**II. Теоретико-методический тур**

Юноши и девушки (9-10-11 классы)

**Инструкция по выполнению задания**.

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

Задания в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании. Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием 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 вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

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

Будьте внимательны, делая записи. 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.

**Время выполнения задания – 35 минут**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**Задания в закрытой форме**

**1. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности является…**

а. Римский император Феодосий I.

б. Пьер де Фреди, барон де Кубертен.

в. Философ-мыслитель древности Аристотель.

г. Хуан Антонио Самаранч.

**2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**

а. физическими упражнениями.

б. физическим трудом.

в. физической культурой.

г. физическим воспитанием.

**3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…**

а. сохранение и восстановление здоровья.

б. развитие резервных возможностей человека.

в. физической подготовленности человека к жизни.

г. подготовку к профессиональной деятельности.

**4. Укажите, в какой последовательности чередуются стили при преодолении дистанции «комплексного плавания».**

1. кроль на груди. 2. кроль на спине. 3. брасс. 4. дельфин.

а. 1, 2, 3, 4.

б. 4, 3, 2, 1.

в. 1, 3, 2, 4.

г. 4, 2, 3, 1.

**5. Принципом, предусматривающим оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся, является:**

а. принцип сознательности и активности.

б. принцип доступности и индивидуализации.

в. принцип научности.

г. принцип связи теории с практикой.

**6. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта, называется:**

а. спортивным отбором.

б. педагогическим тестированием.

в. спортивной ориентацией.

г. диагностикой предрасположенности.

**7. В понятие «структура» включается…**

а. количество элементов.

б. состав и строение.

в. цели и задачи.

г. средства и методы.

**8. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе урока (занятия) определяется с помощью:**

а. оперативного контроля.

б. текущего контроля.

в. итогового контроля.

г. рубежного контроля.

**9. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

а. физической нагрузкой.

б. интенсивностью физической нагрузки.

в. моторной плотностью урока.

г. общей плотностью урока.

**10. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

а. осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.

б. осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.

в. ожидается команда «марш».

г. поворот осуществляется в произвольном направлении.

**11. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**

а.160 ударов в минуту.

б. 120 ударов в минуту.

в. 140 ударов в минуту.

г. 160 и выше ударов в минуту.

**12. Главной причиной нарушения осанки является...**

1. слабость мышц.
2. привычка к определенным позам.
3. отсутствие движений во время школьных уроков.

г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

**13. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...**

1. развитие физических качеств людей.
2. поддержание высокой работоспособности людей.
3. сохранение и улучшение здоровья людей.

г. подготовку к профессиональной деятельности.

**14. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**

а. положении об Олимпийской солидарности.

б. олимпийской клятве.

в. олимпийской хартии.

г. официальных разъяснениях МОК.

**15. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:**

а. колонной

б. шеренгой

в. двухшеренговый строй

г. линейным строем

**16. Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях.**

1. физическая рекреация.
2. физическое воспитание.
3. спорт.
4. физическая реабилитация.

**17. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**

1. скоростным индексом.
2. абсолютным запасом скорости.
3. коэффициентом проявления скоростных способностей.
4. скоростной выносливостью.

**18. Международный Олимпийский Комитет в качестве города, принимающего в 2016 г. XXXI Игры Олимпиады выбрал…**

а. Токио

б. Чикаго

в. Рио-де-Жанейро

г. Мадрид

**19. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как…**

а. антагонисты

б. синергисты

в. пронаторы

г. супинаторы

**20. Универсальным источником энергии во всех живых организмах является…**

а. аденозинтрифосфорная кислота

б. молочная кислота

в. аденозиндифосфорная кислота

г. аденозинмонофосфорная кислота

**21. Является ли спорт неотъемлемой частью физической культуры**

а. да, является

б. нет, не является

**22. Спортивный термин «Эйфель» - обозначает…**

а. прыжок в фигурном катании

б. комбинацию в гимнастике

в. фигуру в синхронном плавании

г. прием защиты в шахматах

**23. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является …**

а. двигательный режим

б. рациональное питание

в. закаливание организма

г. личная и общественная гигиена

**24. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования является…**

а. календарь соревнований

б. правила соревнования

в. положение о соревновании

г. программа соревнований

**25. Спортивно-игровую деятельность характеризует…**

а. стремление к максимальному результату

б. конфликтность ситуаций поединков

в. наличие конкретного сюжета

г. высокая значимость качества исполнения роли

**26. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:**

а. амплитуда движения

б. подвижностью в суставах

в. индексом гибкости

г. дефицитом активной гибкости

**27. Развитие организма человека называется:**

а. онтогенезом

б. филогенезом

в. социогенезом

г. антропогенезом

**28. Назовите главные принципы кодекса спортивной чести «ФэйрПлэй».**

а. сохранять чувство собственного достоинства при любых обстоятельствах

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

в. сочетание физического совершенства с высокой нравственностью

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

**29. Развитию выносливости соответствует режим работы и отдыха, когда каждое последующее упражнение выполняется в фазе...**

