



*Кировское областное государственное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования одаренных школьников»*

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЧАСТЬ 1, 2016**

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

**по организации и проведению  
II (муниципального) этапа  
всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре**

**в Кировской области  
в 2016/2017 учебном году**

**Киров  
2016**

Печатается по решению методической комиссии III (регионального) этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области

Методические указания по организации и проведению II (муниципального) этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области в 2016/2017 учебном году: Часть 1 / Сост. Т. П. Рякина, Е. В. Перешеина, С. В. Зубова, Ж. Ю. Самоделкина, Н. Г. Белова, М. В. Полушкина, С. Н. Савин. – Киров: Изд-во ЦДООШ, 24 с.

Составители:

Т. П. Рякина, преподаватель кафедры предметных областей (КОГОАУ ДПО (ПК) «ИРО Кировской области»)

Е. В. Перешеина, инструктор – методист МБУДО «Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва № 1» города Кирова

С. В. Зубова, тренер-преподаватель МБУДО «Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва № 1» города Кирова.

Ж. Ю. Самоделкина учитель физической культуры МБОУ гимназия № 2 города Кирово-Чепецка.

Н. Г. Белова учитель физической культуры МБОУ СОШ с УИОП № 60 г. Киров.

М. В. Полушкина учитель физической культуры МБОУ СОШ с УИОП № 27 г. Киров.

С. Н. Савин учитель физической культуры МОАУ СОШ № 8 г. Киров.

С. Б. Микрюков, учитель физической культуры д. Угор Верхошижемского района

Научная редакция (рецензирование):

О. В. Анфилатова, заведующая кафедрой Спортивных дисциплин и методики обучения, кандидат педагогических наук, доцент, факультета физической культуры и спорта ВГУ

Подписано в печать 19.10.2016

Формат 60x84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 1,5

Тираж 986 экз

© Т. П. Рякина, Е. В. Перешеина, С. В. Зубова, Ж. Ю. Самоделкина, Н. Г. Белова, М. В. Полушкина, С. Н. Савин, С. Б. Микрюков, 2016

© Кировское областное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования одаренных школьников», Киров, 2016

**ПРОГРАММА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ  
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ.**

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы – юношей и девушек 7–8-х классов отдельно и 9–11-х классов отдельно.

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методический и практического характера.

*Теоретико-методическое задание* заключается в ответах на вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

*Практическое задание* заключается в выполнении упражнений базовой части и примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, баскетбол.

**ЗАДАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА (ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР) ВОШ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩИЕСЯ ПОЛУЧАЮТ  
ЗА СЕМЬ ДНЕЙ ДО НАЧАЛА ОЛИМПИАДЫ.  
С ПРИМЕРАМИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ  
В ПРИЛОЖЕНОМ К ЗАДАНИЯМ ДИСКЕ**

**ВНИМАНИЕ! ДЛЯ ОБЪЕКТИВНОСТИ СУДЕЙСТВА  
СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ ДОЛЖНА ФИКСИРОВАТЬ  
ВЫПОЛНЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАДАНИЯ  
НА ВИДЕО!**

Контактный телефон для справок: +79128253610 (Татьяна Павловна Рякина).

**ТЕХНОЛОГИЯ  
оценки заданий**

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний, – **100**. Из них: **40 баллов – за теоретико-методическое задание; 60 – за практическое испытание: акробатика – 30 баллов, баскетбол – 30 баллов.**

**ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ВЫПОЛНЕНИЯ  
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ**

В бланке ответов необходимо отмечать оценку каждого задания.

**7–8 классы**

**Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов.** Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – в 0 баллов.

Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в 1 балл, при этом каждый правильный ответ (выбор или невыбор варианта ответа) оценивается в 0,25 балла, а каждый неправильный – минус 0,25 балла.

**Задания в открытой форме.** «Правильные» ответы оцениваются в 2 балла.

Максимально возможный балл, который можно получить участнику олимпиады  
1 балл X 34 = 34 балла (в закрытой форме):

2 балла X 16 = 32 балла (в открытой форме).

**Итого: 34 + 32 = 66 баллов максимальный результат в данном испытании.**

## 9–11 классы

**1. Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов.** Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в 1 балл, при этом каждый правильный ответ (выбор или невыбор варианта ответа) оценивается в 0,25 балла, а каждый неправильный – минус 0,25 балла.

**2. Задание в открытой форме** «Правильные» ответы нужно дописать оцениваются в 2 балла.

**3. Задание на соответствие.** В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, а каждый неправильный – минус 1 балл.

**4. Полноценное выполнение задания, связанные с графическими изображениями физических упражнений,** оцениваются в 1 балла, неправильное 0 балла.

По элементам графическое изображение не оценивается.

**Максимально возможный балл, который может получить участник олимпиады,**

1 балл  $\times$  34 = 34 балла (в закрытой форме);

2 балла  $\times$  16 = 32 балла (в открытой форме);

4 балла  $\times$  5 = 20 баллов (задание на соответствие);

1 балл  $\times$  3 = 3 балла (графическое изображение).

**Итого: 34 + 32 + 20 + 3 = 89 баллов максимальный результат в данном испытании.**

Баллы, полученные участниками в теоретико-методическом испытании, переводятся

в зачетные баллы в соответствии с формулой  $X_i = \frac{K \cdot N_i}{M}$ , где

$X_i$  – «зачетный» балл  $i$ -го участника,

$K$  – максимальное количество «зачётных» баллов за задание,

$N_i$  – первичный результат  $i$ -го участника,

$M$  – максимально возможный первичный результат в конкретном задании.

Например, максимальное количество баллов конкретного задания составляет  $K = 40$ , результат участника Иванова И.И. равен  $N_i = 32$ , максимально возможный первичный результат в конкретном задании равен  $M = 89$ . Следовательно, зачётный результат участника олимпиады в теоретико-методическом задании составит  $X_i = 40 \cdot 32 / 89 = 14,3$ .

## ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ИСПЫТАНИЙ

Результаты каждого участника в АКРОБАТИКЕ переводятся в «зачетные» баллы отно-

сительно лучших показанных результатов в соответствии с формулой  $X_i = \frac{K \cdot N_i}{M}$ , где

$X_i$  – «зачетный» балл  $i$ -го участника,

$K$  – максимальное количество баллов, набранное каким-то из участников,

$N_i$  – первичный результат участника,

$M$  – максимально возможный результат в конкретном задании.

Например, максимальное количество баллов за задание составляет  $K = 30$ , первичный результат участника Иванова И.И. составляет  $N_i = 22,0$  баллов, максимально возможный результат в конкретном задании  $M = 25,5$ . Поэтому результат участника олимпиады в практическом испытании составит  $X = 30 \cdot 22 / 25,5 = 25,88$  баллов

Результаты каждого участника по БАСКЕТБОЛУ переводятся в «зачетные» баллы

относительно лучших показанных результатов в соответствии с формулой  $X_i = \frac{K \cdot M}{N_i}$ , где

$X_i$  – «зачетный» балл  $i$ -го участника,

$K$  – максимальное количество баллов за задание,

$N_i$  – первичный результат участника,

$M$  – лучший среди участников результат в конкретном задании.

