 балла, неправильное – 0 баллов.

Время выполнения теоретико-методических заданий 45 минут.

Задания в закрытой форме

- 1. Какая дисциплина отсутствовала в программе Олимпийских игр в Древней Греции?**
 - а) кулачный бой;
 - б) бег на один стадий;
 - в) панкратион;
 - г) марафон.
- 2. Когда и где состоялись II Олимпийские игры современности?**
 - а) в 1896 году в Греции;
 - б) в 1898 году в Великобритании;
 - в) в 1900 году во Франции;
 - г) в 1904 году в США.
- 3. Когда был основан Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»?**
 - а) в 1929 г.;
 - б) в 1931 г.;
 - в) в 1934 г.;
 - г) в 1936 г.
- 4. Какой из видов спорта относится к игровым?**
 - а) фехтование;
 - б) скелетон;
 - в) кёрлинг;
 - г) шорт-трек.
- 5. Назовите вид спорта, в котором используется передвижение на лыжах.**
 - а) биатлон;
 - б) сноубординг;
 - в) триатлон;
 - г) современное пятиборье.
- 6. Какие физические упражнения преимущественно используют при воспитании ловкости?**
 - а) прыжки через препятствия;
 - б) бег на короткие дистанции;
 - в) приседания;
 - г) челночный бег.
- 7. Какой вид спорта предполагает интеллектуальное состязание с соперником?**
 - а) гандбол;
 - б) шахматы;
 - в) стендовая стрельба;
 - г) конный спорт.
- 8. Какова конечная цель шахматной партии?**

- а) рокировка;
- б) цейтнот;
- в) шах;
- г) мат.

9. Какое из упражнений является статическим?

- а) махи ногами;
- б) бег;
- в) подтягивание на перекладине;
- г) стойка на лопатках.

10. Как можно увеличить нагрузку в упражнениях силового характера?

- а) увеличить интервал отдыха между упражнениями;
- б) увеличить количество занимающихся физическими упражнениями;
- в) увеличить количество повторений в упражнениях;
- г) выполнять упражнения в состоянии утомления.

11. Какой из продуктов питания в своем составе имеет преимущественно углеводы?

- а) мясо;
- б) рыба;
- в) макароны;
- г) сливочное масло.

12. Какое из упражнений не относится к циклическим?

- а) бег;
- б) гребля;
- в) ходьба на лыжах;
- г) метание мяча.

13. В каком виде спорта отсутствует мяч?

- а) бадминтон;
- б) водное поло;
- в) настольный теннис;
- г) баскетбол.

14. Под физическим развитием понимается:

- а) комплекс таких показателей как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- г) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

15. Какова основная задача утренней гигиенической гимнастики?

- а) обучение технике общеразвивающих упражнений;
- б) воспитание целеустремленности и трудолюбия;
- в) оперативное повышение работоспособности для ускорения процесса перехода от состояния сна к бодрствованию;
- г) воспитание гибкости и силовых способностей.

16. Какие из перечисленных процедур являются закаливающими?

- а) воздушные ванны;
- б) обтирание;
- в) солнечные ванны;
- г) все перечисленные.

17. Самый эффективный способ выполнения физических упражнений

- а) техника;
- б) умение;

- в) навык;
- г) результат.

18. Как называется вращательное движение тела прыжком с полным переворачиванием через голову без промежуточной опоры на руки?

- а) фляк;
- б) переворот в сторону;
- в) рондат;
- г) сальто.

Задания в открытой форме

19. Назовите имя греческого бога, в честь которого проводились античные Олимпийские игры.

20. В каком городе находится штаб-квартира МОК?

21. В какой дисциплине легкой атлетики выступала олимпийская чемпионка Елена Исинбаева?

22. Как называется вид спорта, который включает плавание, езду на велосипеде и бег?

23. Какая дистанция преодолевается спортсменами в соревнованиях по марафонскому бегу? Ответ напишите в метрах.

Задание на установление соответствия

24. Установите соответствие между продуктами питания и их компонентами:

Фамилия, имя спортсмена		Вид спорта
1. Мясо куриное	А	Витамин А
2. Картофель	Б	Железо
3. Масло оливковое	В	Углеводы
4. Печень говяжья	Г	Белки
5. Морковь	Д	Жиры

25. Установите соответствие между цветами колец из Олимпийского символа и континентами.

