

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ (5-6 КЛАССЫ)
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
2015/2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

г. Ульяновск, 2015 г.

Теоретико-методический тур

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы:

1. Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать 1 из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Выбранные варианты отмечаются зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «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.

2. Задания в открытой форме, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задание в форме, предполагающей установление соответствия. Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 4 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 20 минут.

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

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

1. Инструкция к тесту мне

- а. Понятна
- б. Понятна отчасти
- в. Понятна не полностью
- г. Не понятна

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- а. Да
- б. Нет
- в. Не знаю
- г. Затрудняюсь ответить

Желаем успеха!

- 1. Первобытные люди в качестве первых физических упражнений учили своих детей**
 - а. лазать по деревьям, бегать, прыгать, плавать и метать камни
 - б. готовить себе еду
 - в. прятаться от диких животных
 - г. шить одежду
- 2. К наиболее эффективным средствам профилактики появления избыточного веса у школьников относят**
 - а. увеличение времени работы за компьютером
 - б. регулярные занятия физическими упражнениями
 - в. продолжительный сон
 - г. активную умственную деятельность
- 3. Для формирования и сохранения правильной осанки необходимо**
 - а. укреплять мышцы спины и плечевого пояса, стопы
 - б. носить школьную сумку всегда в одной и той же руке
 - в. спать на очень мягкой постели с высокой подушкой
 - г. носить обувь на плоской подошве
- 4. Состязания атлетов, известные в мировой истории как Олимпийские игры, зародились в**
 - а. Древнем Риме
 - б. Древнем Китае
 - в. Древней Месопотамии
 - г. Древней Греции
- 5. В античных Олимпийских играх запрещалось принимать участие иностранцам, рабам и**
 - а. женщинам
 - б. знатным особам
 - в. философам
 - г. атлетам, ранее выигрывавшим соревнования
- 6. Чтобы успеть сделать уроки, помочь родителям по дому, почитать, погулять, позаниматься самостоятельно физическими упражнениями или в спортивной секции, надо**
 - а. составить правильный режим дня
 - б. отодвинуть время отхода ко сну
 - в. учиться во вторую смену
 - г. пойти в группу продлённого дня
- 7. Число спортсменов в составе баскетбольной команды, одновременно присутствующих на площадке, –**

а. 12	б. 10	в. 4	г. 5
-------	-------	------	------
- 8. В лёгкой атлетике как виде спорта соревнования проводятся по прыжкам**
 - а. с разбега
 - б. в длину
 - в. с трамплина
 - г. с места

9. К строевым упражнениям на уроках физической культуры относится(-ятся):
- а. основная стойка
 - б. низкий старт
 - в. повороты на месте, перестроения
 - г. исходное положение
10. Какое оборудование из перечисленного ниже используется на занятиях по гимнастике в школьном зале?
- а. ворота
 - б. перекладина
 - в. стартовые колодки
 - г. барьер
11. Торможение, часто применяемое лыжником при спуске со склонов, называется
- а. «лесенкой»
 - б. «ёлочкой»
 - в. углом
 - г. плугом
12. Рассмотрите талисманы летних Олимпийских игр. Какой из представленных талисманов явился символом летних Олимпийских игр 2012 г. в Лондоне?



а



б



в



г

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

13. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в возрасте семи лет в особом учреждении, называемом
14. Олимпийская эмблема – пять переплетённых колец – символически обозначает
15. Установите соответствие между упражнениями и предполагаемыми результатами их применения (что они тренируют, какое физическое качество воспитывают).
- | УПРАЖНЕНИЯ | РЕЗУЛЬТАТЫ |
|--------------|-----------------|
| а. наклоны | 1. ловкость |
| б. кросс | 2. гибкость |
| в. отжимания | 3. сила |
| г. кувырки | 4. выносливость |

Запишите в бланке ответов цифры под соответствующими буквами.

Теоретико-методический тур

Фамилия, Имя, Отчество _____

Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	а	б	в	г	9	а	б	в	г
2	а	б	в	г	10	а	б	в	г
3	а	б	в	г	11	а	б	в	г
4	а	б	в	г	12	а	б	в	г
5	а	б	в	г	13				
6	а	б	в	г	14				
7	а	б	в	г	15	а	б	в	г
8	а	б	в	г					

