**ЗАДАНИЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ**

**ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**В 2020/21 УЧЕБНОМ ГОДУ**

В условиях предупреждения распространения коронавирусной инфекции, при проведении школьного этапа необходимо учитывать актуальные нормативно-правовые документы Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), Министерства просвещения Российской Федерации и органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования. При проведении школьного этапа также ,необходимо руководствоваться, Санитарно эпидемиологическими правилами СП3.1/2.4.359820 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16).

В соответствии с эпидемиологической ситуацией в регионе на момент проведения школьного этапа организаторы должны предусмотреть возможность проведения олимпиады с использованием информационно-коммуникационных технологий. Механизмы организации Муниципального этапа олимпиады в данном варианте должны включать в себя теоретико-методические испытания, систему оповещения участников и учителей о проведении, VPN-адреса для подключения и т.д.

**Содержание конкурсных испытаний**

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (общей) школы - юношей и девушек (раздельно).

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико – методического и практического характера, основанных на содержании образовательной программы основного общего и среднего общего образования, углубленного уровня изучения предмета «Физическая культура».

Теоретико-методическое испытание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (общей) школы, углубленного уровня изучения предмета «Физическая культура».

Практические испытания заключаются в выполнении заданий по разделам: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика, прикладная физическая культура.

**I.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

Девушки и юноши 7-8 классы

**Инструкция по выполнению заданий**.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». В тестовой части предложены 28 заданий, которые объединены в 7 групп:

**А. Задания с выбором одного правильного ответа**. При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

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

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **1 балл.**

**Б. Задания, в которых необходимо завершить высказывание**. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **2 балла.**

**В. Задание на установление соответствия между понятиями**. Каждой букве соответствует определенный номер картинки. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в **2 балла**.

**Г. Задание алгоритмического толка**. Оценивается только правильно составленный алгоритм! Максимально возможный балл – **2,0.**

**Д. Задание с перечислением**. В бланк ответа запишите ваш вариант. Каждый правильный ответ соответствует **0,5 балла**. Максимально возможный балл – **3,0.**

**Е. Задание с иллюстрациями**. Каждая картинка имеет нумерацию, в бланк ответа необходимо в каждый пункт вписать правильный ответ. Каждый правильный ответ соответствует **0,2 балла**

**Г. Задание-кроссворд**. Каждый правильный ответ оцениваются в **2 балла.** Максимальный балл в задании – **16,0 баллов**

Контролируйте время выполнения задания. Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – **45 минут.**

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

**Желаем успеха!**

## 

## 

## **Задания**

### А. Задания с выбором одного правильного ответа.

1. **Когда состоялись первые Олимпийские игры современности?**
   * а) в 1881 г.;
   * б) в 1896 г.;
   * в) в 1900 г.;
   * г) в 1905 г.
2. **В каком городе находится Международная Олимпийская академия?**
   * а) Лозанна;
   * б) Париж;
   * в) Афины;
   * г) Олимпия.
3. **В какие годы не проводились Игры Олимпиад в период II мировой войны?**
   * а) 1936г., 1940г., 1944г.;
   * б) 1940г., 1944г.;
   * в) 1936г., 1940г.;
   * г) 1936г., 1940г., 1944г., 1948г.
4. **Представителем какого вида спорта был советский спортсмен Лев Яшин?**
   * а) волейбол;
   * б) теннис;
   * в) футбол;
   * г) баскетбол.
5. **Что является основным средством физической культуры?**
   * а) соревнования;
   * б) физические упражнения;
   * в) закаливание;
   * г) соблюдение режима дня.
6. **К какой разновидности физической культуры относится утренняя гимнастика?**
   * а) гигиеническая;
   * б) производственная;
   * в) базово-пролонгирующая;
   * г) лечебная.
7. **Какой из примеров занятий относится к урочной форме организации?**
   * а) физкультминутка;
   * б) туристический поход;
   * в) урок физической культуры;
   * г) утренняя гимнастика.
8. **Как называется приспособление организма к неблагоприятным условиям внешней среды?**
   * а) восстановление;
   * б) закаливание;
   * в) подготовка;
   * г) нагрузка.
9. **Как терминологически правильно называется «прыжок через козла»?**
   * а) прыжок в длину;
   * б) прыжок в высоту;
   * в) опорный прыжок;
   * г) прыжок в глубину.
10. **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.
11. **Какой из видов спорта относится к восточным единоборствам?**
    * а) самбо;
    * б) греко-римская борьба;
    * в) бокс;
    * г) тхэквондо.
12. **Как называется эффективный способ выполнения физического упражнения?**
    * а) двигательное умение;
    * б) двигательный навык;
    * в) техника физического упражнения;
    * г) физическое совершенство.
13. **Как называется уровень спортивного мастерства спортсмена?**
    * а) специализация;
    * б) квалификация;
    * в) классификация;
    * г) модификация.
14. **Как называются брусья в спортивной гимнастике в мужской программе?**
    * а) параллельные;
    * б) перпендикулярные;
    * в) разновеликие;
    * г) прямо пропорциональные.
15. **Обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое тренером или товарищем по команде, принято называть …**
    * а) техникой безопасности;
    * б) страховкой;
    * в) спортивной тактикой;
    * г) спортивной подготовкой.

