

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2023–2024 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

5–6 классы

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. Каких рекомендаций следует придерживаться во время занятий физическими упражнениями?**
- а) чем больше дистанция, тем выше скорость передвижения;
 - б) чем меньше дистанция, тем ниже скорость передвижения;
 - в) чем меньше дистанция, тем выше скорость передвижения;
 - г) данные параметры не соотносятся.
- 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. Что относится к здоровому образу жизни?**
- а) длительный просмотр телевизора;
 - б) вредные привычки;
 - в) нерегулярный приём пищи;
 - г) режим дня.
- 11. В каком виде спорта запрещено ловить мяч?**
- а) гандбол;
 - б) футбол;
 - в) теннис;
 - г) баскетбол.
- 12. Физические упражнения являются...**
- а) основным средством физической культуры;
 - б) дополнительным средством физической культуры;
 - в) специфическим методом физического воспитания;
 - г) общепедагогическим методом физического воспитания.

- 13. 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.
- 14. Как называется снаряд для метания в лёгкой атлетике?**
- а) молот;
 - б) медицинбол;
 - в) фитбол;
 - г) дротик.
- 15. 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.
- 16. К какому разделу школьной программы относится метание малого мяча?**
- а) гимнастика;
 - б) лёгкая атлетика;
 - в) баскетбол;
 - г) волейбол.
- 17. Как называют экипировку пловца, которая надевается на ноги и позволяет увеличить скорость плавания?**
- 18. Назовите имя и фамилию основоположника Олимпийских игр современности.**
- 19. Сколько спортсменов одной команды может находиться одновременно во время матча на футбольном поле? Укажите максимальное возможное количество.**
- 20. Как называют человека, занимающегося избранным видом спорта и выступающего на спортивных соревнованиях?**

Бланк ответов

Всероссийская олимпиада
школьников по предмету
«Физическая культура»
Школьный этап 2023/2024 учебный год
_____класс

Шифр _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов			№ вопроса	Варианты ответов		
1	а	б	в г	6	а	б	в г
2	а	б	в г	7	а	б	в г
3	а	б	в г	8	а	б	в г
4	а	б	в г	9	а	б	в г
5	а	б	в г	10	а	б	в г

11. _____
12. _____
13. _____

14.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л

Задание-задача

15. Решение.

Ответ. _____

Оценка (слагаемые и сумма баллов) _____

Подписи и Ф.И.О. членов жюри _____

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2023–2024 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
7–8 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

- 1. Какая дисциплина отсутствовала в программе Олимпийских игр в Древней Греции?**
 - а) кулачный бой;
 - б) бег на один стадиий;
 - 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. В каком году и в какой стране должны состояться следующие летние Олимпийские игры?**
 - а) в 2021 г. в Японии;
 - б) в 2022 г. в Китае;
 - в) в 2023 г. в Бразилии;
 - г) в 2024 г. в США.

- 5. Какой из видов спорта относится к игровым?**
 - а) фехтование;
 - б) скелетон;
 - в) кёрлинг;
 - г) шорт-трек.

- 6. Назовите вид спорта, в котором используется передвижение на лыжах.**
 - а) биатлон;
 - б) сноубординг;
 - в) триатлон;
 - г) современное пятиборье.

- 7. Какие физические упражнения преимущественно используют при воспитании ловкости?**
- а) прыжки через препятствия;
 - б) бег на короткие дистанции;
 - в) приседания;
 - г) челночный бег.
- 8. Какой вид спорта предполагает интеллектуальное состязание с соперником?**
- а) гандбол;
 - б) шахматы;
 - в) стендовая стрельба;
 - г) конный спорт.
- 9. Какова конечная цель шахматной партии?**
- а) рокировка;
 - б) цейтнот;
 - в) шах;
 - г) мат.
- 10. Какое из упражнений является статическим?**
- а) махи ногами;
 - б) бег;
 - в) подтягивание на перекладине;
 - г) стойка на лопатках.
- 11. 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.
- 12. Какой из видов спорта позитивно влияет на формирование осанки?**
- а) плавание;
 - б) тяжёлая атлетика;
 - в) теннис;
 - г) велоспорт.
- 13. Какой из продуктов питания в своем составе имеет преимущественно углеводы?**
- а) мясо;
 - б) рыба;
 - в) макароны;
 - г) сливочное масло.