а. недовосстановления работоспособности.

б. полного восстановления работоспособности.

в. сверхвосстановления.

г. повышенной работоспособности.

**30. Статические, динамические, циклические, ациклические и комбинированные физические упражнения относятся к классификации…**

1. физиологической.
2. по признаку спортивной специализации.
3. по признаку особенностей мышечной деятельности.
4. биомеханической.

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**по предмету «Физическая культура.» школьный ЭТАП**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

Фамилия, Имя, Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Город, школа, класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № | Варианты ответов | | | | | | |  | | № | Варианты ответов | | | | | | | | | | | | |
| вопроса |  | | | | | | |  | | вопроса |  | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **16** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **17** | **а** | |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **18** | **а** | |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** |
|  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **4** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **19** | **а** | |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** |
|  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **20** | **а** | |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** |
|  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **6** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **21** | **а** | |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** |
|  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |
| **7** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **22** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **8** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **23** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **9** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **24** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **25** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **11** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **26** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **12** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **27** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **13** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **28** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **14** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **29** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **15** | **а** |  | **б** |  | **в** |  | **г** |  | | **30** | **а** |  | | **б** | |  | | **в** | |  | | **г** | |

**Практические задания**

**ГИМНАСТИКА**

Конкурсное задание заключается в выполнении акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («лосинами»), юноши -в гимнастические майки, ширина лямок которых не превышает 4 см., трико, спортивные шорты с открытыми коленями. Майки не должны быть одеты поверх шорт или трико. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком. Использование украшений не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла.

После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

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.

Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками.

Учителям и судьям не разрешается разговаривать или давать указания гимнастам во время выполнения ими упражнения.

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

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по прямой линии со сменой направления. Фиксация статических элементов - 3 секунды.

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

- поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления;

- 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.

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

Только арбитр имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая заранее оговоренные специальные требования к трудности и технике исполнения отдельных элементов. Ошибки исполнения могут быть: мелкими, средними и грубыми. Выявление каждой из них приводит к снижению оценки элемента соответственно на 0,1;0,2 - 0,3; 0,5 балла. Ошибка не выполнения элемента 0,5, падение – 1,0 балл

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент (соединение) или заменил его другим, его оценка снижается на стоимость невыполненного элемента (соединения).

Максимально возможная окончательная оценка - 10,0 баллов.

Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов не менее 6 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической до­рожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

*Девушки 9-11 классы*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Обязательные элементы | Стоимость |
| 1. | Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) -1,0б | - 1,0 балл |
| 2. | Из упора присев кувырок вперед – 2,0б | - 2,0 балла |
| 3. | Перекатом назад - стойка на лопатках (держать) – 2,0б | - 2,0 балла |
| 4. | Перекатом вперед встать –1,0 | - 1,0 балл |
| 5. | Махом одной, толчком другой переворот боком (колесо) в стойку ноги врозь – 3,0б. | -3,0 балла |
| 6. | Приставляя ногу поворот на 90 - прыжок вверх ноги врозь – 1,0б | -1,0 балл |

*Юноши 9-11 классы*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Обязательные элементы | Стоимость |
| 1. | Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) -1,0б | - 1,0 балл |
| 2. | Два длинных кувырка вперед – 2,0б | - 2,0 балла |
| 3. | Перекатом назад - стойка на лопатка, без рук (держать) – 2,0б | - 2,0 балла |
| 4. | Перекатом вперед встать – 1,0б. | - 1,0 балл |
| 5. | Махом одной, толчком другой два переворота боком (колесо) в стойку ноги врозь – 3,0б. | - 3 балла |
| 6. | Приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 360 – 1,0б | - 1,0 балл |

**Футбол (Юноши 9-10-11 класс)**

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3 х 2 м). На расстоянии 10м от линии ворот располагается зона для удара по воротам (шириной 1 м). В 2 м вправо и влево от боковых стоек ворот на расстоянии 11м устанавливается первая пара фишек, на расстоянии 14м устанавливаются 3 фишки и 17м от линии ворот располагаются три фишки (всего 8 фишек). На лицевой линии в 2 м вправо и в 2 м влево устанавливается, мячи и на расстоянии 20м устанавливаются один мяч напротив фишки №8. справа на площадке устанавливается контрольная стойка (Финиш).