16. Мышцы, одновременное напряжение которых при выполнении рассматриваемого движения происходит в противоположном направлении, обозначаются как…… (выбрать правильное завершение из предложенных вариантов)

* а)антогонисты
* б) синергисты
* в) двуглавые
* г) гладкие

17. Победителем Чемпионата Мира по футболу 2018 года стала сборная команда Франции, обыгравшая в финале команду…(выбрать правильное завершение из предложенных вариантов)

* а) Бразили
* б) России
* в) Англии
* г) Хорватии

18. Самым давним способом плаванья считается…(выбрать правильное завершение из предложенных вариантов)

* а) кроль
* в) баттерфляй
* б) брасс
* г) кроль на спине

### Б. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.

*Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк*

1. **В каком городе находится штаб—квартира МОК? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **Пятиборье в программе античных Игр Олимпиады, включавшее бег на один стадий, метание диска, метание копья, прыжок в длину и борьбу, называлось \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**
3. **В какой дисциплине лёгкой атлетики выступала олимпийская чемпионка Елена Исинбаева? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
4. **Способность держаться на воде, находиться под водой и передвигаться в ней или по ней определённым способом называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**
5. **Площадка для тенниса называется \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**В. Задание на соответствие**

**24. Соотнесите вид спорта и изображение спортивной площадки. Ответ запишите буквами в бланк ответа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Площадка |  | Размер площадки |
| А) Бокс |  | 1 |
| Б) Футбол |  | 2 |
| В) Хоккей |  | 3 |
| Г) Баскетбол | | 4 |

**Г. Задание алгоритмического толка.**

25. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей.

А. Давящая повязка на область кровоизлияния; Б. Тепло на место ушиба; В. Обильное теплое питье; Г. Холод на место ушиба; Д. Покой ушибленной части тела; Е. Пострадавшей конечности придают возвышенное положение.

**Д. Задание с перечислением**

26. В настоящее время существует лишь шесть видов спорта, которые входили в программу всех зимних Олимпийских игр. Назовите их.