Например, максимальное количество баллов конкретного задания составляет  $K = 30$ , результат участника Иванова И.И. оказался равным  $N_i = 0,55$  сек, а лучший результат среди участников  $M = 0,35$  сек. Тогда результат участника олимпиады в задании по баскетболу составил  $X_i = 30 \cdot 0,35/0,55 = 19$  баллов.

**ОФОРМЛЕНИЕ ТАБЛИЦЫ РЕЗУЛЬТАТОВ  
ДЕВУШКИ, 7–8 КЛАССЫ. ДЕВУШКИ, 9–11 КЛАССЫ.  
ЮНОШИ, 7–8 КЛАССЫ. ЮНОШИ, 9–11 КЛАССЫ**

№	Ф.И. О ребенка	Ф.и.о. учителя	результат теория	Теория. Баллы	Результат Акробатика	Баллы по акробатике	Результат по баскетболу	Баллы по баскетболу	Итого баллов	Победители, призёры
25	Иванов Иван Иванович	Иванов Иван Иванович	89	40	20	30	лучший	30	100	
...										

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ  
УСЛОВИЯ  
7–8 КЛАССЫ**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются 50 вопросов соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников полной школы по предмету «Физическая культура» **в закрытой форме, открытой форме**. К вопросам в закрытой форме предложено 3 или 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и не правильные ответы, а так же частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один или несколько – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного или несколько из 4 вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

**Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, откуда Вы приехали, класс в котором Вы учитесь.

**Задания в закрытой форме**

**Отметьте все позиции**

**1. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики способствует...**

- |                                   |                                     |
|-----------------------------------|-------------------------------------|
| а. повышению силы и выносливости. | б. развитию физических качеств.     |
| в. формированию волевых качеств.  | г. обучению двигательным действиям. |

**Отметьте все позиции**

**2. Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50-60% от максимального) и предельным количеством повторений способствует...**

- |                                   |                          |
|-----------------------------------|--------------------------|
| а. увеличению абсолютной силы.    | б. росту мышечной массы. |
| в. увеличению относительной силы. | г. росту взрывной силы.  |

**3. Подводящие упражнения используются в физическом воспитании и подготовке спортсменов для....**

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| а) совершенствовании волевых качеств. | б) формирования предстартового состояния. |
| в) освоение двигательных действий.    | г) развития физических качеств.           |

**4. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...**

- а. изменение окружающей природы.
- б. приспособление к окружающим условиям.
- в. воспитание физических качеств.
- г. преобразование собственных возможностей.

**5. Физическая подготовка представляет собой...**

- а. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
- б. физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.
- в. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- г. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

**Отметьте все позиции**

**6. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?**

- а. Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.
- б. Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.
- в. Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- г. Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.

**7. Нарушения осанки обуславливают...**

- а. силовую асимметрию.
- б. невозможность занятий спортом.
- в. большое потоотделение.
- г. изменения в работе систем организма.

**8. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- а. величиной их воздействия на организм.
- б. подготовленностью и другими особенностями занимающихся.
- в. временем и количеством повторений двигательных действий.
- г. напряжением мышечных групп.

**9. Подводящие упражнения применяются, если...**

- а. обучающийся недостаточно развит.
- б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. необходимо устранять возникающие ошибки.
- г. применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**10. В процессе освоения движений принято выделять..**

- а. два этапа.
- б. три этапа.
- в. четыре этапа.
- г. от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

**11. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а. поддержание высокой работоспособности людей.
- б. подготовку к профессиональной деятельности.
- в. развитие физических качеств людей.
- г. сохранение и улучшение здоровья людей.

**12. Древние Олимпийские игры проводились...**

- а. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- б. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- в. в високосный год.
- г. по решению жрецов.

**13. В каком виде спорта выдающийся тренер России Николай Васильевич Карполь подготовил Чемпионов мира и Олимпийских игр?**

- а. Волейбол.
- б. Художественная гимнастика.
- в. Греко-римская борьба.
- г. Фигурное катание.

**14. Факел олимпийского огня современных игр зажигается...**

- а. у подножия горы Олимп (Греция).
- б. на Олимпийском стадионе в Афинах.
- в. на Олимпийском стадионе города, принимающего Игры.
- г. в Олимпии под эгидой МОК.

**15. Физическая подготовленность характеризуется...**

- а. устойчивостью к стрессу и воздействию внешней среды.
- б. высокими результатами в труде и спорте.
- в. уровнем работоспособности и приобретенным двигательным фондом.
- г. ...показателями физического развития.

**Отметьте все позиции**

**16. Смысл физического воспитания заключается ...**

- а. в создании благоприятных условий для физического развития человека.
- б. в обучении движениям и воспитании физических качеств человека.
- в. в укреплении здоровья и профилактике заболеваний.
- г. в повышении работоспособности и подготовленности человека.

**17. Оздоровительный эффект физического воспитания достигается на основе...**

- а. формирования двигательных умений и навыков.
- б. совершенствования телосложения.
- в. обеспечения полноценного физического развития.
- г. закаливания и физиотерапевтических процедур.

**18. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

- а. количеством повторений двигательных действий.
- б. утомлением, возникающим в результате их выполнения.
- в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
- г. продолжительностью выполнения двигательных действий.

**19. Освоение движения следует начинать с...**

- а. формирования связей между доминирующими двигательными центрами.
- б. выполнения движения в упрощенной форме и замедленном темпе.
- в. устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.
- г. создания представления об общем смысле осваиваемого движения.

**20. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а. обеспечивает ритмичность работы организма.
- б. позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- в. изменяется направленность нагрузки на центральную нервную систему.
- г. позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**21. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...**

а. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

б. локально воздействовать на группы мышц, находящиеся ближе к месту жирового отложения.

в. полностью «проработать» одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, активизирующим другую группу мышц.

г. использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.

**22. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

- а. подвижных игр.
- б. прыжков вверх с места.
- в. прыжков в глубину.
- г. скоростно-силовых упражнений.

**23. Какое из приведенных утверждений сформулировано некорректно?**

- а. спорт – это соревновательная деятельность.
- б. спорт – неотъемлемая часть физической культуры.
- в. спорт – это соревновательная деятельность и подготовка к ней.
- г. спорт – соблюдение определенных правил поведения.

**24. Процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности принято называть...**

- а. тренировкой.
- б. подготовкой.
- в. гипердинамией.
- г. стимуляцией.

**25. В древности подростки, подражая взрослым, осваивали жизненно необходимые навыки и совершенствовали свои физические качества. Так возникли...**

- а. системы физического воспитания.
- б. соревнования.
- в. физические упражнения.
- г. методы обучения и воспитания.

**26. Проявление общей выносливости обуславливает уровень развития...**

- а. личностно-психических качеств.
- б. скоростно-силовых способностей.
- в. функциональной экономичности.
- г. аэробных возможностей.

**27. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

а. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

б. во время занятий выполняются упражнения, содействующие развитию физических качеств.