1) красный	А) Африка
2) синий	Б) Америка
3) жёлтый	В) Европа
4) чёрный	Г) Австралия
5) зелёный	Д) Азия

Задание на установление правильной последовательности

26. Расположите представленные мячи в порядке увеличения их размеров

 а) – мяч для гольфа
 б) – футбол

в)		– баскетбольный мяч
г)		– футбольный мяч
д)		– теннисный мяч
е)		– гандбольный мяч

Вы закончили выполнение заданий.

Поздравляем!

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ
Теоретико-методические задания
муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
7-8 классы

Шифр _____

Дата _____

Задания в закрытой форме

1					10				
2					11				
3					12				
4					13				
5					14				
6					15				
7					16				
8					17				
9					18				

Задания в открытой форме

19. _____
20. _____
21. _____
22. _____
23. _____

Задание на установление соответствия

24.

1	2	3	4	5

25.

1	2	3	4	5

Задание на установление правильной последовательности

26.

1	2	3	4	5	6

Количество баллов _____

Подписи членов жюри:

1. _____
2. _____
3. _____

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2021-
2022 УЧ.Г. ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9-11 КЛАССЫ**

Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов (а, б, в, г) оцениваются в 1 балл, неправильно выполненное задание – 0 баллов.

Задания в открытой форме, т.е. без предложенных вариантов ответов: правильное утверждение оценивается в 2 балла, неправильное – 0 баллов.

Задания на установление соответствия между понятиями: каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Задания на установление правильной последовательности. Полноценно выполненное задание этой группы оценивается в 5 баллов, неправильное – 0 баллов.

Время выполнения теоретико-методических заданий 45 минут.

Задания в закрытой форме

- 1. В каком городе находится Международная олимпийская академия?**
 - а) Лозанна;
 - б) Париж;
 - в) Афины;
 - г) Олимпия.

- 2. На каких соревнованиях в честь победителя играет не гимн страны, а Гаудеамус – гимн студентов?**
 - а) Всемирные юношеские игры;
 - б) Всемирная Универсиада;
 - в) Всемирные игры;
 - г) Всемирная спартакиада.

- 3. Кто был первым президентом российского олимпийского комитета?**
 - а) А.Д. Бутовский;
 - б) Г.И. Рибопьер;
 - в) Н.А. Панин-Коломенкин;
 - г) В.И. Срезневский.

- 4. Какие упражнения целесообразно использовать для снижения избыточной массы тела?**
 - а) сложно-координационные;
 - б) статические;
 - в) скоростно-силовые;
 - г) циклические.

- 5. Какому физическому качеству нужно уделять наибольшее внимание для повышения общего уровня здоровья?**
 - а) выносливости;
 - б) быстроте;
 - в) ловкости;
 - г) гибкости.

- 6. Какие упражнения используются для увеличения гибкости?**
 - а) с внешним отягощением;
 - б) махи с максимальной амплитудой;
 - в) движения с максимальной частотой;

г) всё перечисленное.

7. В каком виде спорта ограничено время владения мячом?

- а) в футболе;
- б) в волейболе;
- в) в баскетболе;
- г) в теннисе.

8. Какие выделяют виды выносливости?

- а) основную и дополнительную;
- б) общую и специальную;
- в) главную и второстепенную;
- г) специфическую и неспецифическую.

9. Какие упражнения применяют для формирования правильной осанки?

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения для мышц брюшного пресса и спины;
- в) упражнения, моделирующие фрагменты основной позы прямохождения;
- г) всё перечисленное.

10. Что является специфическим содержанием спорта?

- а) выступление на соревнованиях;
- б) занятия в фитнес-клубе;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) повышение уровня физического развития.

11. Какой из методов физического воспитания предусматривает непрерывное выполнение физического упражнения?

- а) повторный;
- б) равномерный;
- в) интервальный;
- г) круговой.

12. Как называется изгиб позвоночника в поясничном отделе?

- а) лордоз;
- б) кифоз;
- в) хондроз;
- г) остеопороз.