**Е. Задание с иллюстрациями**

27. Внимательно изучите предложенные картинки-пиктограммы. Определите, какие виды спорта на них изображены, и вы узнаете программу зимних Олимпийских игр в Сочи- 2014. Напишите названия.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** |
| https://lh6.googleusercontent.com/-KqNKhJJAbr-bHAccsaxXV6k3OfENSTIyDScGeFWv9_Hi6QcLsKlfsxhSQQ1QFeIiR2zu9nXVM7q4Er6t79GC-7f_qhRUrlAOO598iZPxrGdmuE7lbHCfCxGiI45v6d4CH_jfVBBPQ | https://lh3.googleusercontent.com/RmOnGNY9niIYlke7_viasbUCb3rFzwecQsoDKDzUGxl4fQ801LUYv2rayex5fLdwuvwEzCL0W752VDU23wgtulRz8ksCrXAhnnsZGH8PjaZoiv-j3Y3vE40uQIIYA9FwFceGqmwnZQ | https://lh6.googleusercontent.com/cSWdgqQrqotvpVmEbZzicCIjTZelhgjOVeZwD_Lj0KtDMZjIK5H3K-J_-SA77qa7gjB6mvhzjWUJt4a3DtxB99PruCEplJ02xOkIltWNAclKrS2tp3i0JpLEgUtk0hg-8PQEBAW0eA | https://lh5.googleusercontent.com/zjkmoaOeZmba3F4I94Rhs7jUuZySIc7_jQx5hFlOWN0etmS82EfTdgIAujkRWjavy7lcb4sQPiSWL6RjLBI_Ul-U45VVwGHJkEjHiDjjuzqDPyPi-K8hah4Jdhf5fYUJc4sAiiWclw |
| **5.** | **6.** | **7.** | **8.** |
| https://lh4.googleusercontent.com/z26HH_i4IzyjMZX4FMnWopvytdZJ1h_EVPy_X-DLd7igHeZ8T3lcH0NvmaTtpolt8SHhc0LL1RVIsGgu3kbRBBTW_E-2FzfUQJnbMnDeMg-sLCp5YaSDVelGwvC_Hq6biAd45oGfFQ | https://lh5.googleusercontent.com/1mfVITBaPVo3P3vzNDOc4wk3W9Juhw5_ZhpfLVMFfGTDONjLPLOfebDFgr0GuYihVrpFn8lQmteLpDn8Ii0wpCgPkLaSVB9fHGZFYa6pUWp4KY7fQXTBvgQ-6u8cb1e-pzbZaZXHXQ | https://lh3.googleusercontent.com/Y2sM1tGQxiJK5X0PHSZIJQ0vhhcA8F62wCcKbVgpVLkvSY80_QZq-MgkBGH60GeIOglE-krsfrUxJfbzmN344tUgmmng9j_2vyQLjyoChru4JLZvtTaKL4FgwhvAebuk6sW739bKdQ | https://lh3.googleusercontent.com/BLipaW_u5SgnlzIueE_zLy61p7M4vAScwgjevmWjGfR7YLRLWGRlmC_HPhiuyMwbpKUT_oG6vwVYunHz3b6ltGn7h0D86rDCbJvdoFeCDidSBB_A6qNwdLM6eEeCA9NZhoYWl8m7lw |
| **9.** | **10.** | **11.** |  |
| https://lh3.googleusercontent.com/XP0PXg2tQVIigSPGyws_yiPMNj3qMaApG7Iuqjc4b8nJ9818HFknHdM2VZ9r-IPpgNidKo-VxFH8u852OORlWDswd4d1du_BMLueC6X4r-SYEpDAdUaJOfPKzXjzNtx5C_UgPfduDw | https://lh5.googleusercontent.com/xwuUayQk5_-vBew6sErsLxiAV6oKR3qhBeBpdNHoM_nC-NobYxGp9G2esLOg2WFPX-mcrhubkXyaXDECMGbd5X0t0pf_ENr_VS0c4upCWTz7LgWeTI_SQMIBz0l57BTwRPtiAEvh9A |  |  |

**Ж. 28. Задание-кроссворд**

***По горизонтали***

1. Метательный снаряд в виде цельнометаллического шара.
2. Прибор для измерения времени выполнения контрольных заданий.
3. Оснащения для сектора прыжков в высоту.
4. Спортивный снаряд, применяемый для преодоления высоты.

***По вертикали***

1. Снаряд для метания.
2. Оборудование для спринтерских дистанций.
3. Препятствие, используемое в сочетании со скоростным бегом.
4. Специализированная легкоатлетическая обувь для бега.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 5. |  |  |  |  |  |  |  |  | 6. |  |  |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  | 6. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**по предмету «Физическая культура»**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**Девушки и юноши 9-11 КЛАСС**

**Инструкция по выполнению задания**.

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

Задания объединены в 3 группы:

1. Заданиясвыборомодногоправильногоответа**.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Выбранный вариант отмечается зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке работы: «а», «б», «в» или «г».

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

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **1 балл**. Те задания, в котором указано **(отметить все позиции)** оценивается в **1 балл** за полный ответ, в **0,25 балла** за каждый правильный ответ, **- 0,25 (минус 0,25)** балла за каждый неправильный ответ, но не меньше **0 баллов.**

1. Задания**,** вкоторыхнеобходимозавершитьвысказывание**.** При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **2 балла**.
2. Заданиенаустановлениесоответствиямеждупонятиями**.** Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в **4 балла.** Каждый правильный ответ в отдельном вопросе оценивается в **0,5 балла**.
3. Заданиянаустановлениеправильнойпоследовательностидействий**.** Каждое полноценно выполненное задание оценивается в **3 балла**. Каждый правильный ответ в отдельном вопросе оценивается в **0,5 балла**.
4. Задание-кроссворд. Полноценное выполнение задания оценивается в **10 балла**, при этом каждая верная позиция оценивается в **1 балл.**

Контролируйте время выполнения задания. Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – **45 минут**.