14. Какое из упражнений не относится к циклическим?

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

15. В каком виде спорта отсутствует мяч?

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

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

17. Олимпийские игры дважды проводились в Афинах. Последний раз это было в 2004 году. Назовите год, когда олимпийские игры впервые состоялись в Афинах?

18. Назовите положение занимающегося на согнутых ногах.

19. Установите соответствие между продуктами питания и их компонентами.

мясо куриное
картофель
масло оливковое
печень говяжья
морковь

витамин А
железо
углеводы
белки
жиры

20. Установите соответствие между спортсменами и видом спорта.

спортивная гимнастика
биатлон
плавание
хоккей
лёгкая атлетика

Евгений Малкин
Антон Шипулин
Никита Нагорный
Сергей Шубенков
Юлия Ефимова

Бланк ответов

Всероссийская олимпиада
школьников по предмету
«Физическая культура»
Школьный этап 20 23 / 2024 учебный год
_____класс

Шифр _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов				№ вопроса	Варианты ответов			
1	a	б	в	г	6	a	б	в	г
2	a	б	в	г	7	a	б	в	г
3	a	б	в	г	8	a	б	в	г
4	a	б	в	г	9	a	б	в	г
5	a	б	в	г	10	a	б	в	г

11. _____
12. _____
13. _____

14.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л

Задание-задача

15. Решение.

Ответ. _____

Оценка (слагаемые и сумма баллов) _____

Подписи и Ф.И.О. членов жюри _____

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2023–2024 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

9–11 классы

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

- 2. К какой разновидности физической культуры относится физкультминутка?**
 - а) гигиенической;
 - б) производственной;
 - в) базово-продолжительной;
 - г) лечебной.

- 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) всё перечисленное.
- 8. Какие выделяют виды выносливости?**
- а) основную и дополнительную;
 - б) общую и специальную;
 - в) главную и побочную;
 - 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 прямостояния;
 - 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 вперёд 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. Назовите место окончания дистанции в циклических видах спорта, которое специально оборудовано приборами для автоматической фиксации результатов.**
- 17. Назовите оговорённое заранее положение рук, ног, туловища перед началом выполнения упражнения. В ответ запишите одно или несколько слов через пробел, без запятых и других разделителей. Слова с орфографическими и другими ошибками не засчитываются.**
- 18. Назовите сооружение для занятий водными видами спорта.**
- 19. Назовите вид спорта, в котором четырёхкратный олимпийский чемпион, президент Всероссийской спортивной федерации Владимир Сальникова первым преодолел рубеж 15 минут на полутора-километровой дистанции.**
- 20. Как называется спортивная обувь для игры в футбол со сменными шипами на подошве и укреплённым широким носком для удара по мячу.**

21. Установите соответствие между городом и годом проведения игр Олимпиады.

1908
1952
1980
1984
2024

Москва
Лос-Анджелес
Париж
Лондон
Хельсинки

22. Установите соответствие между определением и термином.

Закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей
Система освоения человеком рациональных способов управления своими движениями, преобразования таким путем необходимых в жизни двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний
Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и способностей, формирование двигательных умений и навыков и овладение физкультурно-спортивными знаниями, необходимыми в жизни
Конкретная направленность, процесс воспитания физических качеств и способностей с учётом их прикладной направленности на трудовую или любую другую деятельность, требующую конкретной физической подготовки

Физическое воспитание
Физическая подготовка
Физическое развитие
Физическое образование

23. Установите соответствие между летними видами спорта и принадлежностью их к олимпийской и не олимпийской программе.

летние олимпийские виды спорта
летние не олимпийские виды спорта

киберспорт
триатлон
сёрфинг
спортивные танцы
софтбол
городки
хоккей на траве

24. Установите последовательность действий в подготовительной части урока.

1
2
3
4

общая разминка
специальная разминка
вводный ритуал
установочные действия

25. Дайте правильную формулировку гимнастическому упражнению.

