



Российская Федерация  
Администрация Ашинского муниципального района Челябинской области  
**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ**  
**АШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

456010 Челябинская область, г. Аша, ул. Ленина, д. 34  
тел./факс: 8(35159) 3-10-51  
e-mail: [asha\\_uo@admamr.ru](mailto:asha_uo@admamr.ru)

исх. от 08.09.2020 г. № 3423  
на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Руководителям  
общеобразовательных  
организаций

Требования к проведению школьного этапа  
всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре  
в 2020-2021 учебном году.

Школьный этап всероссийской олимпиады школьников по физической культуре проводится в соответствии с Порядком проведения всероссийской олимпиады школьников (приказ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2013 г. №1252), приказом Министерства образования и науки Челябинской области от 13.08.2020г. №01/1712, от 21.08.2020 №01/1770, от 24.08.2020г. №01/1777 «Об организации и проведении всероссийской олимпиады школьников в 2020-2021 учебном году», приказами УО АМР №599 от 18.08.20 «Об обеспечении организации и проведения всероссийской олимпиады школьников в 2020-2021 учебном году» и планом работы УО Ашинского муниципального района.

Школьный этап является первым отборочным этапом Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

На данном этапе в олимпиаде могут принимать участие все учащиеся 5-11 классов всех общеобразовательных школ населенного пункта (города, деревни, области, платформы, поселка, поселка городского типа, рабочего поселка, района, села, станицы, станции, хутора).

Рекомендуемые сроки проведения школьного этапа: 17,19,20,21,22 октября 2020 г. текущего года.

Конкурсные испытания должны проводиться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей.

Конкурсные испытания олимпиады должны состоять из обязательных двух видов заданий: практического и теоретико-методического.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура» по разделам: гимнастика, баскетбол.

Олимпиадные задания состоят из набора технических приемов, характерных

выбранному методической комиссией виду спорта, по которому проводится испытание. Предметно-методическая комиссия разработала регламент каждого практического испытания по виду спорта, в котором отразила следующие пункты: руководство испытанием, порядок выполнения задания, программа испытания, оценка выполнения и др.

Теоретико-методическое испытание заключается в ответах на тестовые вопросы, сформулированные в соответствии с программными требованиями к уровню знаний учащихся соответствующей возрастной группы основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура». Задания для теоретико-методического испытания учащихся во всех возрастных группах должны содержать не более 15 вопросов с вариантами ответов.

Предметно-методическая комиссия разработала технологию оценки выполнения данного вида задания, а также регламент теоретико-методического испытания, в котором необходимо отразила следующие пункты: руководство испытанием, порядок выполнения задания, программа испытания, оценка выполнения, и др.

#### **Перечень материально-технического обеспечения от предложенного содержания и примеров заданий**

Материально-техническое обеспечение каждого вида испытания школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» зависит от предложенного предметно-методической комиссией содержания и примеров заданий программы олимпиады.

При проведении испытания по гимнастике, в зависимости от содержания предложенных заданий, необходимо иметь соответствующее спортивное оборудование: акробатическую дорожку, вокруг которой должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Также для проведения испытания необходимо иметь соответствующее снаряжение и инвентарь: мяч, фишки и др.

#### **Список литературы, интернет-ресурсов и других источников для использования при составлении заданий школьного этапа**

1. *Афонькин С.Ю.* Анатомия человека: школьный путеводитель / С.Ю. Афонькин. — СПб.: БКК, 2012. — 96 с.
2. *Балашова В.Ф.* Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие. — 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2009.
3. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. — М.: АПК и ППРО, 2006.
4. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: метод. пособие / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. — М.: Физическая культура, 2010.
5. *Гурьев С. В.* Физическая культура. 8—9 классы: учебник / С.В. Гурьев, М.Я. Виленский. — М.: Русское слово, 2012.
6. *Красников А.А.* Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. — М.: Физическая культура, 2010.
7. *Лагутин А.Б.* Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. — М.: Физическая культура, 2010. — 128 с.: ил.

8. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учеб. пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
9. Лях В.И. Физическая культура. 10—11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012.
10. Лях В.И. Физическая культура. 1—4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — 7-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 2019. — 175 с.: ил. — (Школа России).
11. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 127 с.: ил.
12. Матвеев А.П. Физическая культура: 6—7 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.: ил.
13. Матвеев А.П. Физическая культура: 6—7 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 192 с.: ил.
14. Матвеев А.П. Физическая культура. 8—9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2012.
15. Матвеев А.П. Физическая культура: 10—11 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — 2-е изд., стереотип. — М.: Вентана-Граф, 2019. — 160 с.
16. Погадаев Г.И. Физическая культура. 7—9 классы: учеб. / Г.И. Погадаев. — М.: Дрофа, 2012.
17. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. — 27-е изд., перераб. и доп. — М.: Спорт, 2019. — 216 с.: ил.
18. Физическое воспитание в школе: лёгкая атлетика / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Г.Н. Германов. — М.: Физическая культура, 2014.
19. Физическая культура. 5-6-7 классы : учебник / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. — М.: Просвещение, 2011.
20. Физическая культура. 8—9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 126 с.
21. Физическая культура: учеб. для учащихся 10 классов образовательных учреждений с углублённым изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. — М.: СпортАкадемПресс, 2003.
22. Физическая культура: учеб. для учащихся 11 классов образовательных учреждений с углублённым изучением предмета «Физическая культура» / под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. — М.: СпортАкадемПресс, 2003.
23. Чесноков Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. — М.: СпортАкадемПресс, 2002.
24. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. — М.: Физическая культура, 2005.
25. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. —

М.: Физическая культура, 2014.

26. *Чесноков Н.Н.* Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: метод. пособие / Н.Н. Чесноков,

Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2016.

27. *Чесноков Н.Н.* Содержание программ раздела «Гимнастика» регионального изаключительного этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2019.

28. *Чесноков Н.Н.* Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.

#### Интернет-источники

1. <https://olympic.ru/> — сайт Олимпийского комитета России.
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp/> — Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://lib.sportedu.ru/> — Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
3. [http://sflaspb.ru/sites/default/files/the\\_iaaf\\_anti-doping\\_athletes\\_guide.pdf](http://sflaspb.ru/sites/default/files/the_iaaf_anti-doping_athletes_guide.pdf) — Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ июнь, 2013.
5. <http://vserosolymp.rudn.ru/> — Всероссийская олимпиада школьников и международные олимпиады школьников по общеобразовательным предметам
6. <http://www.fismag.ru/> — Физкультура и спорт
7. <http://www.rsl.ru/> — Российская государственная библиотека
8. [www.schoolpress.ru/](http://www.schoolpress.ru/) — журнал «Физическая культура в школе»
9. <http://www.volley.ru/pages/466/> — Официальные волейбольные правила 2017—2020
10. <https://rfs.ru/search?section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/> — правила игры в футбол 2019/20
11. [https://rushandball.ru/Files/Documents/rules\\_handball\\_01072016.pdf](https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf) — правила игры. Гандбол в зале
12. <https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/> — Официальные правила баскетбола 2018. Изменения в правилах ФИБА, действуют с 1 октября 2020 г.
13. <https://russwimming.ru/node/15662/> — Правила ФИНА по плаванию (2017—2021) <https://rfs.ru/search?section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/> — правила игры в футбол 2019/20
14. [https://rushandball.ru/Files/Documents/rules\\_handball\\_01072016.pdf](https://rushandball.ru/Files/Documents/rules_handball_01072016.pdf) — правила игры. Гандбол в зале
15. <https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/> — Официальные правила баскетбола 2018. Изменения в правилах ФИБА, действуют с 1 октября 2020 г.
16. <https://russwimming.ru/node/15662/> — Правила ФИНА по плаванию (2017—2021)

**Описание специфики олимпиады по предмету «Физическая культура» к организации и проведению школьного этапа в субъектах Российской Федерации**  
Все виды испытаний должны проходить отдельно среди учащихся разного пола и в следующих трех возрастных группах:

1. группа – 5-6 классы (мальчики, девочки);
2. группа – 7-8 классы (мальчики, девочки);
3. группа – 9-11 классы (юноши, девушки).