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

**Желаемуспеха*!***

**I.** ***Задания с выбором одного правильного ответа****.*

Правильныйвариантответаотметьтезачеркиванием соответствующегоквадратавбланкеработы РУЧКОЙ***.***

1. **Участвовать в древнегреческих Олимпиад разрешалось (отметить все позиции)**

а) мужчинам в) не запятнавшим себя кровопролитием

б) свободно рожденные грекам г) прошедшим специальную подготовку в гимназиях

1. **Элладоники на древнегреческих Олимпиадах выполняли следующие функции … (отметить все позиции)**

а) судейство соревнований в) подготовка мест соревнований

б) наблюдение за ходом подготовки участников г) вручение наград победителям

1. **Вклад Пьер де Кубертена в современное Олимпийское движение включает… (отметить все позиции)**

а) идею возрождения Олимпийских игр и ее продвижение;

б) он - автор Олимпийских ритуалов, эмблемы, текста клятвы участников Олимпийских игр

в) он – автор – текста Олимпийской Хартии

г) он награжден золотой медалью за «Оду спорту на Олимпиаде 1912 г

**4. 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.

**5. Какой из методов используется для разучивания двигательного действия?**

а) расчленено- конструктивного упражнения;

б) игровой;

в) соревновательный;

г) равномерный.

**6. В какой из частей решаются задачи урока?**

а) в подготовительной;

б) в основной;

в) в заключительной;

г) в каждой из частей.

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

а) физическое развитие;

б) физическая подготовленность;

в) физическое состояние;

г) здоровье.

**8. Какое наказание применяется к спортсмену, уличённому в употреблении допинга?**

а) денежный штраф;

б) всеобщее порицание;

в) отстранение от участия публичных мероприятиях;

г) дисквалификация.

**9. В физическом воспитании не относятся природным (естественным) факторам …**

а) солнечная радиация в) особенности климата

б) свойства воздушной среды г) свойства водной среды

**10. Равномерные нагрузки умеренной интенсивности (ЧСС 130-150 уд/мин.), направлены на ……**

а) развитие общей выносливости; в) повышение иммунитета к заболеваниям;

б) развитие специальной выносливости; г) все варианты не верны.

**11. Круговая тренировка - это … (отметить все позиции)**

а) бег по дорожке стадиона или манежа

б) серийно-интервальное повторение комплекса упражнений (станций) с чередованием различных групп мышц

в) повторный бег на 1 круг с отдыхом

г) непрерывное повторение комплекса упражнений (станций) с чередованием различных групп мышц

**12. Какой из перечисленных современных спортивных видов не имеет ярко выраженного военно-прикладного значения?**

а) капуэра в) кроссфит

б) грэплинг г) компьютерный спорт

**13. Мышцы, одновременное напряжение которых при выполнении рассматриваемого движения происходит в противоположном направлении, обозначаются как…**

а) синергисты б) антагонистыв) агонисты г) пронаторы

**14. Система организационно-методических мероприятий, направленная на всестороннюю оценку пригодности спортсмена к продолжению многолетней подготовки в избранном виде спорта, называется:**

а) начальный или первичный отбор в) перспективный отбор

б) этапный отбор г) спортивная селекция

**15. Проведение «заминки» после интенсивных тренировочных или соревновательных нагрузок направлено на …… (отметить все позиции)**

а) восстановление ЧСС

в) расщепление накопленного в мышцах лактата

б) совершенствованию техники на фоне утомления

г) более быстрому и полному восстановлению к следующей тренировке/старту

**16. Сноубординг – официально признанный лыжный вид спорта. Что делает его таковым? (отметить все позиции)**

а) Проведение соревнований под эгидой FISU.

б) Соревнования на снежной трассе.

в) Сходство трасс и Правил соревнований с горнолыжным спортом.

г) Общие основы техники – сноуборд был исходно предложен в качестве тренажера для горнолыжников.

**17. Рекомендованные элементы системы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом включают ……. (отметить все позиции)**

а) педагогический контроль

б) антропометрические методы

в) медицинский контроль

г) ведение дневника тренировок

**18. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ не является элементарным проявлением быстроты человека**

а) скорость простой реакции

б) стартовый разгон

в) скорость отдельного незагруженного движения

г) максимальный темп

**19. В число основных нормативов IV ступени комплекса ГТО не входят …**

а) бег на 30 м

б) метание мяча весом 150 г

в) сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу

г) Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

**20. Победителем ЧМ по футболу в 2018 году стала сборная команда Франции, обыграв в финале команду…**

а) Бразилии в) Хорватии

б) Англии г) России

**21. В этих спортивных играх количество выходов игрока на замену не ограничено (отметить все позиции)**

а) хоккей в) баскетбол

б) футбол г) волейбол

**22. Какие из приведённых факторов отрицательно влияют на проявление человеком гибкости? (отметить все позиции)**

а) правильно проведенная разминка

б) высокий уровень развития силы

в) состояние утомления

г) высокая температура окружающей среды

**II. *Задания, в которых необходимо завершить высказывание.***

**23. Индивидуально-эффективный способ решения двигательной задачи называется**: **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ выполнения физического упражнения**.