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



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

в сед
в упор лёжа
в упор присев
вперёд
из
кувырок
на руках
назад
перекат
присед
прогнувшись
согнувшись
стойки

Бланк ответов

Всероссийская олимпиада
школьников по предмету
«Физическая культура»
Школьный этап 20 23 / 2024 учебный год
_____класс

Шифр _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов			№ вопроса	Варианты ответов		
1	а	б	в г	6	а	б	в г
2	а	б	в г	7	а	б	в г
3	а	б	в г	8	а	б	в г
4	а	б	в г	9	а	б	в г
5	а	б	в г	10	а	б	в г

- 11. _____
- 12. _____
- 13. _____

14.	А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л

Задание-задача

15. Решение.

Ответ. _____

Оценка (слагаемые и сумма баллов) _____

Подписи и Ф.И.О. членов жюри _____

Практический тур. 5-6 КЛАССЫ

Гимнастика

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Максимально возможная оценка за выполнение упражнений на каждом виде испытаний – **10,0** баллов.

Гимнастика

Мальчики

Акробатическое упражнение

И.п. – о.с.

Баллы

- | | |
|--|-----|
| 1. упор присев, 2 кувырка вперед слитно..... | 3,0 |
| 2. Лечь и, поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держать)..... | 1,5 |
| 3. Перекат вперед в упор присев..... | 1,5 |
| 4. Кувырок назад в упор присев..... | 2,0 |
| 5. Кувырок вперед и прыжок вверх прогибаясь..... | 2,0 |

Девочки

Акробатическое упражнение

И.п. – о.с.

Баллы

- | | |
|---|-----|
| 1. Два кувырка вперед в упор присев и, встать в стойку, руки вверх..... | 2,0 |
| 2. Опуститься в «мост»..... | 3,5 |
| 3. Лечь, стойка на лопатках..... | 2,0 |
| 4. Перекат вперед в упор присев и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь..... | 2,5 |

Легкая атлетика

Мальчики

Испытания в данном виде спорта проводятся на дистанцию 1000м.

Девочки

Испытания в данном виде спорта проводятся на дистанцию 500м.

Баскетбол

Мальчики, Девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактической комбинации игры в баскетбол.

Участник начинает ведение мяча от лицевой линии поля справа от щита, обводит центральный круг против часовой стрелки, продолжает ведение до противоположной штрафной площадки, где после двух шагов выполняют бросок, подбирают забитый мяч и выполняют это же задание с атакой другого кольца.

Фиксируется время выполнения упражнения. Броски мяча в оба кольца продолжаются до попадания.

За каждый факт нарушения правил баскетбола (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) к времени выполнения задания добавляются штрафные секунды (5 сек).

7-8 КЛАССЫ

Юноши

Акробатическое упражнение

И.п. – упор присев Баллы

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. Длинный кувырок и 1,0
6. Прыжок вверх прогибаясь..... 1,0

Девушки

Акробатическое упражнение

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

7-8 КЛАССЫ

Баскетбол

юноши, девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после его ведения «змейкой» на дистанции 24 м (2 x 12 м).

Расстояние между стойками 3 м, ведение осуществляется по правилам баскетбола. Упражнение начинается от лицевой линии (по центру площадки) по команде. После обводки последней стойки осуществляется бросок произвольным способом (с остановкой или без остановки).

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент прохождения мяча сетки кольца после его броска в корзину.

За неточное попадание в кольцо участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 7 секунд. За каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 5 секунд.

Легкая атлетика

7-8, КЛАССЫ

Юноши, девушки

Испытания в данном виде спорта могут проводиться в различных видах легкой атлетики (бег, прыжки, метания) – на усмотрение предметно-методической комиссии школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников. Предметно-методическая комиссия должна выбрать любой вид упражнений легкой атлетики соответственно возрасту и полу учащихся, а также должна разработать самостоятельно критерии оценки результатов в этих испытаниях.

Полоса препятствия.

Программа выступления

7-8, КЛАССЫ

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из восьми двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. При неправильном выполнении заданий к общему времени преодоления полосы препятствий судьями прибавляются штрафные секунды.

Перечень материально-технического обеспечения

При проведении испытаний по прикладной физической культуре рекомендуется выполнять контрольные упражнения в спортивном зале размером 24x12 м. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. В случае, если для проведения полосы препятствия будет использоваться по объективным причинам спортивный зал меньших размеров (например, 18x9 м), то необходимо сократить зону безопасности и расстояние между заданиями.