**Практический тур.** Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура». Количество практических испытаний на школьном этапе Всероссийской олимпиады равно двум.

**Теоретико-методический тур** должен проводиться во всех возрастных группах по тестовым вопросам, разработанным предметно-методической комиссией, и является обязательным испытанием школьного этапа. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех возрастных групп – до 30 минут.

**Победители** и призеры школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников должны определяться по результатам набранных баллов за выполнение всех видов заданий на всех турах. Баллы начисляются в соответствии с местом (рангом), занятым участником по результатам отдельных испытаний. Итоговый результат каждого участника подсчитывается как сумма баллов (рангов), набранных им за выполнение каждого задания – чем меньше сумма, тем выше результат.

В случае равенства результатов нескольких участников при выполнении отдельных заданий им начисляется количество баллов, являющееся средним арифметическим от суммы занятых мест.

Итоги олимпиады должны определяться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей в каждой возрастной категории.

Окончательные результаты участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере возрастания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке.

#### **Комплект (примерных) олимпиадных заданий теоретико-методического тура.**

##### **Инструкция по выполнению заданий**

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

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

Ряд заданий оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием, выбранной Вами буквы ответа

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

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

**Время выполнения заданий – 20 минут.**

Будьте внимательны, делая записи, исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Желаем успеха!**

#### **5-6 КЛАССЫ**

##### **1. Отметьте справедливые утверждения**

- а. Занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким

и смелым.

б. Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.

в. Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.

г. Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

2. Выберите целесообразную последовательность упражнений для утренней зарядки.

1. Прыжки и медленная ходьба с дыхательными упражнениями.
2. Ходьба с ускорением, переходящая в бег.
3. Дыхательные упражнения.
4. Потягивание, встряхивание рук и ног
5. Напряжение и расслабление мышц.
6. Упражнения для мышц ног.
7. Упражнения для мышц спины
8. Упражнения для мышц рук и шеи.
9. Упражнения «на гибкость».
10. Упражнения для мышц живота и туловища.

а. 4, 9, 8, 1, 7, 5, 6, 10, 2, 3.

б. 1, 2, 4, 7, 9, 6, 10, 5, 6, 3.

в. 4, 5, 2, 3, 8, 7, 9, 10, 6, 1.

г. 9, 2, 4, 7, 6, 5, 10, 3, 8, 1.

3. Чтобы идти быстрее, надо увеличить...

а. ...длину шагов.

б. ...частоту шагов.

в. ...длину и частоту шагов.

1. Если лечь на живот, руки согнуть в локтях на уровне груди, опереться о пол и приподнять туловище, то Вы примите положение, обозначаемое как...

2. Чтобы научиться плавать надо, прежде всего, ...

а. ...не купаться при насморке и кашле.

б. ...лечь на воду и задержать дыхание.

в. ...обливаться водой по утрам.

г. ...научиться делать выдох в воду.

б. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы ...

а. ...самый сильный стал главой племени.

б. ...юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.

в. ...выявить лучшего охотника, воина.

г. Все версии правдоподобны.

7. Выберите целесообразную последовательность применения способов закаливания водой:

1. Купание в водоемах.

2. Обливание.

3. Обтирание.

4. Прием контрастного душа.

а. 2, 4, 1, 3.

б. 3, 2, 4, 1.

в. 4, 1, 2, 3.

г. 1, 3, 2, 4.

8. Причиной нарушения осанки является...

- а. ...неправильная поза за столом.
- б. ...сон в мягкой постели с высокой подушкой.
- в. ...хождение с опущенной головой.
- г. ...слабость мускулатуры.

9. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 130 – 150 ударов в минуту оценивается как...

- а. ...легкая.
- б. ...средняя.
- в. ...большая.
- г. ...очень большая.

10. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по...