**24. Способность преодолевать сопротивление при высокой скорости мышечного сокращения (толчок, метания, прыжки) принято называть: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**25. Независимые проявления скоростных способностей – это \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .**

**26. Серьезное нарушение спортсменом Правил соревнований, Регламента или антидопингового Кодекса приводит к его \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .**

**III. *Задания на установление соответствия между понятиями.***

**27. Установите соответствия между видами инвентаря и оборудования и физическими качествами для развития, которых они предназначены**

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды инвентаря и оборудования** | **Физические качества** |
| 1. Гребной тренажер, велоэргометр | 1. Выносливость |
| 2. Блочные тренажеры | 1. Ловкость, координационные способности |
| 3. Гантели, гири, непредельные отягощения | 1. Сила |
| 4. Слик-лайн | 1. Силовая выносливость |
| 5. Скакалка, пневмогруша | 1. Скоростные качества |
| 6. Тредбан, тредмил | 1. Гибкость |

**28. Сопоставьте методы тренировок и физические качества, для которых данный метод является.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Методы** | **Развиваемое качество** |
| 1. Интервальный | 1. Выносливость |
| 1. Игровой | 1. Ловкость |
| 1. Непрерывный равномерный | 1. Сила |
| 1. Максимальных усилий | 1. Специальная (скоростная или силовая) выносливость |
| 1. Круговой | 1. Скоростные качества |
| 1. Повторный | 1. Специальная (дистанционная) выносливость |

**29. Расположите беговые дисциплины древнегреческих Олимпиад в порядке увеличения времени пробегания дистанции. Запишите буквы в бланк ответа**

|  |  |
| --- | --- |
| Группа упражнений | Очерёдность |
| 1. долиходром |  |
| 1. бег гоплитов |  |
| 1. стадиодром |  |
| 1. панкратион |  |
| 1. пентатлон |  |
| 1. диаулос |  |

**30. Задание-кроссворд**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 1 |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 9 |  |  | 4 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| *По горизонтали:* |
| 1. Совокупность способов ведения спортивной борьбы  2. Нежелательный вариант взятия ворот  3. Запрещенный в легкой атлетике прием сопровождения бегуна спереди, сзади, сбоку  4. Объединение спортивных команд  5. Физиологический процесс возвращения организма к исходному состоянию с повышение адаптационных возможностей после выполнения физической работы |
| *По вертикали:* |
| 6. Смена положения гимнаста на снаряде с отпусканием перекладины или жерди  7. Элемент при завершении комбинации упражнений на снарядах  8. Спортивная форма в некоторых видах борьбы и восточных единоборств  9. Ввод мяча в игру большинстве спортивных игр  10. Свободный защитник в волейболе |

**II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

**Гимнастика.**

**Девушки юноши 7-8 классы.9-11 классы;**

**Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из назначенного представителя оргкомитета; главного судьи по гимнастике. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трех человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

**Участники**

-Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

-Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

-Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или «лосин».

- Упражнение может выполняться в носках, «чешках» или босиком.

- Использование украшений и часов не допускается.

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

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет 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 его стоимость.

-Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») **2 секунды**.

-Общая стоимость всех выполненных элементов 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 составляет **20,0 баллов.**

-Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее **6,0 баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0 баллов.**

**Продолжительность выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 1 минуту 5 секунд!**

**Программа 7-8 классы.**

**Юноши**

**Акробатическое упражнение: Баллы**

И.п. – упор присев

1. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь…………………………….. 3,0

2. Наклон, вперёд прогнувшись, руки в стороны…………………… 1,0

3. Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать)……………………………………………………………….. 3,0

4. Опуститься в упор присев и кувырок вперёд…………………….. 1,0

5. Встать в о.с, сделать поворот на 180º,

выполнить длинный кувырок вперед………………………………. 1,0

6. Прыжок, вверх прогибаясь…………………………………………. 1,0

**Девушки.**

И.п. – упор присев. Баллы

1. Кувырок назад………………………………………………………. 2,0

2. Перекат назад в стойку на лопатках (держать)……………………. 1,5

3. Перекатом вперёд лечь и «мост» (держать)………………………. 2,5

4. Поворот в упор, стоя на правом колене, левую назад……………. 2,0

5. Махом левой, упор присев и кувырок вперёд……………………. 1,0

6. Прыжок, вверх прогибаясь………………………………………….. 1,0

\* Примечание – поворот может выполняться в любую сторону.