13. Что относится к естественным факторам внешней среды, как к средствам физического воспитания?

- а) солнечная радиация и воздушная среда;
- б) воздушная и водная среда;
- в) водная среда и солнечная радиация;
- г) солнечная радиация, воздушная и водная среда.

14. Кто в настоящее время является президентом олимпийского комитета РФ?

- а) П.А. Колобков;
- б) О.В. Матыцин;
- в) С.А. Поздняков;
- г) А.Д. Жуков.

15. В каком виде спорта на площадке может максимально находиться 7 игроков одной команды?

- а) в баскетболе;
- б) в волейболе;
- в) в футболе;
- г) в гандболе.

16. Как называют резкое кратковременное увеличение темпа движения по ходу дистанции как тактический приём в беге на 2000 м?

- а) спурт;
- б) старт;
- в) форсаж;
- г) гипертрофия.

17. Как называется процесс воспитания физических качеств и способностей к определённой деятельности?

- а) физическая готовность;
- б) физическая подготовка;
- в) физическое совершенство;
- г) физическое развитие.

18. В какой из частей урока решаются задачи урока?

- а) в подготовительной;
- б) в основной;
- в) в заключительной;
- г) в каждой из частей.

19. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?

- а) физическое развитие;
- б) физическая подготовленность;
- в) физическое состояние;
- г) здоровье.

20. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?

- а) массаж;
- б) закаливание;
- в) гигиена;
- г) нагрузка

Задания в открытой форме

21. В Олимпийском движении используется сокращение НОК, что оно обозначает?

22. Вид спорта, который включает конкур, фехтование, стрельбу, бег и плавание, называется.....

23. Как терминологически верно называется прыжок с брусьев в гимнастике?

24. Как называется спортивная обувь для игры в футбол со сменными шипами на подошве и укрепленным широким носком для удара по мячу?

25. Как называется способность выполнять физические упражнения с максимальной амплитудой за счёт собственной активности соответствующих мышц?

Задание на установление соответствия

26. Установите соответствие между городом и годом проведения в нем игр Олимпиады.

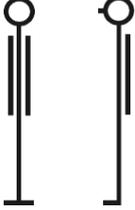
	Годы		Город
1	1908	А	Москва
2	1952	Б	Лос-Анджелес
3	1980	В	Париж
4	1984	Г	Лондон
5	2024	Д	Хельсинки

27. Установите соответствие между физическими качествами и видами спорта, в которых они преимущественно проявляются.

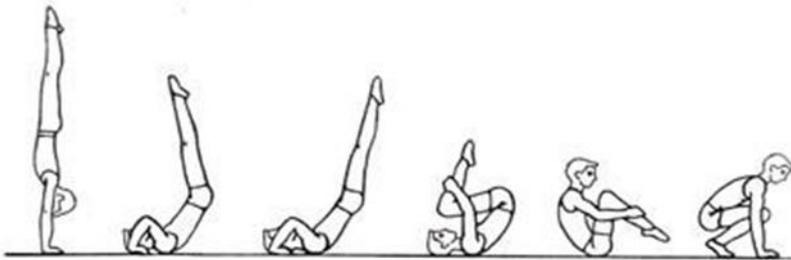
	Физические качества		Виды спорта
1	быстрота	А	художественная гимнастика
2	гибкость	Б	лыжные гонки
3	сила	В	тяжёлая атлетика
4	выносливость	Г	прыжки в воду
5	ловкость	Д	лёгкая атлетика, бег на короткие дистанции

28. Установите соответствие между положениями тела и их графическим изображением.

	Физические качества		Виды спорта
1	Сед ноги врозь	А	
2	Основная стойка	Б	
3	Стойка на коленях	В	
4	Стойка руки на пояс	Г	

5	Сед углом	Д	
6	Упор стоя согнувшись	Е	

29. Используя предложенный перечень слов, выберите нужные и расположите в верной последовательности при описании гимнастического упражнения. Будьте внимательны, даны лишние слова.