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри _____

Практический тур
ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ

№ пп	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование	Методика оценки
1.	Прыжки на одной ноге	Дистанция 10 м. На полу отметка линии старта и финиша. Прыжки можно выполнять по желанию на правой или левой ноге. Ногу при прохождении дистанции менять нельзя.	Разметка	Оценивается время выполнения упражнения в секундах
2.	Равновесие. Ходьба по гимнастическому бревну, руки в стороны	Гимнастическое бревно лежит на полу без опор. Необходимо пройти по гимнастическому бревну, не теряя равновесия. Потерей равновесия считается: падение с бревна, касание ногой или рукой пола.	Гимнастическое бревно, маты	Оценивается время прохождения. За каждое падение или касание пола рукой или ногой ко времени выполнения упражнения прибавляется 0,1 сек.
3.	Ползание по гимнастической скамейке, из положения лёжа на животе с помощью сгибания рук	При выполнении упражнения нельзя помогать себе ногами.	Гимнастическая скамейка	Оценивается время выполнения упражнения
4.	Бросок в цель набивного мяча двумя руками от груди из положения стоя. Выполняется 3 попытки.	Вес набивного мяча 1 кг. Цель – нарисованный на полу круг или обруч диаметром 60 см. Расстояние от места броска до ближнего края цели 3 м. Рядом с местом броска лежат 3 набивных мяча. Участник выполняет 3 попытки.	Набивной мяч 1 кг – 3 шт. Разметка линии броска и цели. Можно использовать в качестве цели гимнастический обруч.	Оценивается время выполнения упражнения. Если участник не попадает в цель, тогда за каждый промах ему добавляется 1,0 сек. к общему времени выполнения упражнения.

5.	Вертикальное (поочерёдное) лазание с руками и ногами вверх с последующим горизонтальным лазанием (в сторону, переступанием рук и ног) и вертикальное (поочерёдное) лазание с руками и ногами вниз.	Для выполнения упражнения необходимы три гимнастические стенки высотой 2,5 м, расположенные рядом на одной стене. Участник поднимается вверх с помощью рук и ног. Высшей точкой подъёма считается положение, когда обе руки находятся на 3-й рейке сверху. Затем на этой высоте выполняется перемещение в сторону до крайней 3-й гимнастической стенки и участник спускается вниз с руками и ногами. Окончанием лазания вниз является положение – двумя ногами встать на нижнюю рейку.	Гимнастические стенки – 3 шт. Высота 2,5 м, прикрепленные рядом к одной стенке. Маты – 3 шт. (для страховки)	Оценивается время выполнения упражнения. Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя.
----	--	--	--	---

Методика оценки результатов.

1. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах), включая «штрафные» секунды.
2. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
3. За спрыгивание с гимнастической стенки к фактическому времени прибавляется 2 секунды.
4. Все участники ранжируются по местам.

ГИМНАСТИКА. АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Мальчики

№ пп	Описание упражнения	Баллы
1.	И. п. – лежа на спине	
2.	«Мост»	2
3.	Лечь и, поднимая туловище, наклон вперёд, руки вверх (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держат)	2
4.	Перекатом вперёд в упор присев	2
5.	Кувырок назад в упор присев	2
6.	Кувырок вперёд и прыжок вверх, прогибаясь	2

Девочки

№ пп	Описание упражнения	Баллы
1.	И. п. – о. с.	
2.	Два кувырка вперёд в упор присев и встать в стойку, руки вверх	2,5
3.	Лечь на спину, «мост»	2,5
4.	Лечь, стойка на лопатках	2,5
5.	Перекатом вперёд в упор присев и прыжок вверх, прогибаясь, ноги врозь	2,5

Методика оценки результатов.

1. Все упражнения выполняются в установленном регламентом порядке.
 2. Если участник изменяет последовательность выполнения элементов, то всё упражнение не оценивается и участник получает 0 баллов.
 3. Если участник не смог выполнить какой-либо элемент или соединение, то оценка снижается на стоимость элемента, указанную в программе.
- Максимальная оценка за выполнение упражнения 10,0 баллов.

БАСКЕТБОЛ

Мальчики и девочки

1. Описание упражнения:

- Ведение баскетбольного мяча правой рукой от средней линии площадки до кольца.
- Бросок мяча в корзину после двойного шага. Подбор мяча.
- Ведение мяча левой рукой от кольца до средней линии.

2. Оценка выполнения упражнения:

- Оценивается общее время выполнения упражнения в секундах.
- За каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку и двойное ведение мяча) к фактическому времени выполнения упражнения добавляется – 1 сек.
- За каждое неточное попадание при выполнении броска в корзину к фактическому времени выполнения упражнения добавляется – 5 сек.

Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.

3. Оборудование:

- Баскетбольная площадка с разметкой
- Баскетбольный мяч
- Секундомер

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

качества выполнения теоретико-методических заданий

- Задания в закрытой форме оцениваются в 1 балл.
- Задания в открытой форме (13, 14). Правильное утверждение оценивается в 2 балла.
- Задание, предполагающее установление соответствия. Полноценно выполненное задание оценивается в 4 балла.

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Ответы:

- 1.** а
- 2.** б
- 3.** а
- 4.** г
- 5.** а
- 6.** а
- 7.** г
- 8.** б
- 9.** в
- 10.** б
- 11.** г
- 12.** в
- 13.** палестра
- 14.** пять континентов
- 15.** а. – 2
б. – 4
в. – 3
г. – 1

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

Задания в закрытой форме (1–12) – в сумме 12 баллов.

Задания в открытой форме (13–14) – в сумме 4 балла.

Задание на установление соответствия (15) – 4 балла.

Максимально возможная сумма – 20 баллов.