- а. ...кулачному бою, д. ...прыжкам в длину,
- б. ...бегу, е. ...стрельбе из лука,
- в. ...верховой езде, ж. ...метанию копья,
- г. ...борьбе, з. ...метанию диска,

11. Термин «Олимпиада» в античные времена означал...

- а. ...собрание спортсменов в одном полисе.
- б. ...четырёхлетний период.
- в. ...год проведения Олимпийских игр.
- г. ...олимпийские соревнования.

12. Силовые упражнения используются для воспитания...

- а. ...силы.
- б. ...быстроты.
- в. ...выносливости.
- г. ...гибкости.

Отметьте все позиции.

13. Выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на умственное развитие.

- С этим утверждением а. ...согласен (согласна).  
б. ...не согласен (не согласна).

14. Соблюдение режима дня способствует...

- а. ... правильному распределению времени.
- б. ...формированию силы воли.
- в. ...чередованию умственной и физической работы.
- г. ...исключению отрицательных эмоций.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения исходных положений:

- Основная стойка
- Стойка руки в стороны
- Стойка руки на поясе, ноги врозь
- Стойка на коленях
- Сед
- Сед ноги врозь
- Сед с опорой на руки сзади

1. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились...

- а. ...у подножия горы Олимп.
- б. ...в местности, называемой Олимпией.
- в. ...в честь олимпийских богов.
- г. ...после зажжения олимпийского огня.

2. Физические упражнения – это...

- а. ...естественные движения и способы передвижения.
- б. ...движения, выполняемые на уроках физической культуры.
- в. ...действия, выполняемые по определенным правилам.
- г. ...сложные двигательные действия.

3. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как...

- а. ...легкая.
- б. ...средняя.
- в. ...большая.
- г. ...очень большая.

4. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием...

- а. ...физическое воспитание.
- б. ...филогенез.
- в. ...физическое развитие.
- г. ...физическое совершенство.

5. Вид человеческой культуры, ориентированный на оптимизацию природных свойств людей, обозначается как...

- а. ...физическое воспитание.
- б. ...физическое упражнение.
- в. ...физическая подготовка.
- г. ...физическая культура.

6. Предметом обучения в физической воспитании являются...

- а. ...физически упражнения.
- б. ...двигательные действия.
- в. ...физкультурные знания.
- г. ...методы воспитания.

7. Основным специфическим средством физического воспитания является...

- а. ...закаливание.
- б. ...соблюдение режима дня.
- в. ...физическое упражнение.
- г. ...солнечная радиация.

8. Двигательными умениями и навыками принято называть...

- а. ...способность выполнить упражнение без активизации внимания.
- б. ...правильное выполнение двигательных действий.
- в. ...уровень владения движениями при активизации внимания.
- г. ...способы управления двигательными действиями.

9. Подготовительные упражнения применяются если...

- а. ...обучающийся недостаточно физически развит.
- б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
- в. ...необходимо устранять причины возникновения ошибок.



г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**10. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?**

а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.

б. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.

в. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.

г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

**11. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...**

а. ...прогибания туловища назад.

б. ...скрещивания рук.

в. ...вращениях тела.

г. ...разведения рук в стороны.

**Отметьте все позиции.**

**12. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие...**

а. ...способствующие увеличению мышечной массы.

б. ...способствующие повышению быстроты движений.

в. ...способствующие снижению веса тела.

г. ...формированию правильной осанки.

**13. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.**

1. На спине. 2. Брасс. 3. Баттерфляй. 4. Кроль.

а. б. в. г.

**14. Прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом, обозначается как...**

**15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения движений:**

Приседания

Наклоны в сторону

Наклоны вперед

Повороты туловища

Ходьба

Бег

Мах правой ногой вправо

Мах правой ногой назад

#### 9-11 КЛАССЫ

**1. 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.

**2. 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.
- 3. 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.

**Отметьте все позиции.**

**4. Нарушения осанки обуславливают...**

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

**5. 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.

**6. 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.

**7. 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.

**8. 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.

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

**10. 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.

**11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?**

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Татьяна Анатольевна Тарасова. | а. Волейбол.                  |
| 2. Ирина Александровна Винер.    | б. Художественная гимнастика. |
| 3. Виктор Михайлович Кузнецов.   | в. Греко-римская борьба.      |

4. Николай Васильевич Карполь. г. Фигурное катание.

12. Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.

1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй

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

14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:

И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох. И.п. – о.с.

1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1. – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад.

2. – выпрямиться в и.п.

И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.

И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.

И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.

При проведении теоретико-методического задания учащиеся должны быть обеспечены всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

#### Программа конкурсного испытания по баскетболу.

1. Руководство испытаниями.

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из главного судьи и судей на данном испытании

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается, причёски должны быть аккуратными.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть назван номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлен его номер. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

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

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

4. Повторное выступление

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

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

- неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.

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

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

5. Разминка

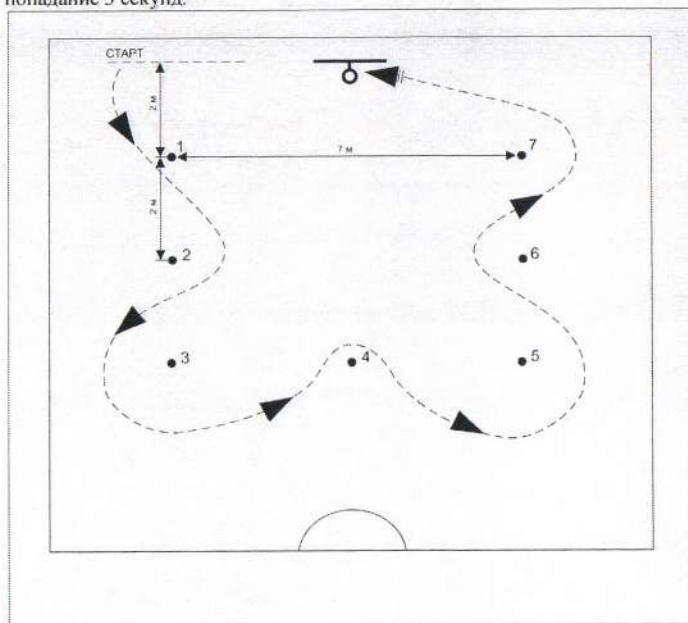
5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

5-6 классы

Мальчики, Девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после его ведения «змейкой» с обводкой 7 стоек (3 справа, 1 по центру, 3 слева) начиная с правой руки. Расстояние между стойками 2м., ведение осуществляется по правилам баскетбола. Упражнение начинается от линии проекции баскетбольного щита по команде. После обводки 7-й стойки осуществляется бросок произвольным способом один раз (с остановкой или без остановки). Время фиксируется в момент касания мячом пола после выполнения броска.

За каждый факт нарушения правил баскетбола (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, касание фишки) к времени выполнения задания добавляются штрафные 2 секунды. За не попадание 3 секунд.