в. достигаемое при этом утомление активизирует процессы, приводящие к повышению работоспособности.

г. человек, занимающийся упражнениями, способен выполнить больший объем работы.

**28. Основой методики воспитания физических качеств является...**

- а. выполнение физических упражнений.
- б. возрастная адекватность нагрузки.
- в. обучение двигательным действиям.
- г. постепенное повышение силы воздействия.

**29. Соотношение между объемом и интенсивностью упражнений характеризуется...**

- а. увеличением ответных реакций организма.
- б. показателями количества и качества двигательной активности.
- в. обратно пропорциональной зависимостью.
- г. прямо пропорциональной зависимостью.

**Отметьте все позиции**

**30. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию...**

- а. быстроты реакции.
- б. техники движений.
- в. скоростной силы.
- г. координации движений.

**31. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...**

- а. быстрый рост абсолютной силы.
- б. повышение функциональных возможностей организма.
- в. укрепление опорно-двигательного аппарата.
- г. увеличение физиологического поперечника мышц.

**32. Воспитание и обучение в физкультурно-спортивной деятельности – это...**

- а. самостоятельные и независимые процессы.
- б. поочередно реализуемые процессы.
- в. обуславливающие друг друга процессы.
- г. взаимозаменяемые процессы.

**33. Структура обучения движениям обусловлена...**

- а. соотношением методов обучения и воспитания.
- б. индивидуальными особенностями обучающегося.
- в. биомеханическими характеристиками разучиваемого движения.
- г. закономерностями формирования двигательных навыков.

**34. Непрерывность физического воспитания обусловлена...**

- а. разнообразием форм занятий.
- б. сочетанием занятий подготовительной и развивающей направленности.
- в. особенностями построения урочных форм занятий.
- г. взаимодействием эффектов занятий.

**Задания в открытой форме,**

**в которых правильный ответ надо дописать**

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

**35. Древнегреческий стадион вытянутой формы. Построен в Афинах (Греция) в 329 г. до н.э. Вместимостью 50 тысяч зрителей. Отремонтирован к играм I Олимпиады (1896). Вместимостью после реконструкции – 80 тысяч зрителей. СТАДИОН НАЗЫВАЕТСЯ....**

**36. Прыжковые упражнения на одной или двух ногах для совершенствования прыгучести и силы ног, обозначаются как....**

**37. Педагогический процесс освоения способов управления движениями, обозначается как....**

**38. Преимущество в условиях состязания, предоставляемое более слабому сопернику с целью уравнивания шансов на успех, обозначается как...**

**39. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как...**

**40. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как...**

**41. Наиболее существенный результат использования свойств физической культуры обществом заключается в приобретении большинством людей состояния, обозначаемого как «физическое ...»**

**42. Временное снижение работоспособности принято называть...**

**43. Переход из вися в упор в гимнастике обозначается как...**

**44 В шахматах – защита своей фигуры от атаки дальнобойной фигуры соперника путем выдвижения другой своей фигуры, которая «принимает огонь» на себя, обозначается как...**

**45. Разновидность игровой стратегии, когда игроки движутся в одном направлении для того, чтобы изменить движения в последний момент. Их цель – перехитрить атакующего игрока другой команды. Иногда защитники производят целую серию подобных обманных движений называется...**

**46. Выход двух нападающих перпендикулярно сетке друг за другом (1-й темп заслоняет 2-го) называется...**

**47. Стремительное движение нападающего мимо защитника с целью занять удобное положение для взятия ворот в гандболе называется...**

**48. Оптимальный способ ведения игры с целью достижения победы. Сюда входят: выбор места, ведение мяча, отвлекающие действия, опека противника в гандболе называется ....**

**49. Сплав на надувных плотках по рекам с порогами называется...**

**50. Стилль плавания. Получил свое название из-за сходства со взмахами крыльев бабочки называется ...**

## 9–11 КЛАССЫ

### Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются 50 вопросов соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников полной школы по предмету «Физическая культура» **в закрытой форме, открытой форме, задания связанные с сопоставлением, графическое изображению.**

К каждому вопросу предложено 3 или 4 варианта ответа. Среди них содержатся как правильные, так и не правильные ответы, а так же частично соответствующие смыслу вопросов. Правильным может быть только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов. Ваша задача заключается в выборе одного или несколько из 4 вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

**Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.**

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, откуда Вы приехали, класс в котором Вы учитесь.

**Задания в открытой форме,**

**в которых правильный ответ надо дописать**

Завершите определение, вписав соответствующее слово, число в бланк ответов.

1. Древнегреческий стадион вытянутой формы. Построен в Афинах (Греция) в 329 г. до н.э. Вместимостью 50 тысяч зрителей. Отремонтирован к играм I Олимпиады (1896). Вместимостью после реконструкции – 80 тысяч зрителей. Стадион называется...

2. Использование веществ природного или синтетического происхождения, позволяющее добиться улучшения спортивных результатов. Такие вещества не являются наркотиками, но могут резко поднимать на короткое время активность нервной и эндокринной систем и мышечную силу. К ним также относятся препараты, стимулирующие синтез мышечных белков после воздействия нагрузок на мышцы называется...

3. Система измерений и исследований в антропологии линейных размеров и других физических характеристик тела человека (рост, масса, плотность, окружности и тому подобное) обозначается, как ...

4. Освоение разнообразных двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования техники в избранном виде спорта называется...

5. Освоение специальных знаний и формирование навыков основных соревновательных упражнений, а также системы подводящих упражнений, позволяющих изучать сложные формы соревновательной деятельности называется...

6. Процесс изучения и совершенствования приемов и способов ведения соревновательной борьбы, а также развития тактического мышления в системе многолетних занятий спортом называется...

7. Процесс объединения всех видов подготовки спортсмена в единую систему для реализации стратегических задач индивидуальной или командной спортивной борьбы называется...

8. Толчком к возобновлению современных Олимпийских игр послужили археологические исследования мест проведения античных состязаний. Резонансом раскопок во многих странах стали публикации об...

9. Всемирное антидопинговое агентство называется...

10. Утолщение на конце плеча лука, служащее для его укрепления, на которое надевается петля тетевы, обозначается как...

## Задания в закрытой форме

### 11. Под техникой физических упражнений понимают...

- а. способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью.
- б. способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление.
- в. определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.
- г. видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических параметров движения.

### 12. Способность человека осуществлять большое количество работы, выполняемой за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты в первую очередь зависит от...

- а. биоэнергетических факторов.
- б. факторов функциональной и биохимической экономизации.
- в. функциональной устойчивости.
- г. личностно – психических факторов.

### 13. Уровень владения техникой действия, при котором внимание акцентировано преимущественно на качестве его выполнения обозначается как...

- а. двигательное умение.
- б. техническое мастерство.
- в. двигательная одаренность.
- г. двигательный навык.

### 14. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а. втягивающий, базовый, восстановительный.
- б. подготовительный, соревновательный, переходный.
- в. тренировочный, соревновательный и восстановительный.
- г. осенний, зимний, весенний, летний.