По сигналу участник стартует справой от ворот стороны с лицевой линии, выполняя ведения мяча, участник обводит первую фишку слева, вторую справа и третью слева и движется в зону удара, для атаки ворот, слева от первой фишки. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом левой ногой.

Выполнив удар, участник двигается ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии напротив фишки №8, выполняя ведения мяча, участник обводит восьмую фишку слева, седьмую справа и движется в зону удара, для атаки ворот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам любой ногой верхом.

Выполнив удар, участник двигается ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии слева в 2 метрах от ворот, выполняя ведения мяча, участник обводит четвертую фишку справа, пятую слева и шестую справа и движется в зону удара, для атаки ворот, справа от четвертой фишки. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам низом правой ногой. Выполнив удар, участник финиширует возле правой контрольной стойки.

**СТАРТ**

**2 м**

**2 м**

**10 м**

**14 м**

4

1

**зона удара**

**1 м**

**3 м**

**3 м**

**3 м**

5

7

2

**3,5 м**

8

6

**20 м**

3

**7 м**

**ФИНИШ**

**- мяч**

**- фишка**

**- контрольная стойка**

**Система оценивания.** Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

1. Не обегание фишки с мячом – плюс 10 сек;
2. Нанесение удара по мячу вне зоны удара – плюс 5 сек;
3. Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;
4. Непопадание по воротам – плюс 15 сек;
5. Удар по воротам низом – плюс 5 сек.
6. Касание фишки (мячом, ногой) - плюс 3 сек

**Баскетбол (Девушки 9-10-11 класс)**

Участник находится на пересечении лицевой и боковой линии лицом к фишке №1. По сигналу конкурсант движется к фишке №1 и обводит ее с левой стороны, дальше ведет мяч к фишке № 2 и обводит ее с правой стороны, далее ведет мяч к фишке №3 и обводит ее с левой стороны. Далее выполняет обводку центрального круга с правой стороны против часовой стрелки. После обводки ведет мяч к штрафной линии к фишке №7 и выполняет один штрафной бросок в кольцо, далее бежит ко 2 мячу, берет мяч движется к фишке №4 и обводит ее с правой стороны, дальше ведет мяч к фишке № 5 и обводит ее с левой стороны, далее ведет мяч к фишке №6 и обводит ее с правой стороны. Далее выполняет обводку центрального круга с левой стороны почасовой стрелки. После прохождения круга движется к кольцу и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

**Старт**

**5**

**2**

**4**

6

**3**

**1**

**6**

**7**

**Система оценивания.** Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита. В случае непопадания в корзину после двух шагов участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек. за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 7 секунд. Если участник, не попал штрафной бросок к его времени прибавляется 4 сек. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание центрального круга добавляется 15 сек. штрафного времени, за смену направления движения 10 секунд. Касание центрального круга мячом или любой другой частью тела (за каждое касание по 2 сек.) За необбегание. фишки и перемещение неуказанным способом добавляется по 5 штрафных секунды.

**Легкая атлетика**

Девушки, Юноши 9-11 классы

1. Челночный бег 4х9м. оббегая набивной мяч.

**Оценка исполнения**

Фиксируется время до 0,01сек.

**Порядок определения победителей и призёров школьной Олимпиады.**

1. Победители и призёры определяются отдельно по каждой параллели среди мальчиков и девочек.
2. По итогам выступления участника в каждом из видов программы отдельно (теория, акробатика, спортивные игры,) в соответствии с теми результатами, которые показали участники в каждом испытании, им присваиваются места. В случае равенства результатов в одном из видов место определяется как среднее арифметическое между участниками, показавшими одинаковый результат. Победитель олимпиады определяется путём сложения мест полученных участником за практическую часть и сложением этого результата, с местом полученным участником в теоретическом туре олимпиады. В случае одинаковой суммы мест двух и более участников приоритет отдается тому из них, кто лучше справился с теоретической частью олимпиады.