Также для проведения испытания прикладной физической культуры необходимо иметь соответствующие снаряжение и инвентарь:

- секундомер;
 - клейкая лента для обозначения линий старта, финиша, зон для заданий и обозначения квадратов для станции «Бег по кочкам»;
 - 4 гимнастических матов (длина мата 2 м);
 - 5 фишек;
 - 5 барьеров (высота барьера для мальчиков 9-11 класс – 76 см, высота барьера для мальчиков 7-8 класс и для девочек 7-8; 9-11 класс – 50 см);
 - 7 гимнастических палок;
 - 1 гимнастический конь в ширину (высота для девочек – 95 см, мальчиков – 110 см);
 - 2 набивных мяча (7-8 класс - для девочек вес мяча 1 кг, для юношей - 2 кг; 9-11 класс – для девочек вес мяча – 2 кг, для мальчиков – 3 кг);
 - канат 6 м.
- **ЗАДАНИЕ 1.**

«Подтягивание из вися на высокой перекладине/сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая перекладина (турник).

ЗАДАНИЕ: Юноши выполняют подтягивание из вися на высокой перекладине; девушки – сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний юноши – 6 раз, девушки - 8 раз.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- одновременное сгибание рук.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

Ошибки:

- касание пола коленками, бедрами, тазом;

20

- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45°.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания (юноши – 8 раз, девушки – 6 раз) + 60 сек.

ЗАДАНИЕ 2.

«Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши – 185 - 200 см; девушки – 160 – 175 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек.
2. Невыполнение задания - +30 сек.
3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек.

БОНУС: Приземление дальше юноши –200 см, девушки – 175 см – минус 10 сек.

ЗАДАНИЕ 3.

«Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперед. **УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:**

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФ:

1. Невыполнение задания - +30 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 15 сек.
3. Выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + 5 сек.

ЗАДАНИЕ 4.

«Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3-4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической

скамейке).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

Указания к выполнению: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФ:

1. Начало движения по бревну после первой отметки - +5 сек;
2. Окончание движения по бревну до второй отметки - +5 сек;
3. Падение с бревна (касание пола внутри области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна, каждое падение) - + 5 сек;
4. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 5.

«Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 x 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.
2. Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.
3. После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек. (за каждый прыжок)
2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 6.

«Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: – линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

22

ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

1. Непопадание в баскетбольный щит - +5 сек. (за каждое).
2. Заступ за линию броска - + 5 сек. (за каждое).
3. Невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ 7.

«Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (2 кг), обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания

ЗАДАНИЕ: перенести поочередно 3 набивных мяча в обруч, расположенный на расстоянии 5 м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания

ШТРАФ:

1. Бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + 5 сек.
2. Нахождение мяча вне обруча - + 5 сек. (за каждый мяч);
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 8.

«Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 стойки высотой 135 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка № 1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с левой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей

ШТРАФ:

1. Оббегание стоек с неуказанной стороны + 3 сек. за каждое.
2. Касание стоек - + 5 сек. за каждое касание.
3. Невыполнение задания - + 30 сек.

Бег по прямой к финишу

Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой набивного мяча, лежащего на линии финиша.

Практический тур 9-11КЛАССЫ

	И.п. - о.с.	Баллы
1.	Отставляя правую (левую) на шаг в сторону, руки в стороны - наклон прогнувшись (обозначить) и из упора стоя ноги врозь силой согнувшись стойка на голове и руках (держать)	2,0
2.	Опуститься в упор присев - встать, руки вверх - махом одной, толчком другой стойка на руках и два кувырка вперёд в упор присев	3,0
3.	Два кувырка назад	2,0
4.	Выпрямиться в стойку руки вверх - переворот в сторону и приставляя ногу поворот направо (налево) в направлении движения	1,0
5.	Кувырок вперёд - прыжок с поворотом на 360°	2,0

Девушки

	И.п. - о.с.	Баллы
1.	«Старт пловца» - кувырок вперёд прыжком	1,0
2.	Прыжок ноги врозь - кувырок вперёд ноги скрестно правой и поворот налево кругом	1,0
3.	Перекат назад в стойку на лопатках (держать)	1,0
4.	Лечь на спину - мост (держать) и поворот кругом в упор присев	2,0
5.	Кувырок назад и встать руки вверх	1,0
6.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону	2,0
7.	Приставляя ногу поворот налево (направо) в сторону движения - кувырок вперёд - прыжок вверх прогибаясь ноги врозь	2,0