### 15 Упражнения называются координационными, если они...

- а. требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, а также находчивости в использовании этих действий в различных условиях.
- б. являются новыми и необычными для исполнителя.
- в. хотя и являются привычными, но выполняются либо при изменении самих движений и двигательных действий, либо условий.
- г. все выше перечисленное.

### 16. Функциональные изменения в организме, фиксируемые в конце занятия физическими упражнениями, принято обозначать, как ...

- а. тренировочный эффект.
- б. утомление.
- в. недовосстановление.
- г. оперативное состояние.

### 17. Подводящие упражнения, используемые в процессе физического воспитания, преимущественно направлены на...

- а. изменение оперативного состояния.
- б. формирование двигательных умений.
- в. совершенствование двигательных навыков.
- г. достижение определенного уровня развития.

### 18. Для совершенствования скоростных способностей малоэффективны упражнения,...

- а. способствующие снижению веса тела.
- б. объединенные в форме круговой тренировки.
- в. способствующие повышению частоты движений.
- г. совершенствующие координационные способности.

### 19. На этапе совершенствования двигательных действий преимущественно используются методы...

- а. стандартно-вариативного упражнения.
- б. стандартно-повторного упражнения.
- в. целостно-аналитического воздействия.
- г. избирательного и сопряженного воздействия.

**20. Основой методики обучения двигательным действиям является обеспечение...**

- а. цикличности выполнения упражнений.
- б. возрастной адекватности нагрузки.
- в. доступности и индивидуализации предлагаемых заданий.
- г. постепенного повышения силы воздействия.

**21. Величина физической нагрузки является производной от ...**

- а. количества повторений упражнений и их продолжительности.
- б. скорости, темпа и мощности движений.
- в. её концентрации во времени.
- г. её объема и интенсивности.

**22. 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.

**23. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?**

а. Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества.

б. Физически совершенным может считаться человек, способный «справиться» с нормативами комплекса ВФСК ГТО

в. Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать любую функцию, которую от него потребует общество.

г. Физическое совершенство – это процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

**24. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...**

- а. специальной выносливости.
- б. скоростной выносливости.
- в. общей выносливости.
- г. элементарных форм проявления выносливости.

**25. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.**

- а. А.
- б. В.
- в. С.
- г. РР.

**26. Круговая парная велосипедная гонка на 200 кругов на треке, в которой победитель определяется по сумме очков, набранных на промежуточных и основном финишах, обозначается как....**

- а. триал.
- б. кросс-кантри.
- в. фрирайд.
- г. медисон.

**27. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются...**

- а. недостатком кислорода в мышцах и тканях организма.
- б. избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы.
- в. достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки.
- г. во время утомления.

**28. Наиболее распространённым методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...**

- а. интервальная тренировка.
- б. метод повторного выполнения упражнений.
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г. метод расчленено-конструктивного упражнения.

**29. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

а. скоростно-силовых упражнений.

б. выпрыгивания вверх с места.

в. подводящих спортивных игр.

г. прыжков в глубину.

**30. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

а. скоростно-силовые способности.

б. личностно-психические качества.

в. факторы функциональной экономичности.

г. аэробные возможности.

**31. Самый вместительный в мире. Построен в Пхеньяне (Северная Коре) в 1989 году.. Вместительность – 150 тысяч зрителей (все места сидячие и индивидуальные). Лепесткообразная крыша накрывает трибуны и восьмиэтажное здание стадиона называется...**

а. Олимпийский стадион.

б. Стадион в Олимпии.

в. Кносский стадион.

г. Стадион Первого мая.

**32. В каком виде спорта было установлено в Рио историческое достижение – впервые в истории российского спорта были завоеваны серебряные олимпийские медали?**

а. тиреборье.

б. спортивная гимнастика (многоборье, женщины).

в. фехтование рапира.

г. стрельба из лука.

**33. Азотистый балласт – это разница между количеством введённого с пищей и выведённого из организма азота в виде конечных продуктов его обмена. Положительный азотистый балласт наблюдается...**

а. у людей пожилого возраста.

б. при выполнении чрезвычайных физических нагрузок.

в. при недостаточном поступлении белков с пищей (полное или частичное белковое голодание).

г. у спортсменов при долговременной адаптации к физическим нагрузкам.

**34. После прекращения тренировки в период деадаптации в первую очередь возвращается к исходному уровню...**

а. интенсивность гликолиза и содержание гликогена в работающих мышцах.

б. аэробный ресинтез АТФ.

в. содержание креатинфосфата.

г. все ответы верны.

**35. Представитель стероидных липидов, не участвующий в процессах энергообразования в организме...**

а. холестерин.

б. триглицериды.

в. свободные жирные кислоты.

г. кетоновые тела.

**Отметьте все позиции**

**36. В командных соревнованиях на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро выиграли золотые медали команда...**

а. женская сборная по гандболу.

б. по синхронному плаванию.

в. по художественной гимнастике.

г. в фехтовании на саблях.

**37. Тест, основанный на сопоставлении времени бега на какой –либо короткой дистанции, умноженного на число отрезков в процессе прохождения всей дистанции, со временем преодоления данной дистанции, позволяет определить известный показатель «индекс выносливости»...**

а. гарвардский степ-тест.

б. тест Н.Г. Озолина.

в. тест Н.Г. Озерецкого.

г. Грейфсвальдская звезда.

**38. Достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретённых в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни называется...**

а. физическая подготовка.

б. физическая культура личности.

в. физическое развитие.

г. физическое совершенство.

**39. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

- а. гимнасий.
- б. ипподром.
- в. стадион.
- г. палестра.

**40. Физическая подготовленность, достигаемая в процессе физического воспитания, характеризуется....**

- а. эффективностью и экономичностью работы систем организма.
- б. уровнем развития систем дыхания и энергообеспечения.
- в. устойчивостью к воздействию неблагоприятных условий внешней среды.
- г. уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

**41. Музыкальное сопровождение необходимо включать на уроках гимнастики, чтобы...**

- а. было веселее на занятиях.
- б. познакомиться с современными мелодиями и авторами современных песен.
- в. повысить эмоциональное состояние занимающихся, обеспечить большую действенность упражнений.
- г. облегчить учителю обеспечение дисциплины на уроке.

**42 Если Вас в середине дистанции догнал соперник и просит уступить лыжню, то Вы...**

- а. должны сойти с лыжни обеими лыжами и пропустить спортсмена, не мешая ему.
- б. должны сойти с лыжни одной лыжей и пропустить спортсмена.
- в. можете не сходить с лыжни и предложить сопернику обойти Вас слева.
- г. можете не сходить с лыжни и предложить сопернику обойти Вас справа.

**Отметьте все позиции**

**43. Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50–60% от максимального) и предельным количеством повторений способствует...**

- а. увеличению абсолютной силы.
- б. росту мышечной массы.
- в. увеличению относительной силы.
- г. росту взрывной силы.

**Отметьте все позиции**

**44. Регулярное выполнение комплексов упражнений, составляющих содержание утренней гигиенической гимнастики способствует.**

- а. повышению силы и выносливости.
- б. развитию физических качеств.
- в. формированию волевых качеств.
- г. обучению двигательным действиям.