1	в сед
2	в упор лёжа
3	в упор присев
4	вперёд
5	из
6	кувырок
7	на руках
8	назад
9	перекат
10	присед
11	прогнувшись
12	согнувшись
13	стойки

**Вы закончили выполнение заданий.
Поздравляем!**

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ
Теоретико-методические задания
школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
9-11 классы

Шифр _____

Дата _____

Задания в закрытой форме

1					11				
2					12				
3					13				
4					14				
5					15				
6					16				
7					17				
8					18				
9					19				
10					20				

Задания в открытой форме

21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____

Задания на установление соответствия

26.

Ответ:	1	2	3	4	5

27.

Ответ:	1	2	3	4	5

28.

Ответ:	1	2	3	4	5	6

29.

Количество баллов _____

Подписи членов жюри:

1. _____
2. _____
3. _____

**ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО
ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(2021-2022 учебный год)**

Содержание конкурсных испытаний

Школьный этап Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы - юношей и девушек (раздельно).

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует содержанию образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня для 5-11 классов.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, волейбол и легкая атлетика.

Порядок проведения олимпиады определен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 1252 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников».

Практические испытания

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши 7-8 классов

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, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен. 1.3.

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

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

1.5. Использование украшений не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

2. Порядок выступления

- 2.1. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.2. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.
- 2.3. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За 10 сек. до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.
- 2.4. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
- 2.5. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказываются соответствующими сбавками.

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.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.
- 3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
- 3.3. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

- 4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

5. Программа испытаний

- 5.1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.
- 5.2. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов.
- 5.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.
- 5.4. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз.
- 5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6. Оценка исполнения

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

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения – **0,8** балла.

6.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

- нарушение техники исполнения элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение;

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

6.5. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку упражнения, равную **10,0** баллам.

Окончательная оценка

Оценка выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **20,0** баллов.

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Акробатика 5-6 кл. (юноши)

И.П.-О.С.

1.Шагом вперед, равновесие на левой (правой), свободная нога согнута, стопа касается колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить ногу
.....1,5

2 Упор присев – кувырок назад в упор присев.....	2,0
3 Перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев	1,5+ 1,0
4 Два кувырка вперёд.....	1,5 + 1,5
5 Прыжок вверх, руки вверх – О.С.....	1.0

Аукробатика 5-6 кл. (девочки)

И.П.-О.С.

1.Шагом вперед, равновесие на левой (правой), свободная нога согнута, стопа касается колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить ногу	1,5
2 Упор присев – кувырок вперед в сед, руки в стороны.....	1,0
3 Наклон вперед и перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев.....	1,5+ 1,0
4 Два кувырка вперёд.....	1,5 + 1,5
5 Прыжок вверх, руки вверх.....	2.0

Акробатика Юноши 7-8 класс

И.П-О.С.

	Баллы
1. Наклон прогнувшись, руки в стороны <i>обозначить- упор присев</i> , силой стойка на голове и руках, <i>держатъ</i>	1,0
2. Опуститься в упор лежа – упор присев	0,5
3. Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать.....	1,0
4. Перекат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны, <i>держатъ</i>	1,0
5. Сед с наклоном вперед, <i>обозначить</i> - кувырок назад в упор присев –встать в стойку руки вверх.....	1,0
6. Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, <i>держатъ</i> , приставить ногу.....	1,0
7. Шаг впереди прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°).....	0,5
Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо (налево)	1,0

- спиной к направлению движения.....
9. Кувырок вперед прыжком– прыжок вверх ноги врозь..... 1,0 + 0,5
10. Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180°..... 0,5+1,0

Акробатика Девушки 7-8 классы

И.п. – о.с. (основная стойка) спиной к о.н. (основному направлению). -

1. Прыжок вверх с поворотом на 180°..... 0,5
2. В темпе длинный кувырок вперёд..... 1,5
3. Кувырок вперед в сед с наклоном вперед и захватом руками ног («складка»).....1,0
4. Кувырок назад на правое (левое) колено, левую (правую) назад..... 1,5
5. Полушпагат правой (левой), руки в стороны (держать)..... 1,0
6. Поворотом налево (направо) кругом в сед согнув ноги - сед углом, руки в стороны (держать)..... 0,5
7. Перекатом назад лечь на спину, руки вверх, мост(держать)..... 1,5
8. Поворот кругом в упор присев.....0,5
9. Перекат назад стойка на лопатках (держать).....1,0
10. Перекатом вперёд-упор присев и прыжок вверх ноги врозь.- О.С..... 1,0

Акробатика ЮНОШИ 9-11 классы

И.п. – о.с. (основная стойка).