**ПРОГРАММА**

***Девушки и юноши 9-11 классов***

**ЮНОШИ**

И.п. – основная стойка.

* 1. – шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперёд (**1,0 балл + 0,5 балла);**
  2. – силой согнувшись, стойка на голове и руках, держать **(1,0 балл) -** сгибая ноги, упор присев;
  3. – прыжком, широкая стойка ноги врозь и наклон, с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны - кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(0,5 балла)**
  4. - сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл)** – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить - кувырок назад в упор, стоя согнувшись **(0,5 балла)**
  5. – кувырок, назад согнувшись с выпрямлением в основную стойку **(1,0 балл);**
  6. – шагом, одной переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (**1,0 балл)**
  7. – приставить правую (левую), и шагом правой (левой) вперед, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»), приставить правую (левую) в о.с. **(0,5 балла);**
  8. - махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны **(1,0 балл)**
  9. – приставить ногу с поворотом направо (налево) в упор присев - кувырок вперед прыжком **(1,0 балл)**

**10**– прыжок вверх

* поворотом на 360° (**1,0 балл).**

**ДЕВУШКИ**

И. п. – основная стойка.

**1** – упор присев, обозначить - кувырок вперед (**0,5 балла**)

- прыжок вверх прогнувшись ноги врозь **(0,5 балла)**

- кувырок вперёд прыжком **(1,0 балл)**

– встать, шагом одной вперёд прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (**0,5 балла)**

и шагом одной вперед и приставляя другую – прыжок ноги врозь правой (левой) вперёд («разножка»), руки в стороны **(0,5 балла);**

**2** – шагом вперёд переднее равновесие, руки в стороны («Ласточка»), держать (**1,0 балл)**

– приставить ногу правую (левую) в о.с.;

**3** – прыжком широкая стойка ноги врозь и наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать **(1,0 балл);**

**4 -** сгибаясь, лечь на спину, руки вверх – согнуть руки и ноги – «мост», держать (**1,0 балл)**

– согнуть руки и ноги, лечь на спину, выпрямить ноги, руки вверх - сед согнув ноги – сед углом, руки в стороны, держать **(1,0 балл)**

- опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить

- кувырок, назад согнувшись в упор присев **(0,5 балла)**

- кувырок назад **(0,5 балла)** – прыжок вверх с поворотом на 180°;

**5** - махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны **(1,0 балл),**

**6** - приставляя левую (правую), повернуться направо (налево) в полу-присед с полу-наклоном вперед, руки назад - книзу – прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0 балл).**

\* Примечание – поворот может выполняться в любую сторону

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**(по выбору)**

**Девушки и юноши 7-8 классы**

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 1500м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**(по выбору)**

***Девушки и юноши 9-11 классов***

Конкурсное испытание в легкой атлетике заключается в преодолении дистанции 2000м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (МИНИ-ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)**

**Девушки и юноши 7-8; 9-11 классов**

Руководство для проведения испытаний состоит из: назначенного представителя оргкомитета; председателя предметного жюри; главного судьи по прикладной физической подготовке. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки. Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (10 секунд к результату) или не допущен к испытаниям.

Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает 6 человек. Мальчики и девочки выполняют олимпиадное задание по прикладной физической культуре отдельно. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.

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

Оценка качества выполнения практического задания по спортивным играм, прикладной физической подготовке и заданиям (физическим упражнениям), отражающим национальные и региональные особенности, складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов). Результаты всех участников ранжируются по возрастающей: лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальным – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем. Формула, по которой рассчитываются «зачетные» баллы по практическим заданиям будет представлена ниже.

***Девушки и юноши***

**Мини-Футбол.** Участник находится на углу баскетбольной площадки,на старте, расположенном с правой стороны от ворот для игры в мини-футбол. По сигналу судьи участник начинает движение к футбольному мячу **№1**. Затем обводит стойку **№1** с правой стороны и ведет мяч к стойке **№2**, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке **№3**, которую обводит с правой стороны. Выполнив обводку стойки **№3** с правой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар мячом по воротам из зоны удара правой ногой. Выполнив удар мячом по воротам, участник направляется к неподвижному мячу **№2** и выполняет удар мячом по воротам правой ногой верхом. Далее участник перемещается к неподвижному мячу **№3** и выполняет удар мячом по воротам левой ногой верхом.