**Задания, связанные с сопоставлением**

**45. Сопоставьте название видов спорта и фамилии тренеров спортсменов, завоевавшие золотые Олимпийские медали Рио-де-Жанейро:**

Вид спорта	Фамилии
а. теннис (парный разряд)	1. Волентина Радионенко
б. художественная гимнастика	2. Татьяна Покровская
в. фехтование	3. Евгений Трефилов
г. синхронное плавание	4. Амина Зарипова
	5. Владимир Камельзон
	6. Ильгар Мамедов

**46. Сопоставьте название видов спорта и фамилии тренеров спортсменов, завоевавшие Олимпийские медали Рио-де-Жанейро.**

Вид спорта	Фамилии
а. теннис	1. Александр Гайдуков
б. синхронное плавание	2. Александр Лебзяк
в. современное пятиборье	3. Ирина Вине-Усманова
г. бокс	4. Татьяна Данченко
	5. Анастасия Мыскина
	6. Андрей Моисеев

**47. Сопоставьте название видов спорта и фамилии спортсменов, завоевавшие золотые Олимпийские медали Рио-де-Жанейро.**

Вид спорта	Фамилии
а. дзюдо (до 60 кг)	1. Сослан Рамонов
б. борьба (греко-римская, до 75 кг)	2. Евгений Тищенко
в. борьба (вольная, до 86 кг)	3. Александр Лесун
г. бокс (до 91 кг)	4. Роман Власов
	5. Беслан Мудранов
	6. Абдулрашит Садулаев

**48. Сопоставьте название видов спорта и фамилии спортсменок завоевавшие золотые Олимпийские медали Рио-де-Жанейро.**

Вид спорта	Фамилии
а. теннис (парный разряд)	1. Яна Егорян
б. художественная гимнастика	Инна Дериглазова
в. фехтование на рапирах	Хасан Халмурзаев
г. борьба (греко-римская, до 85 кг)	4. Маргарита Мамун
	5. Екатерина Макарова
	6. Давид Чакветадзе
	Хасан Халмурзаев

**49. Установите соответствие между способностями человека при выполнении физической работы, от которых, в первую очередь, зависит ее результативность, и факторами, ее обеспечивающими.**

Способности человека	Факторы, обеспечивающие способности человека
1. Способность человека осуществлять большое количество работы, выполняемой за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты, в первую очередь, зависит от...	а. функциональной устойчивости
2. Способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление, в первую очередь, зависит от...	б. факторов функциональной и биохимической экономизации
3. Способность человека терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе выполнения работы, в первую очередь, зависит от...	в. биоэнергетических факторов
4. Способность человека выполнять объемные виды физической работы, в первую очередь, зависит от...	г. личностно-психических факторов

**50. Задания с графическим изображением двигательных действий (пиктограммы). Изобразите с помощью пиктограмм следующий комплекс физических упражнений.**

Название физического упражнения	Изображение
1. И. п. – ноги врозь, гимнастическая палка горизонтально за спиной под локтями. 1 – присесть, спина прямая; 2 – встать, пружинящий наклон вперед; 3 – выпрямляясь, присесть; 4 – вернуться в и.п.	
2. И. п. – сед, гимнастическая палка впереди. 1 – перекат назад сгибая ноги, пронести палку под ногами назад; 2 – перекатом вперед сесть, палка под ногами; 3–4 – то же, пронося палку вперед и возвращаясь в исходное положение.	
3. И. п. – ноги врозь, гимнастическая палка на грудь. 1 – палку вверх, 2 – исходное положение; 3 – наклон, палка вниз; 4 – исходное положение.	

## ОТВЕТЫ

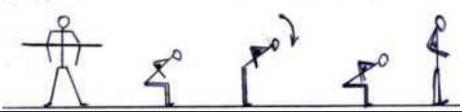
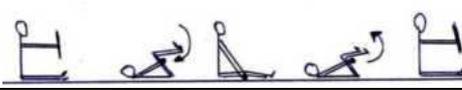
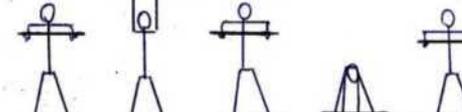
### 7–8 КЛАССЫ

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1	а, б, в	14	г	27	в	40	ведение
2	а, б	15	в	28	г	41	совершенство
3	в	16	а, б, в, г	29	в	42	утомление
4	г	17	в	30	а,г	43	упор
5	б	18	в	31	а	44	перекрытие
6	в,г	19	г	32	в	45	фейкинг
7	г	20	а	33	г	46	эшелон
8	а	21	г	34	г	47	прорыв
9	б	22	а	35	Панафинейский (мраморный) стадион	48	тактика игры
10	б	23	б	36	многоскоки	49	рафтинг
11	г	24	а	37	обучение	50	баттерерфляй
12	а	25	в	38	гандикап		
13	а	26	г	39	подседание		

### 9–11 КЛАССЫ

№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ	№	Ответ
1	Панафинейский (мраморный) стадион	14	б	27	в	40	г
2	допинг	15	г	28	б	41	в
3	антропометрия	16	а	29	в	42	а
4	общая техническая подготовка	17	б	30	г	43	а, б
5	специальная техническая подготовка	18	а	31	г	44	а, б, в
6	тактическая подготовка интегральная подготовка	19	г	32	г	45	а5, б4, в6, г2
7	интегральная подготовка	20	в	33	г	46	а5, б4, в6, г2
8	олимпийские игры античности	21	г	34	в	47	а5, б4, в6, г2
9	WADA	22	г	35	а	48	а5, б4, в2, г6
10	бобышка	23	г	36	а, б, в, г	49	1б, 2а, 3г, 4в
11	а	24	в	37	б	50	
12	б	25	в	38	б		
13	г	26	г	39	г		

50.

Номер физического упражнения	Изображение	Оценка
1		1 балл
2		1 балл
3		1 балл

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.  
РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ, СУДЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ**

**ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «ГИМНАСТИКА»  
(МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8 КЛАССОВ,  
ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11 КЛАССОВ)**

**Общие положения**

Конкурсное задание по акробатике заключается в выполнении предложенной комбинации мальчиками и девочками 7–8 классов, юношей и девушек 9–11 классов.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

**Регламент испытания**

*Требования к составлению упражнений*

1. Оценка качества выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

2. Требования к спортивной форме: 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 одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с итоговой оценки участника.

3. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

4. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0 баллов**.

5. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

6. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2 секунд**.

7. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0–15,5 баллов**, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **20,0–25,5 баллов**.

8. 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**.

9. Если акробатическое упражнение выполняется более **1 минуты 20 секунд**, оно прекращается оценивается только выполненная часть. За **10 сек** до окончания указанного времени подается предупредительный сигнал.

*Окончательная оценка*

Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

Окончательная максимальная оценка может быть равна **20,00–25,50 баллов**.

*Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов*

	<b>Основные ошибки исполнения</b>	<b>Сбавки</b>
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	Стоимость элемента или соединения
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	до 0,5 баллов
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	до 0,5 баллов
4	Выход за пределы акробатической дорожки	1,0 балл
5	Недостаточная фиксация статических элементов: «держать» – менее 2 секунд; «обозначить» – менее 1 секунды	Стоимость элемента или соединения
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: переступание и незначительное смещение шагом	0,1 балла
	широкий шаг или прыжок	0,3 балла
	касание пола одной рукой	0,5 баллов
	опора о пол двумя руками, падение	1,0 балл
7	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	0,5 баллов

*Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений*

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки.

	<b>Основные ошибки исполнения</b>	<b>Сбавки</b>
1	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	0,5 баллов
2	Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
3	Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов	1,0 балл
4	Задержка начала упражнения более 20 сек	0,5 баллов
5	Задержка начала упражнения более 30 сек	Упражнение не оценивается
6	Продолжительность выполнения акробатического упражнения более установленного времени	Упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть
7	Нарушение требований к спортивной форме	0,5 балла
8	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	После первого предупреждения – сбавка 0,5 баллов с окончательной оценки

Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в установленном порядке. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются. Протест может быть подан на оценку выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки Председателя судейского жюри не принимается.

*Оборудование*

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

### Упражнение для 7–8 классов, девочки

	Название	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1	Шагом левую (правую) на носок, руки влево(вправо) – одноименный поворот направо (налево) на одной на 360 градусов, другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь	1,0
2	Шаг вперед, равновесие на левой (правой), руки в стороны- держать	1,0
3	Шагом левой (правой), сгибая правую (левую) – прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро не ниже 90) – прыжок со сменой прямых ног вперед(смена ног не ниже 90) – шаг и приставляя ногу, упор присев	1,0
4	Перекат вперед в стойку на лопатках без помощи рук (обозначить), опуская ноги в сед наклон вперед (обозначить), кувырок назад	1,0
5	Кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 540 градусов	1,0
6	Два шага вперед правой (левой) вперед, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны фронтальное равновесие – держать (фронтальное равновесие с захватом за пятку), выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх	1,0
7	Наклон назад мост, держать – встать в стойку руки вверх	1,0
8	Махом одной, толчком другой два переворота влево (вправо) (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя правую (левую) с поворотом направо (налево) в стойку, руки в стороны	1,0
9	2-3 шага разбега- кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь (разведение больше 90 градусов)	1,0
10	Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. шагом левой (правой), разноименная рука вперед – в сторону поворот на 360 градусов	1,0
Итого:		10,0

### Упражнение для 7–8 классов, мальчики

	Название	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1	Шагом левую (правую) на носок, руки влево(вправо) – одноименный поворот направо (налево) на одной на 360 градусов, другая назад, руки в стороны в стойку ноги врозь	1,0
2	Шагом вперед кувырок вперед, кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1,0
3	Шагом вперед, равновесие (ласточка) руки в стороны, держать	1,0
4	Стойка на руках (обозначить) и кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
5	Наклон вперед прогнувшись (обозначить) и силой согнувшись стойка на голове и руках (держать)	1,0
6	Опуститься в упор лежа, толчком ног упор присев и прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	1,0
7	Прыжок на одну (вальсет) – переворот в сторону (колесо) и переворот с поворотом на 90 градусов (рондат) , прыжок вверх прогнувшись	1,0
8	Кувырок назад, кувырок назад в стойку на руках, (обозначить) выпрямиться в стойку, руки вверх	1,0
9	Кувырок вперед прыжком, прыжок вверх с поворотом на 540 градусов	1,0
10	шагом левой (правой), разноименная рука вперед в сторону поворот на 360 градусов	1,0
Итого:		10,0

### Упражнение для 9–11 классов, девушки

	Название	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1	Шагом одной, равновесие на правой (левой) руки в стороны («ласточка») держать Усложнение: фронтальное равновесие с захватом на одной, пятка не ниже плеча, держать	0,5 1,0
2	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом на 360 градусов (бедро при смене ног не ниже 90 градусов), два шага вперед, махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперед, кувырок прыжком и прыжок с поворотом на 540 градусов.	0,5 2,0
3	Перекат вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать), сед углом, руки в стороны (держать), наклон вперед, грудью коснуться прямых ног (держать). Выпрямляясь, сед упор сзади прогнувшись; поворот направо (влево) в упор на бедрах	2,0
4	Прыжком подтянуть ноги в упор присев. Кувырок назад, встать, кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь, выпрямиться. Наклон назад – мост, держать, поворот кругом в упор присев. Шагом одной, махом другой перекидной прыжок с поворотом на 180 градусов	1,0
5	Шагом одной махом другой стойка на руках (обозначить), опускание в мост, встать с моста. (усложнение перекидка вперед на одну ногу).	2,0
6	Шагом одной подбивной прыжок с продвижением вперед (одна рука вперед, другая в сторону)	0,5
7	Переворот боком через одну руку в стойку ноги врозь	2,0
8	Глубокий выпад правой, (левой) с поворотом на 90 градусов, поворот на 360 градусов в глубоком приседе (нога параллельно полу) «пистолетик». Встать по ходу движения	2,0
9	Шаг вперед и прыжок со сменой согнутых ног (козлик)	0,5
10	Шаг вперед, руки в стороны – одноименный поворот на 360 градусов. Усложнение на 540 градусов, руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колени опорной ноги)	1,0 2,0
11	И.п.	

### Упражнение для 9–11 классов, юноши

	Название	Баллы
	И.п. – основная стойка	
1	Шагом вперед, равновесие на правой (левой) ноге, руки в стороны («ласточка») держать, глубокий выпад с поворотом на 90 градусов, поворот на 360 градусов в глубоком приседе, нога параллельно полу. Приставляя ногу встать в стойку ноги вместе, руки вверх с поворотом на 90 градусов плечом назад	2,0
2	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках (обозначить). Опустив ноги, встать в основную стойку. Выполнить шаг назад с поворотом на 180 градусов Из стойки руки вверх, кувырок вперед прыжком, прыжок вверх ноги врозь, (разведение ног более 90 градусов), длинный кувырок прыжком с поворотом на 540 градусов	1,0 2,0
3	Подъем разгибом с головы в стойку руки вверх, переворот в сторону с опорой на одну руку приставляя ногу поворот на 90 градусов по ходу движения, с прыжка переворот с поворотом на 180 градусов (рондат)- прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	2,0
4	Шагом одной, махом другой стойка на руках (обозначить) и кувырок вперед в стойку ноги врозь	1,0
5	Силой выход в стойку на голове и руках, (держать) - согнуть ноги и выпрямляясь выйти в стойку на руках, (обозначить), кувырок вперед в упор присев Усложнение: силой согнувшись стойка на руках (сичаг), обозначить, кувырок вперед	2,0 3,0
6	Шагом одной, махом другой, перекидной прыжок с поворотом на 180 градусов	0,5
7	Переворот боком с правой ноги, переворот боком с левой ноги	1,0
8	Шагом правой (левой) прыжок со сменой ног «ножницы» (ноги не ниже 90 градусов)	0,5
9	Шагом одной, махом другой стойка на руках с поворотом на 180 градусов в кувырок вперед	1,0
10	И.п.	

**ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ**  
**«СПОРТИВНАЯ ИГРА – БАСКЕТБОЛ»**  
**(МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8 КЛАССОВ,**  
**ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11 КЛАССОВ)**  
**Общие положения**

Задание состоит из выполнения комбинации базовой части примерной программы по физической культуре по разделу спортивные игры «Баскетбол».

Конкурсное задание по баскетболу заключается в выполнении комбинации мальчиками и девочками 7–8 классов; юношами и девушками 9–11 классов, имеющими *удовлетворительное состояние здоровья, отнесенные к основной медицинской группе.*

**Регламент испытания**

*Руководство*

Руководство для проведения испытаний по баскетболу состоит из назначенного представителя оргкомитета и главного судьи по баскетболу, судьи на площадке, секретарь.

*Участники*

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболки и кроссовки. Использование украшений не допускаются. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (**прибавлением 10 секунд**) или не допущен к испытаниям.

*Порядок выступления*

1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек.

2. Прежде чем участник начинает свое выступление, должны были быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается **15 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения.

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

4. Представителям делегации не разрешается разговаривать, делать съёмку или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

6. За нарушения, указанные в двух предшествующих пунктах, главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом **5 сек (прибавлением)**, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

*Повторное выступление*

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

– поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

– неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и

т. д.

2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступления. Если выступление завершено, оно должно было быть оценено.

3. Только главный судья имел право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.

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

*Разминка*

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не

более **30 секунд** на одного участника.

#### *Судьи*

Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающий выступления девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

#### *Оборудование*

1. В 7–8 классах контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

### **Задания для 7–8 классов, девочки и мальчики**

#### *Оборудование*

Баскетбольные мячи – 5 штук, мальчики – мяч №7, девочки – мяч №6.

Фишки – 8 шт.

#### *Программа испытаний*

Участник находится на линии старта лицом к стене. По сигналу судьи игрок берет мяч №1, находящийся на расстоянии 2 метра от лицевой линии. Затем выполняет передачу левой рукой в стену, правой рукой в стену, двумя руками от груди в стену. Делает поворот на правой ноге (левой) вокруг себя, один удар мячом в пол и передача в движении после двух шагов в трехочковую зону. Далее ускорение до фишки №2, выполняет остановку и разворот в сторону щита №1, перемещаясь к нему приставными шагами правым боком к мячу №2, выполняет штрафные бросок мячом №2. Перемещается в сторону фишки №3 (на расстоянии 1 метр от боковой линии) приставными шагами левым боком и обегает ее, перемещается спиной вдоль средней линии к фишке №2. Берем мяч №3, обводим правой рукой фишку №2, ведение змейкой вокруг фишек №4, 5, 6, 7 (дальней рукой от фишек) – фишки № 2, №5, №7 на расстоянии 4 метров, фишки №4, №6 на расстоянии 4 метров между собой 2 метров в левую сторону. Ведение мяча к щиту №2, выполняем бросок в движении после двух шагов правой рукой (в случае не попадания мяча в кольцо участнику дают одну дополнительную попытку, обязательно обежать фишку №7). Из-под кольца бежит к фишке №8 (находящейся в трехочковой зоне напротив кольца №2 с левой стороны), берет мяч №4 (лежит на трехочковой линии), обводит фишку №8 левой рукой и выполняет атаку кольца левой рукой в два шага(под любую ногу). Бежит к мячу номер 5 лежащий на штрафной линии, выполняет бросок в кольцо. После выполнения броска, ускорение до линии финиша.

#### *Оценка выполнения*

За каждое нарушение правил в технике:

– При каждом нарушении передачи мяча в стену (неправильная последовательность передач, мяч упал на пол) – +3 секунды;

– Ведение мяча, пробежка (пронос), двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишки мячом или ногой – +3 секунды;

– Необегание фишки – +5 секунд;

– Мяч не попал в трехочковую зону – +3 секунды;

– Перемещение неуказанным способом – +3 секунды;

– За каждое непопадание в кольцо – +10 секунд;

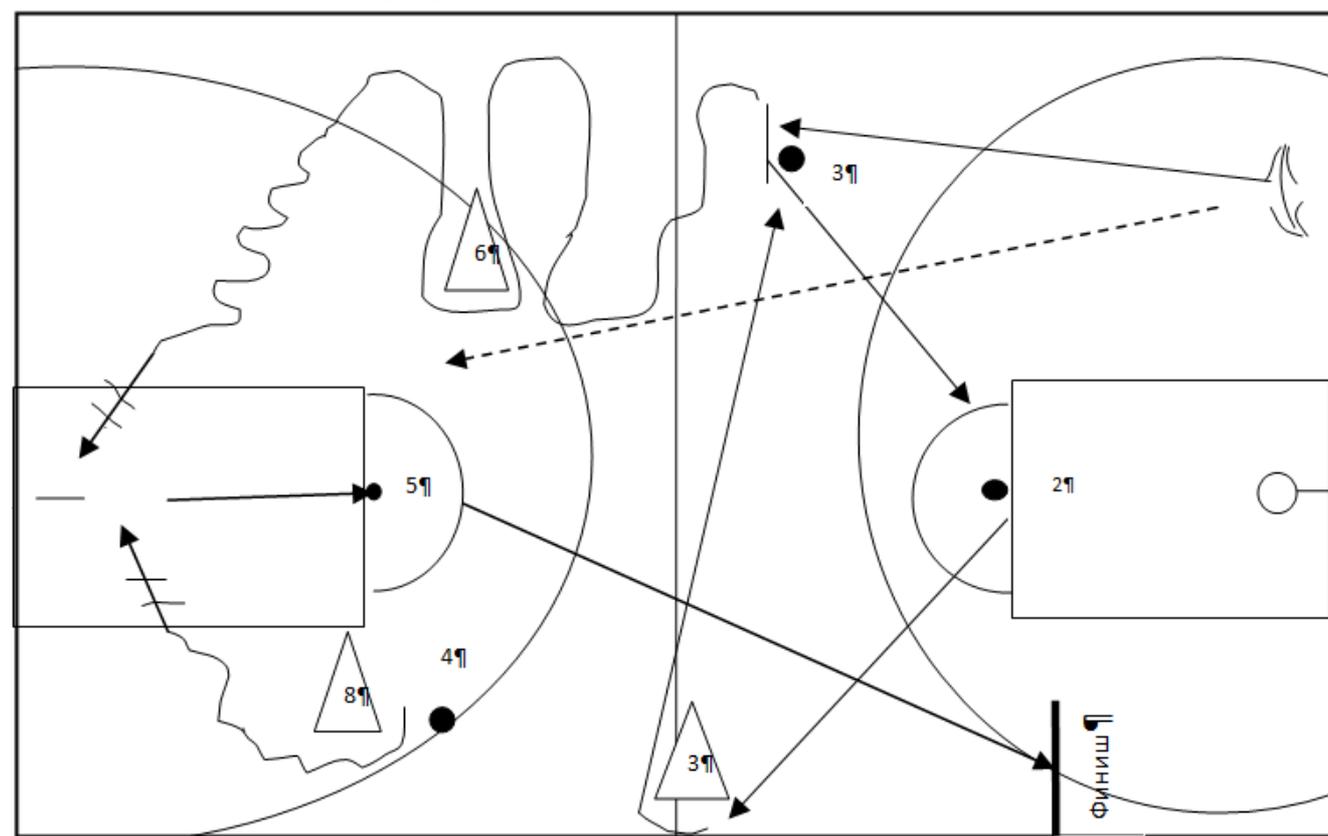
– Невыполнение дополнительной попытки при промахе – +10 секунд;

– При заступе во время выполнения штрафного броска попадание не засчитывается – +5 секунд;

– За невыполнение любого броска – +15 секунд;

– Участник не финишировал – +10 секунд.