1. Кувырок вперёд - длинный кувырок вперёд. 0,5 +1,5
2. Прыжок вверх с поворотом на 360°..... 1,5
3. Шагом правой (левой) равновесие (держать), руки в стороны..... 1,0
4. Выпрямится шагом левой (правой) стойка на руках (обозначить) и опуская ноги – упор присев – встать, стойка, руки в стороны..... 1,5
5. Махом одной, толчком другой переворот вправо (влево) и поворот направо (налево) – стойка, руки вверх..... 1,5
6. Наклон вперед - упор стоя, перекаат назад согнувшись в стойку на лопатках без помощи рук (держать), перекаат вперёд в упор присев..... 1,0
7. Кувырок назад в упор присев - прыжок вверх в присед 0,5
8. Кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180°- О.С.. 0,5+0,5

Акробатика Девушки 9-11 класс

1. Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, *держать*.....1.0
2. Шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно – поворот кругом в упоре присев.....1.0

3.Перекат назад в стойку на лопатках, <i>держатъ</i>	0,5
4.Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, <i>держатъ</i> ...	0,5
5.Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх.....	0,5
6.Отставляя правую на шаг в сторону, наклоном назад мост, <i>держатъ</i> – поворот кругом в упор присев-.....	1,0+0,5
7.Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°.....	0,5+1,0
8.Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°)	0,5
9.Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед	0,5
10.Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь.....	1,0
11.Приставляя ногу повернуться в сторону движения - кувырок вперед прыжком - прыжок вверх ноги врозь	1,0+0,5

Требования к выполнению отдельных элементов (девушками и юношами)

Перевороты в сторону – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и без потери темпа.

Прыжки с поворотами – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Кувырки вперед – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

Кувырок вперед прыжком – явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.

Кувырки назад – плотная группировка, без касания коленями опоры.

Кувырок назад согнувшись – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.

Стойка на голове силой (*держатъ*)– удержание позы 2 секунды, выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.

Стойка на руках обозначить- удержание позы 1 секунда, руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

Равновесия – удержание позы 2 секунды.- пятка поднятой ноги выше уровне плеч, руки произвольно.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Мальчики 5-6 класс --- 30 метров

Девочки 5-6 класс---30 метров

Девушки 7-8классы: 60 м.

Юноши 7-8 классы:60 м.

Девушки 9-11классы: 100 м.

Юноши 9-11 классы: 100 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

Волейбол

5-6 КЛАССЫ Мальчики, Девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: передача в стену с передвижением ногами в широкой стойке вдоль стены вправо-влево, до потери мяча. Подсчитывается количество передач. Каждая передача – 1 очко.

При определении зачетного балла лучший результат у всех участников считать максимально возможным.

7-8 КЛАССЫ Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: подачи через сетку с лицевой стороны в разные три зоны площадки соперника, где в центре каждой зоны находится стандартный гимнастический обруч. Участник выполняет 3 нижних и 3 верхних подачи. Подача выполняется в ту зону, которую определяет главный судья: верхняя подача – в зоны 1, 6, 5; нижняя – в зоны 2, 3, 4. Подающему дается право первоначального выбора вида подачи (верхняя или нижняя). За выполнение нижней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) начисляется 3 очка. За выполнение верхней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) – 5 очков. При попадании мяча в диаметр гимнастического кольца участнику добавляется дополнительное одно очко. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются.

Оценка исполнения подач

В случае, если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной.

Дополнительных попыток для выполнения подач не предоставляется.

Зона подачи			2	1
			3	6
			4	5

Таким образом, участник может получить максимально возможных очков- 3 (подачи нижние) по $3=9$

3 (подачи верхние) по $5=15+6$ (премиальные за попадание в диаметр гимнастического кольца во все указанные зоны) .

Итого- 30.