Выполнив удар мячом **№3** по воротам левой ногой, участник перемещается к футбольному мячу **№4** и выполняет обводку стойки **№4** с левой стороны, затем обводит стойку **№5** с правой стороны и стойку **№6** с левой стороны. Выполнив обводку стойки **№6** с левой стороны, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к зоне удара и выполняет удар по воротам из зоны удара левой ногой.

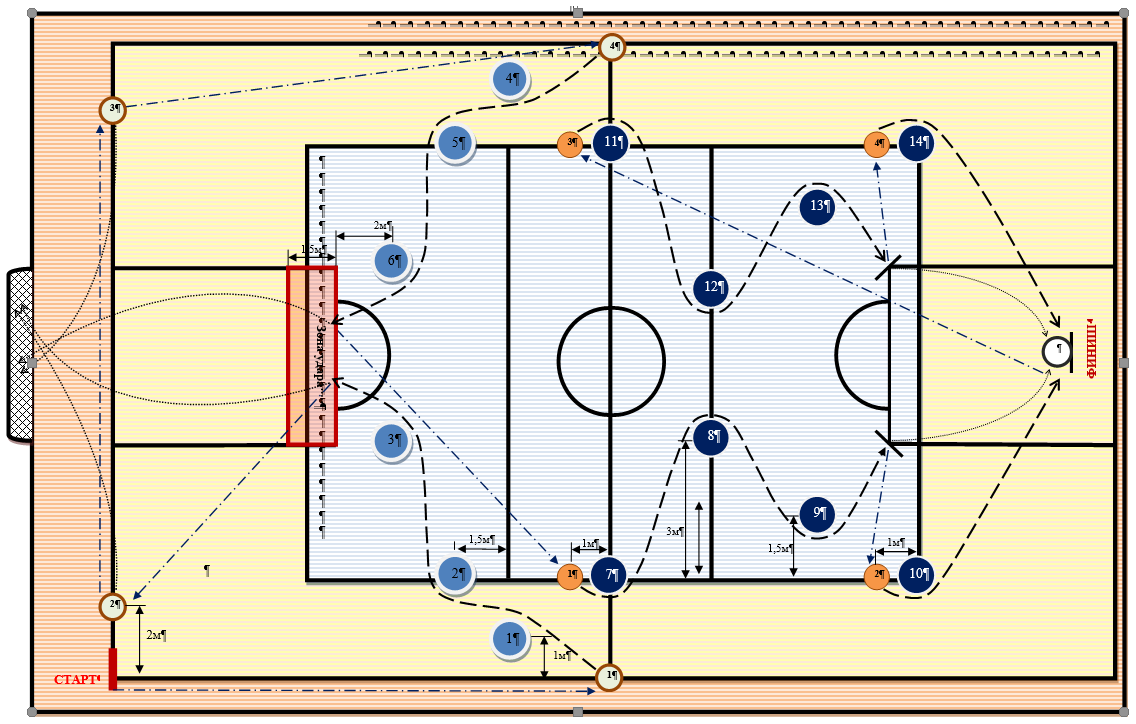
**Баскетбол**. Выполнив удар футбольным мячом **№4** по воротам,участник кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу **№1,** берет мяч и обводит стойку **№7** с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение мяча к стойке **№8,** обводит с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку **№9** с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции и перемещается к мячу **№2**, берет мяч и обводит стойку **№10** с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок по кольцу мячом **№2**, участник кратчайшим путем перемещается к баскетбольному мячу **№3**, берет мяч и ведет его левой рукой к стойке **№11**, обводит ее с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке **№12,** обводит ее с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку **№13** с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к контрольной линии, расположенной на углу трапеции для выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции

И перемещается к мячу **№4,** берет мяч и обводит стойку **№14** с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двушажную технику.

После выполнения броска по кольцу левой рукой, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с



**Условные обозначения**

|  |  |
| --- | --- |
| **СТАРТ**  **ФИНИШ** | Место начала и окончания выполнения  конкурсного испытания |
|  | Стойка |
|  | Направление движения с мячом |
| . . . | Направление движения без мяча |
|  | Направление полета мяча |
|  | Мяч баскетбольный |
|  | Мяч для мини-футбола |
|  | Контрольная линия для выполнения  броска со средней дистанции |
|  | Ворота для мини-футбола |

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(по выбору)**

**Девушки и юноши 7-8; 9-11 классов**

Испытание «Прикладная физическая культура» состоит из двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера. Участник выполняет задания последовательно, в установленном Программой олимпиады порядке. В случае нарушения нижеприведенных условий выполнения и ошибок при выполнении, участник считается как не выполнивший задание и получает в текущем двигательном задании 0 баллов.

