

**ОЛИМПИАДНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ (7-8 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. Подобранный ответ 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. Античные Олимпийские игры получили своё название потому, что соревнования проводились**
 - а. у подножия горы Олимп
 - б. в местности, называемой Олимпией
 - в. в честь олимпийских богов
 - г. после зажжения олимпийского огня
- 2. В древних Олимпийских играх самым популярным было пятиборье – пентатлон, включающий**
 - а. бег, прыжки в высоту с разбега, толкание ядра, кросс по пересечённой местности, кулачный бой
 - б. кулачный бой, верховую езду, панкратион, гонки на колесницах, марафонский бег
 - в. бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу
 - г. плавание, бег, верховую езду, фехтование, борьбу
- 3. На античных Олимпийских играх запрещалось нарушать правила и применять нечестные приёмы, и судили соревнования атлетов**
 - а. олимпийники
 - б. элладодики
 - в. тренеры спортсменов
 - г. спартанцы
- 4. Олимпийский огонь, зажжённый от солнечных лучей в Олимпии (Греция), в храме языческого греческого бога Аполлона, прибывает к месту проведения Олимпийских игр**
 - а. за 3 дня до открытия
 - б. за 2 дня до открытия
 - в. за 1 день до открытия
 - г. в день церемонии открытия
- 5. К малоэффективным упражнениям для развития силы относят**
 - а. подтягивание на перекладине прямым хватом
 - б. упражнения с гантелями
 - в. отжимания
 - г. кувырки.
- 6. Очевидно благотворное влияние физических упражнений на основные системы организма человека, на его рост и развитие. Выберите выражение, по Вашему мнению, наиболее полно отражающее положительный эффект данного воздействия.**
 - а. Занятия физическими упражнениями обеспечивают рост тела человека
 - б. Занятия физическими упражнениями позволяют человеку ходить и быстро бегать
 - в. Занятия физическими упражнениями доставляют человеку удовольствие
 - г. Занятия физическими упражнениями повышают мышечную силу и выносливость
- 7. В какой из спортивных игр её начало сопровождается спорным броском мяча в центре круга?**
 - а. баскетбол
 - б. ручной мяч
 - в. волейбол
 - г. регби

- 8. При спуске с горы на лыжах для соблюдения техники безопасности следует соблюдать дистанцию:**
- а. не менее 10 метров
 - б. не менее 30 метров
 - в. не менее 20 метров
 - г. не менее 40 метров
- 9. Одним из самых распространённых росто-весовых несоответствий, создающих дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, является**
- а. избыточный вес тела
 - б. высокий рост
 - в. низкий рост
 - г. неправильная осанка
- 10. В каком виде лёгкой атлетики Елена Исинбаева стала олимпийской чемпионкой?**
- а. прыжки в длину
 - б. прыжки в высоту
 - в. прыжки в высоту с шестом
 - г. тройной прыжок
- 11. Наиболее быстрым стилем плавания по скорости передвижения в воде является**
- а. кроль на спине
 - б. брасс
 - в. баттерфляй
 - г. кроль на груди
- 12. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется**
- а. упором
 - б. висом
 - в. обратным хватом
 - г. оборотом
- 13. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется**
- 14. Упражнения, включающие наклоны, махи, круговые вращения прямыми руками, в большей степени направлены на воспитание**
- 15. Олимпийские пиктограммы – стилизованные изображения олимпийских видов спорта, в основе которых лежат силуэты спортсменов.**
- Определите соответствие каждой пиктограммы своему олимпийскому виду спорта.



а



б



в



г

1. Шорт-трек
2. Лыжные гонки
3. Скоростной бег на коньках
4. Скелетон

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. Нogu 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	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 2 кг. Цель – нарисованный на полу круг или обруч диаметром 60 см. Расстояние от места броска до ближнего края цели 5 м. Рядом с местом броска лежат 3 набивных мяча. Участник выполняет 3 попытки.	Набивной мяч 2 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.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки	Девочки – 10 раз, мальчики – 15 раз.	Гимнастическая скамейка	Оценивается время выполнения упражнения
6.	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, прикреплённые 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

Юноши

№ пп	Описание упражнения	Баллы
1.	И. п. – упор присев	
2.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	3
3.	Наклон вперёд, прогнувшись, руки в стороны	1
4.	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держат)	2
5.	Опуститься в упор присев и кувырок вперёд	2
6.	Длинный кувырок и прыжок вверх, прогибаясь	2

Девушки

№ пп	Описание упражнения	Баллы
1.	И. п. – упор присев	
2.	Кувырок назад	2
3.	Перекаат назад в стойку на лопатках (держат)	2
4.	Перекатом вперёд лечь и «мост» (держат)	2
5.	Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад	2
6.	Махом левой упор присев и кувырок вперёд	1
7.	Прыжок вверх, прогибаясь	1

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

Юноши и девушки

1. Описание упражнения:

- Ведение баскетбольного мяча «змейкой» между шестью стойками, установленными на равном расстоянии друг от друга. Длина дистанции: от лицевой линии до противоположной линии штрафного броска. Ведение осуществляется по правилам баскетбола.
- После обводки последней стойки выполняется бросок мяча в корзину произвольным способом (с остановкой или без остановки).

2. Оценка выполнения упражнения:

- Оценивается общее время выполнения упражнения в секундах.
- За неточное попадание в кольцо к фактическому времени выполнения прибавляется дополнительно 5 сек.
- За каждое нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежку и двойное ведение мяча) к фактическому времени выполнения упражнения добавляется 2 сек.

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

3. Оборудование:

- Баскетбольная площадка с разметкой
- Баскетбольный мяч
- Секундомер
- Стойки

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
качества выполнения теоретико-методических заданий

Рекомендуем в бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Ответы:

1. б
2. в
3. б
4. г
5. г
6. г
7. а
8. б
9. а
10. в
11. г
12. б
13. силой
14. гибкости
15. а. – 2
б. – 3
в. – 1
г. – 4

Задания в закрытой форме оцениваются в 1 балл.

Задание в открытой форме. Правильное утверждение оценивается в 2 балла.

Задание, предполагающее установление соответствия. Полноценно выполненное задание оценивается в 4 балла.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных заданий.

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

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

Задание на установление соответствия (15) – 4 балла.

Максимально возможная сумма – 20 баллов.