9-11 КЛАССЫ Юноши, Девушки

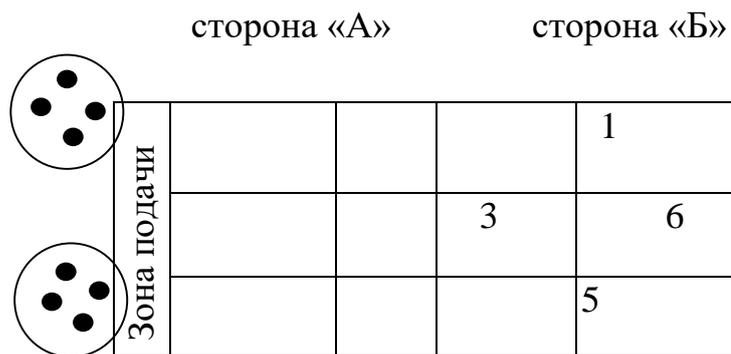
Программа испытаний

За лицевой линией волейбольной площадки расположены 8 волейбольных мячей. Первые четыре мяча располагаются в обруче – в 1,5 м от левой боковой линии, вторые четыре мяча – в 1,5 м от правой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах (1, 3, 5, 6).

Участник располагается, на лицевой линии возле обруча около правой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю прямую подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №6 движется ко второму обручу расположенному около левой боковой линии, испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №6.

Верхняя прямая подача — и.п. — испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится выше плечевого сустава (плеча).

Нижняя прямая подача – и.п. – испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится ниже плеча.



Оценка испытаний

За попадание в указанную зону начисляется 2 очка.

За попадание в обруч указанной зоны начисляется дополнительно 2 очка.

Дополнительные 2 очка даются за выполнение верхней подачи в прыжке (не более 2-х подач)

За подачу не в указанную зону начисляется 1 очко.

Если подача выполнена в сетку или в аут, то попытка подачи не повторяется и снимается 3 очка.

За нарушение последовательности (верхняя, нижняя) подач снимается 3 очка.

Для выполнения одной подачи предоставляется не более 10 секунд. За нарушение данного пункта с участника снимается 3 очка.

Таким образом, участник может получить максимально возможных очков-

2 (подачи верхних) по 4=8

2 (подачи верхних) по 6 (в прыжке)=12

4 (подачи нижних) по 4 =16

Итого- 36

Технология подведения итогов олимпиады

В общем зачете муниципального 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.

Для определения победителей и призеров олимпиады, а также общего рейтинга участников олимпиады, используется 100-бальная система оценки результатов участников олимпиады. То есть, максимально возможное количество баллов, которое может набрать участник за оба тура олимпиады, составляет 100 баллов. Из них: 25 баллов – за теоретико-методическое задание; 25 баллов- волейбол; 25 баллов- гимнастика; 25 баллов- легкая атлетика. Результаты каждого участника муниципального этапа в волейболе, гимнастике, легкой атлетике и теоретико-методическом испытании переводятся в «зачетные» баллы по формулам:

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

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

Здесь X_i – «зачетный» балл i -го участника;

K – коэффициент (удельный вес) конкретного задания;

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Формула (1) применяется при выведении «зачетного» балла участнику в теоретико-методическом задании, гимнастике и в волейболе а формула (2) – в легкой атлетике.

Примеры.

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в теоретико-методическом задании составил 20 балла ($N_i=20$) из, например 31 максимально возможных ($M=31$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i= 25*20/31 =16.1$ баллов.

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в гимнастике составил 10 балла ($N_i=10$) из 20 максимально возможных ($M=20$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i= 25*10/20 =12,5$ баллов

Результат участника олимпиады (5-6 классы) в волейболе составил 20 балла ($N_i=20$), а лучший результат в этом задании составил 30 ($M=30$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i= 25*20/30 =16,7$ баллов

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в волейболе составил 15 балла ($N_i=15$) из 30 максимально возможных ($M=30$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i= 25*15/30 =12,5$ баллов

Результат участника олимпиады в практическом задании по легкой атлетике составил 190,24 сек ($N_i=190,24$), а лучший результат в этом задании составил 160,15 сек ($M=160,15$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (2) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i= 25*160,15/190,24 =21,05$ баллов.

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

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество 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.