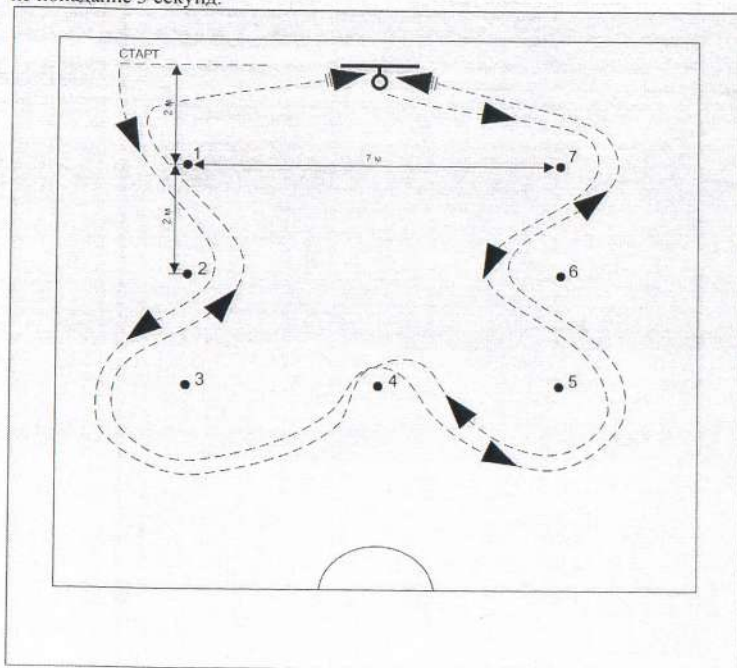
7-8 классы

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо,

после его ведения «змейкой» с обводкой 7 стоек (3 справа, 1 по центру, 3 слева) начиная с правой руки, затем ведение «змейкой» с обводкой 7 стоек (3 слева, 1 по центру, 3 справа) в обратном направлении начиная с левой руки. Расстояние между стойками 2м., ведение осуществляется по правилам баскетбола. Упражнение начинается с линии проекции щита по команде. После обводки 7-й стойки осуществляется бросок с 2-х шагов произвольной рукой один раз, после выполнения подбора мяча задание выполняется в обратную сторону, начиная с левой руки. Время фиксируется в момент касания мячом пола после броска.

За каждый факт нарушения правил баскетбола (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, касание фишки) к времени выполнения задания добавляются штрафные 2 секунды. За каждое не попадание 3 секунд.



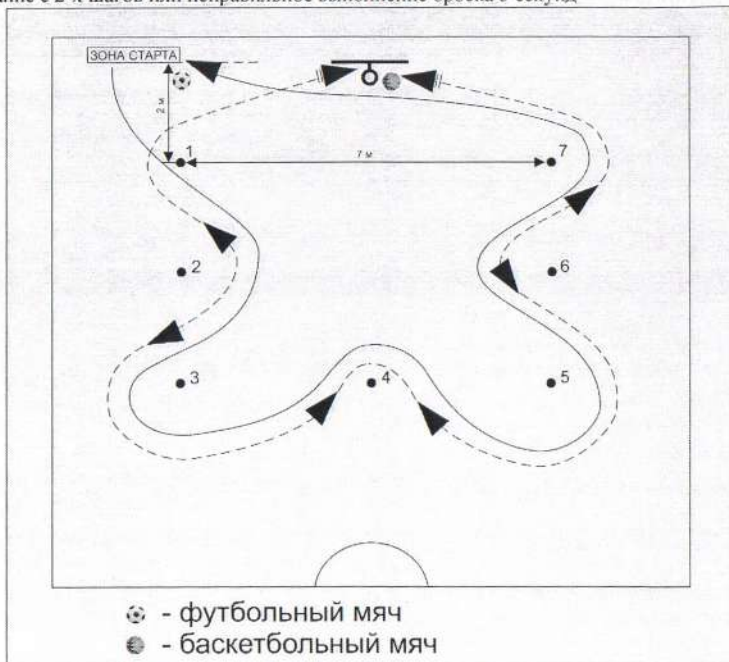
9 - 11 классы  
Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении обводки футбольным мячом 7 стоек (3 справа, 1 по центру, 3 слева), выполнения броска баскетбольного мяча в кольцо, после, его ведения «змейкой» с обводкой 7 стоек (3 справа, 1 по центру, 3 слева) начиная с правой (левой) руки и бросок с двух шагов, после выполнения подбора мяча задание выполняется в обратную сторону начиная с левой (правой) рукой. Расстояние между стойками 2м., ведение осуществляется по правилам баскетбола. Упражнение начинается из зоны старта ограниченной линией проекции баскетбольного щита и лицевой линией (50x50см) по команде. После обводки футбольным мячом 7 стоек участник осуществляет остановку мяча ногой в зоне старта. Затем движется к баскетбольному кольцу, берет баскетбольный мяч и

выполняет последовательную обводку 7 стоек дальней рукой с выполнением разноименного броска с 2-х шагов справа бросковая правая, толчковая левая), далее участник выполняет подбор мяча и выполняет упражнение в обратном направлении обводя последовательно 7 стоек дальней рукой и выполняет разноименный бросок с 2-х шагов слева (бросковая левая, толчковая правая). Время фиксируется в момент касания мячом пола после броска.