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

9-11 КЛАССЫ Юноши, Девушки

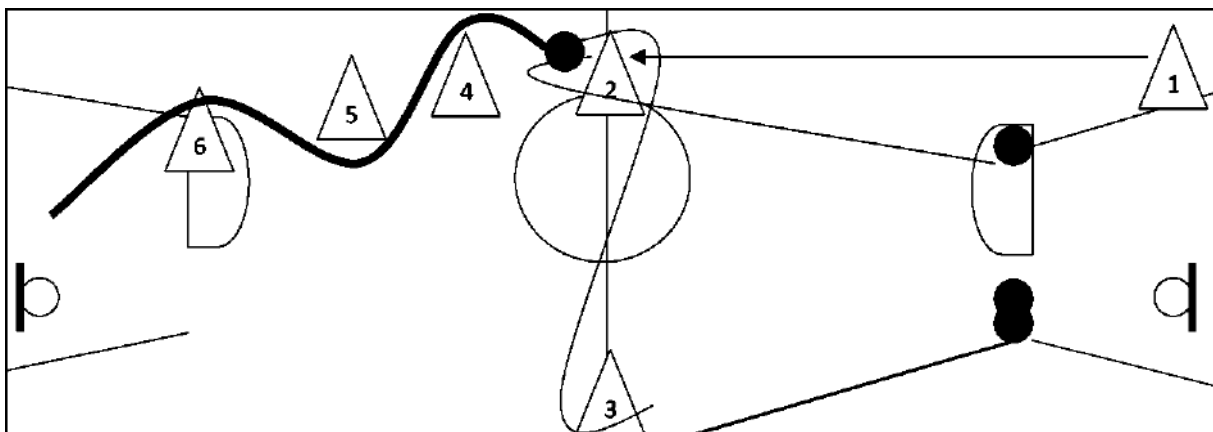
Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: прямые нападающие удары на точность с собственного подбрасывания мяча. Площадка соперника (сторона «Б») делится на шесть зон. Удары выполняются из зоны 3 (сторона «А»).



Учитывается результат из шести попыток. Каждое точное попадание в зону оценивается в 3 очка. В зачет идет сумма очков всех ударов. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются. Штрафные санкции, при которых вычитаются очки, определяются предметно-методической комиссией. **Максимальное количество баллов 40**

Баскетбол

Участник находится за лицевой линией (фишка-ориентир №1) лицом вперед. По сигналу участник ускоряется лицом вперед вдоль боковой линии до фишки-ориентира № 2, оббегая ее, выполняет поворот и приставным шагом правым боком перемещается к линии штрафного броска. После выполнения по очереди трех штрафных бросков, участник движется приставными шагами левым боком к фишке-ориентиру № 3, оббегает фишку и с ускорением бежит к фишке-ориентиру № 2, где находится мяч. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5 и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 6 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.



Условные обозначения

- Мяч
- X** – игрок
- передвижение игрока без мяча
- ведение мяча
- бросок в корзину
- фишка-ориентир
- бросок в щит

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. В случае непопадания 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 несовершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом - 5 секунд. За каждый неточный штрафной бросок добавляется по 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска - мяч не засчитывается, и ему начисляются 5 штрафных секунд. 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 фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.
Максимальное количество баллов 40.

Легкая атлетика

9-11 КЛАССЫ

Бег 1000-девушки,

2000-юноши

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

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

где X_i – «зачётный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачётный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

«Зачётные» баллы по теоретико-методическому заданию рассчитываются по формуле (1).

Например, результат участника в теоретико-методическом задании составил 33 балла ($N_i=33$) из 53 максимально возможных ($M=53$).

Организатор школьного этапа установил максимально возможный «зачётный» балл по данному заданию – 20 баллов ($K=20$). Подставляем в формулу (1) значения N_i, K и M получаем «зачётный» балл: $X_i = 20 \cdot 33 / 53 = 12,45$ балла.

Обращаем ваше внимание, что максимальное количество «зачётных» баллов за теоретико-методический конкурс (20) может получить участник, набравший максимальный результат в данном конкурсе (в данном примере – 53 балла). Участник, показавший лучший результат, но НЕ набравший в теоретико-методическом конкурсе максимальное количество баллов, НЕ МОЖЕТ получить максимальный «зачётный» балл – 20.