**ЗАДАНИЕ 1. «Кувырок вперед в группировке»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**: поролоновые маты толщиной 40 см, состыкованные в длину для безопасного выполнения трех последовательных кувырков вперед. Выполнение упражнения начинается после принятия участником исходного положения «упор присев» на ближнем краю матов по команде «Марш!» (или свистку) главного судьи.

**ЗАДАНИЕ:** Участник принимает исходное положение «упор присев» и ждет команды «Марш!» (или свистка) главного судьи. Выполняются три последовательных кувырка вперед в группировке из положения «упор присев».

**ШТРАФЫ**:

1. Выполнение кувырка прыжком +3 сек. за каждый кувырок.
2. Выполнение кувырка боком, через правое (левое) плечо + 3 сек. за каждый кувырок.
3. Невыполнение +5 сек. за каждый кувырок.

**ЗАДАНИЕ 2. «Прыжки на двух через степы»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**: степы расположены параллельно на расстоянии 50-70 см друг от друга и не менее 5 м от предыдущего задания. Высота степов, различна: 1-й степ – 10 см, 2-й степ – 20 см, 3-й степ – 15 см, 4-й степ – 25 см, 5-й степ – 15 см.

**ЗАДАНИЕ:** преодолеть степы прыжками на двух ногах.

**ШТРАФЫ:**

1. Касание, смещение степа ногой +3 сек.
2. Пронос ног (и) сбоку от степа + 3 сек.
3. Наступание на степ +3 сек.
4. Невыполнение +5 сек. за каждый степ.

**ЗАДАНИЕ 3. «Бросок мяча в цель»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**: цель – квадрат размером 1х1 м, нанесенный клейкой лентой на стену на высоте 50 см от пола. Линия броска на расстоянии 5 м от стены.

**ЗАДАНИЕ:** на выполнение задания дается обязательные 3 попытки. Попасть в мишень, расположенную на стене, с предварительным отскоком мяча от пола в любом месте. Бросок мяча выполняется любым способом.

**ШТРАФЫ:**

1. Непопадание в цель +3 сек.
2. Заступ за линию метания + 3 сек.
3. Бросок мяча в цель без отскока от пола +5 сек.
4. Невыполнение броска +5 сек.

**ЗАДАНИЕ 4. «Передвижение по гимнастическому коню»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**: гимнастические (прыжковые) кони (2 шт.) высотой 90 см, расположенные в длину один за другим. Расстояние между конями 1 м. Пол вокруг коней, под ними и между ними проложен гимнастическими матами.

**ЗАДАНИЕ:** перемещение по гимнастическим (прыжковым) коням любым способом.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ**: перемещение по гимнастическим (прыжковым) коням начинается с ближнего торца первого коня и заканчивается соскоком с дальнего конца второго коня. В случае падения с коня участник должен продолжить выполнение задания с того же места, в котором произошло падение, в противном случае будет засчитано невыполнение задания.

**ШТРАФЫ:**

1. Падение с коня (с касанием пола любой частью тела) +3 сек.
2. Невыполнение задания +5 сек.

**ЗАДАНИЕ 5. «Змейка с подлезанием»**

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ**: 10 стоек высотой не менее 100 см. Расстояние между стойками в ширину – 5 м, в длину – 3 м. Лента, натянутая по осевой линии «Змейки» между двумя опорами. Высота ленты: в районе 1 стойки – 125 см, в районе 10-й стойки – 75 см.

**ЗАДАНИЕ:** выполнить оббегание 1-й стойки с левой стороны, 2-й стойки – с правой, 3-й стойки – с левой и т.д. до 10-й стойки, оббегая нечетные с левой, а четные с правой стороны. В процессе оббегания стоек, при перемещении слева направо и справа налево выполнять подлезания под натянутой по осевой линии «Змейки» лентой.

**УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ**: подлезание начинается после оббегания 1-й стойки и заканчивается после оббегания 9-й стойки. После оббегания 10-й стойки бежать сразу к финишу (без подлезания).

**ШТРАФЫ:**

* 1. Касание или сбивание стойки +3 сек. за каждую.
  2. Необбегание стойки +5 сек. за каждую.

Касание ленты любой частью тела +3 сек. за каждое.