За нарушение правил упражнения футбол (за каждое касание фишки, касание мяча рукой во время обводки) к времени выполнения задания добавляются 2 секунды, за неправильную остановку мяча в зоне старта (остановка рукой, мяч вне зоны или выкатился из зоны) 5 секунд.

За каждый факт нарушения правил баскетбола (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, касание фишки) к времени выполнения задания добавляются штрафные 2 секунды. За не попадание с 2-х шагов или неправильное выполнение броска 5 секунд



**Программа конкурсного испытания по гимнастике.**  
Юноши и девушки 5-6, 7-8, 9-11 классы

1. Общие требования

1.1. Испытания состоят из акробатического упражнения.

1.2. Упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

1.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другими, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

1.4. Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно,

динамично, без неоправданных пауз.

2. Регламент испытания

3. Участники

3.1. Девушки могут быть одеты в купальники, футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

3.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, спортивные шорты, не закрывающие колени.

3.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, «лосин».

3.4. Использование украшений и часов не допускается, причёски должны быть аккуратные

3.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

4. Порядок выступлений

4.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

4.2. Для выполнения упражнений на всех видах испытаний участникам предоставляется только одна попытка.

4.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

4.4. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука

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

5-6 классы

Мальчики, Девочки

	И.п. – о.с.	баллы
1	Шаг вперёд равновесие «Ласточка» (держать)	1.0
2	Два кувырка вперед	2.0
3	Стойка на лопатках	1.0
4	Мост из положения стоя, вернуться	2.0
5	Упор присев, два кувырка назад, встать	2.0
6	Махом одной толчком другой переворот в сторону («Колесо»), прыжок вверх прогнувшись	2.0
		10.0

7-8 классы

Девушки

	И.п. – о.с.	баллы
1	Фронтальное равновесие (держать)	2.0
2	Длинный кувырок вперед	1.0
3	Стойка на лопатках	1.0
4	Опустить в сед «углом», руки в стороны, сед руки вверх, кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	2.0
5	«Мост» из положения стоя, вернуться	2.0
6	Два переворота боком («колесо») слитно	1.0
7	Прыжок с поворотом на 360°	1.0

		10.0
--	--	------

7-8 классы  
Юноши

	И.п. – о.с.	баллы
1	Шаг вперёд равновесие «Ласточка» (держать)	1.0
2	Длинный кувырок, прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 360°	2.0
3	Упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись, руки в стороны	2.0
4	Силой согнувшись, стойка на голове и руках	2.0
5	Опустить в упор присев, два кувырка вперёд, прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 180°	1.0
6	Махом одной толчком другой два переворота в сторону («Колесо»)	2.0
		10.0

9 -11 классы  
Девушки

	И.п. – о.с.	баллы
1	Фронтальное равновесие (держать)	2.0
2	Длинный кувырок вперед	1.0
3	Стойка на лопатках без помощи рук	1.0
4	Опустить в сед «углом», руки в стороны, сед руки вверх, кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться	2.0
5	«Мост» из положения стоя, вернуться	1.0
6	Силой согнувшись, стойка на голове и руках, опуститься в упор присев, встать	1.0
7	Два переворота боком («колесо») слитно	1.0
8	Прыжок с поворотом на 360°	1.0
		10.0

9 -11 классы  
Юноши

	И.п. – о.с.	баллы
1	Фронтальное равновесие (держать)	2.0
2	Махом одной толчком другой стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд в упор присев	1.0
3	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1.0
4	Кувырок вперёд прыжком	1.0
5	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, силой стойка на голове и руках (держать), опуститься в упор присев.	2.0
6	Кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись.	1.0
7	Махом одной толчком другой переворот в сторону («Колесо»), переворот в сторону с опорой на одну руку	2.0
		10.0

Начальник Управления образованием  
Ашинского муниципального района

Е. В. Бухмастова