Расчёт «зачётных» баллов участника по лёгкой атлетике, спортивным играм, прикладной физической культуре проводится по формуле (2), так как лучший результат в этих испытаниях

в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при $N_i=53,7$ с (личный результат участника), $M=44,1$ с (наилучший результат из показанных в испытании) и $K=40$ (установлен предметной комиссией)

получаем:

$$\frac{40 * 44.1}{53.7} = 32.84$$

Таким образом, лучший результат в испытании в полёгкой атлетике, спортивными играми, прикладной физической культуре (в данном примере – 44,1 с) участник получает максимальный «зачётный» балл (в данном примере – 40).

«Зачётный» балл по гимнастике (акробатике) рассчитывается по формуле (3):

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} \quad (3)$$

где X_i – «зачётный» балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачётный» балл в конкретном задании (по регламенту);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – лучший результат в испытании.

Например, при $N_i=8,7$ балла (личный результат участника), $M=9,7$ балла (лучший результат в испытании) и $K=40$ (установлен предметной комиссией) получаем.

$$(40 * 8.7) / 9.7 = 35.87$$

Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

Личное место участника в общем зачёте определяется по сумме «зачётных» баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
Школьный этап 2023-24учебный год 9-11
классы

КРИТЕРИИ И МЕТОДИКА ОЦЕНИВАНИЯ

№ вопроса	ответы	Количество баллов и критерии оценивания
1	Г	Правильное решение заданий в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл , неправильное - 0 баллов.
2	В	
3	Б	
4	В	
5	А	
6	В	
7	Б	
8	Б В	Полный правильный ответ оценивается в 1 балл. Если в ответе указана, хотя бы одна неверная позиция , ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Максимальная оценка за группу заданий №№ 1-8 — 8,0 баллов.

9	плавать	Правильный ответ оценивается в 2 балла , неправильный - 0 баллов. Ответ «ориентирование» считается неверным. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.
10	растирание	
11	200	
12	многоборье	
13	лапта	
14	Сергей Белов, баскетбол	<i>Полный верный ответ</i> с указанием вида спорта, правильного написания имени и фамилии оценивается в 3 балла . <i>Частично верный ответ</i> («баскетбол» или «Сергей Белов») оценивается в 1 балл . <i>Неполный ответ</i> (только имя, только фамилия) оценивается в 0 баллов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

Максимальная оценка за группу заданий №№ 9-14—13 баллов

15	<i>Верхний ряд:</i> голубой, черный, красный <i>Нижний ряд:</i> желтый, зеленый	Полный правильный ответ оценивается в 4 балла , неправильный и неполный ответ - 0 баллов. Ответ-«синий» (вместо «голубой») оценивается как неверный ответ. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ
----	--	---

Максимальная оценка за задание № 15— 4,0 балла

16	Скоростные - 1, 2 Скоростно-силовые - 5 Координационные - 3, 4, 6, 8 Гибкость - 7	Оценивается каждая указанная позиция. Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл , неверное указание - 0 баллов. Максимальное количество баллов - 8,0.
17	1- Б 2-В 3-Б 4-А, Б	Оценивается каждая указанная позиция. Каждая верно указанная позиция оценивается в 1 балл , неверное указание - 0 баллов. В позиции 4 - частично верный, неполный ответ оценивается в 0 баллов. Максимальное количество баллов - 4,0.

Максимальная оценка за задание №16-17 – 12,0 баллов

18	По горизонтали	По вертикали	Каждая верно указанная позиция оценивается в 2,0 балла , неправильная – 0 баллов Слова с орфографическими ошибками оцениваются как неверный ответ.
	1. шеренга 5. колонна 6. интервал	2. фронт 3. фланг 4. дистанция 7. строй	

Максимальная оценка за задание № 18—14,0 баллов.

Максимально возможная сумма - 51,0 баллов.

Далее полученный результат пересчитывается по формуле в зачетный балл (см. методические рекомендации). *Обращаем Ваше внимание, что максимальное количество «зачетных баллов» за теоретико-методический конкурс (20) может получить участник, ответивший верно на все вопросы и набравший 51,0 балл.*