## Схема выполнения программы



### Задания для 9–11 классов, девушки и юноши

#### Оборудование

Баскетбольные мячи – 7 штук, юноши – мяч №7, девушки – мяч №6.

Фишки – 12 шт.

#### Программа испытаний

Участник находится на линии старта лицом к стене. По сигналу судьи игрок берет мяч №1, находящийся на расстоянии 2 метров от стены. Затем выполняет передачу левой рукой в стену, правой рукой в стену, двумя руками от груди в стену и с отскоком от пола в стену. Делает поворот на левой (правой) ноге, один удар мячом в пол и передача в движении после двух шагов в трехочковую зону. Далее ускорение до фишки №2, выполняет остановку и разворот в сторону щита №1, перемещаясь к нему приставными шагами правым боком к мячу №2, выполняет штрафные броски мячами №2, №3, №4. Перемещается в сторону фишки №3 (на расстоянии 2 метров от стены) приставными шагами левым боком и обегает ее, перемещается спиной вдоль средней линии к фишке №2. Берем мяч №5, обводим правой рукой вокруг фишки №2, ведение змейкой вокруг фишек №4, 5, 6, 7 (дальней рукой от фишек) – фишки № 2, №5, №7 на расстоянии 4 метров, фишки №4, №6 на расстоянии 4 метров между собой, 2 метров в левую сторону. Ведение мяча к щиту №2, выполняет бросок в движении после двух шагов правой рукой (в случае не попадания мяча в кольцо участнику дают дополнительную попытку, обязательно обегать фишку №7). Из-под кольца бежит к фишке №8 (находящейся на расстоянии 2 метров от стены, напротив кольца №2), берет мяч №6 (лежащий рядом с фишкой на трехочковой линии), обводит фишку №8 левой рукой и выполняет атаку кольца по прямой левой рукой в два шага. После выполнения броска, бежит к мячу №7 (который находится на трехочковой линии на против кольца) и выполняет трехочковый бросок. Выполняет ускорение до линии финиша.

#### Оценка выполнения

За каждое нарушение правил в технике:

– При каждом нарушении передачи мяча в стену (неправильная последовательность

передач, мяч упал на пол) – +3 секунды;

– Ведение мяча, пробежка – пронос, двойное ведение, неправильная смена рук, касание – фишки мячом или ногой – +3 секунды;

– Необегание фишки – +5 секунд;

– Мяч не попал в трехочковую зону – +3 секунды;

– Перемещение неуказанным способом – +3 секунды;

– За каждое непопадание в кольцо – +10 секунд;

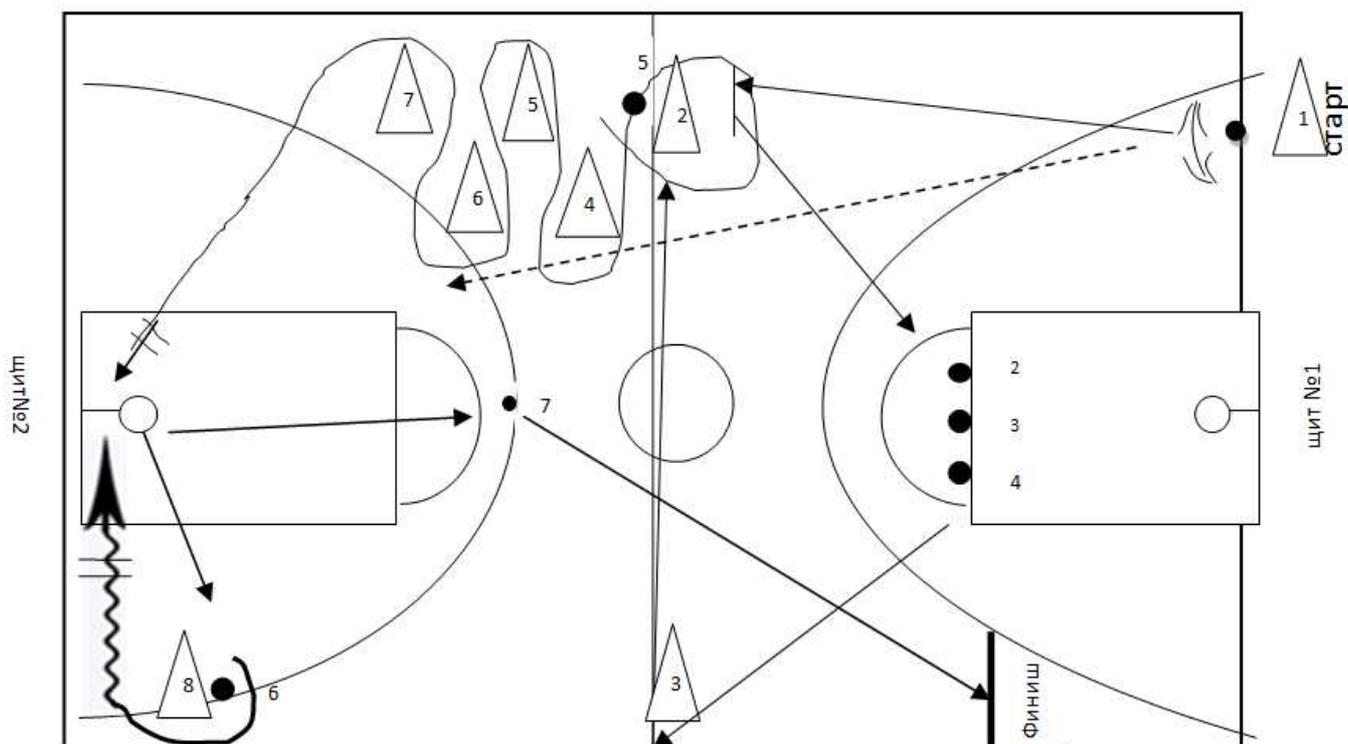
– Невыполнение дополнительной попытки при промахе – +10 секунд;

– При заступе во время выполнения штрафного броска попадание не засчитывается – +5 секунд;

– За невыполнение любого броска – +15 секунд;

– Участник не финишировал – +10 секунд.

*Схема выполнения программы*



*Юноши выполняют комбинацию мячом № 7.*

*Девушки выполняют комбинацию мячом № 6.*