ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020–2021 уч. г.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

5–6 классы

**Инструкция по выполнению заданий**

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

Задания объединены в 2 группы:

1. **Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы:

«а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, которые не удаётся выполнить сразу. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

1. **Задания, в которых необходимо вписать ответ.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать правильный ответ. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

1. **Задания на установление правильной последовательности.** Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла, неправильное – 0 баллов.

Контролируйте время выполнения задания. Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

***Желаем успеха!***

1. **I. Задания с выбором одного правильного ответа.** **Задания в закрытой форме**
   1. **Какие разделы программы включены в уроки физической культуры?**

а) спортивные игры, гимнастика, лёгкая атлетика; б) настольный теннис, гольф, дзюдо;

в) единоборства, бег, лазание;

г) подтягивание, приседание, бег, прыжки.

* 1. **Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков –**

а) здоровье;

б) совершенство; в) образ жизни;

г) подготовленность.

* 1. **Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?**

а) основная стойка; б) свободная стойка;

в) исходное положение; г) стойка ноги врозь.

* 1. **В каком спортивном способе плавания чередуются одновременные плавательные движения руками и ногами?**

а) брасс;

б) кроль на спине; в) кроль на груди;

г) во всех перечисленных.

* 1. **При воздействии на какое физическое качество важная роль отводится разминке?**

а) на силу;

б) на гибкость; в) на быстроту;

г) на все физические качества.

* 1. **При выполнении каких видов деятельности создаются лучшие условия для развития ловкости?**

а) подвижных игр;

б) прыжков в высоту и в длину;

в) бега с максимальной скоростью; г) кросса.

* 1. **Сколько очков получает команда при забивании мяча в кольцо со штрафного броска?**

а) 1;

б) 2;

в) 3;

г) 4.

* 1. **В какой игре правила запрещают ловить мяч?**

а) гандбол; б) волейбол; в) баскетбол;

г) пионербол.

* 1. **Результат в матче или партии, при котором победитель игры или состязания не выявлен.**

а) шах;

б) вне игры; в) ничья;

г) фол.

* 1. **К какому виду спорта относится кувырок вперёд?**

а) подвижные игры; б) лёгкая атлетика;

в) спортивная гимнастика; г) киберспорт.

* 1. **Какой из видов спорта включён в программу зимних Олимпийских игр?**

а) хоккей;

б) конькобежный спорт; в) лыжные гонки;

г) все перечисленные.

* 1. **Какими частями тела нужно касаться, стоя у стены, при правильной осанке?**

а) лопатками, плечами, ягодицами, пятками; б) затылком, лопатками, поясницей;

в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками; г) нужно вплотную прилегать к стене.

* 1. **Какие составляющие относятся к здоровому образу жизни?**

а) рациональное питание; б) режим дня;

в) закаливание;

г) все перечисленные.

* 1. **Какие правила необходимо соблюдать для полноценного сна?**

а) ужинать нужно непосредственно перед сном, чтобы не ощущалось чувство голода;

б) перед сном необходимо проветрить комнату, чтобы температура была

17–18 С;

в) спать рекомендуется на мягком матраце и большой подушке, чтобы не было механического давления на опорно-двигательный аппарат;

г) перед сном нельзя гулять, чтобы не было перевозбуждения организма.

* 1. **Что необходимо предпринять, чтобы глаза не уставали, а зрение не портилось?**

а) нужно меньше читать книги;

б) тратить на выполнение домашних заданий не более 30 минут; в) нужно выполнять специальные упражнения;

г) нужно как можно больше спать, чтобы глаза успевали восстанавливаться.

1. **Задания, в которых необходимо вписать ответ.** **Задания в открытой форме**

*Ответьте на вопрос, вписав соответствующий ответ в бланк.*

1. Как называют победителя Олимпийских игр в одном из видов программы?
2. С какой ноги начинается движение после команды «Шагом марш!»?
3. Как называется положение тела на перекладине, при котором плечи находятся ниже точки хвата?
4. Какова величина частоты сердечных сокращений за минуту у занимающегося физической культурой, если за 10 секунд было зарегистрировано 17 ударов?
5. **Задания на установление правильной последовательности.**
6. **Установите правильную последовательность слов олимпийского девиза:**

**«CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!»**

а) Сильнее!

б) Выносливее! в) Выше!

г) Быстрее! д) Дальше! е) Мощнее! ж) Смелее!

**Бланк ответа**

1. **Задания с выбором одного правильного ответа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| 1 | а | б | в | г |
| 2 | а | б | в | г |
| 3 | а | б | в | г |
| 4 | а | б | в | г |
| 5 | а | б | в | г |
| 6 | а | б | в | г |
| 7 | а | б | в | г |
| 8 | а | б | в | г |
| 9 | а | б | в | г |
| 10 | а | б | в | г |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| 11 | а | б | в | г |
| 12 | а | б | в | г |
| 13 | а | б | в | г |
| 14 | а | б | в | г |
| 15 | а | б | в | г |

1. **Задания в открытой форме.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Ответ** |
| 16 |  |
| 17 |  |
| 18 |  |
| 19 |  |

1. **Задания на установление правильной последовательности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **20** | 1 | 2 | 3 |
|  |  |  |

Оценка (слагаемые и сумма)

# Подписи членов жюри

# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020–2021 (ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)

## ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

**Спортивные игры**

## (комплексное испытание: баскетбол, футбол)

**Девочки и мальчики**

## (5–6 классы)

### Регламент испытания «Спортивные игры»

1. **Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

* + главного судьи;
  + судьи.

### Спортивная форма

* 1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
  2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.

### Порядок выступления

* 1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.
  2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.
  3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.
  4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
  5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

### Повторное выступление

* 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.
  2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
  3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников.

### Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

### Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

## Методические указания к выполнению задания «Спортивные игры»

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 х 12 м) на безопасном расстоянии от стены.
2. Основой для разметки выполнения задания «Спортивные игры» является разметка баскетбольной площадки.

## Методика оценивания результатов

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки после заключительного броска в кольцо. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.

Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре. 2020–2021 уч. г. Школьный этап. 5–6 классы

Последовательность выполнения упражнений «Спортивные игры»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Требования к выполнению** | **Оборудование и инвентарь** | **Примечания** |
| 1 | Обводка пяти стоек  ногой, остановка мяча  в заданной зоне | Участник находится за линией старта.  По команде судьи участник бежит  к футбольному мячу и начинает обводить стойку № 1 с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 3.  Обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её  с правой стороны и ведёт мяч кратчайшим путём к зоне остановки мяча. Останавливает мяч в зоне.  Выполнив остановку мяча, участник по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу. | Футбольный мяч, 5 стоек ставятся последовательно на  расстоянии 2 м друг от друга. Первая стойка расположена на расстоянии 3 м от линии старта, мяч лежит на расстоянии 1 м от линии старта. Ведение мяча осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы. Зона остановки мяча 1 х 1 м. Расположена после стойки  № 5 в 3 м и смещена на 3 м  от центра (согласно схеме). | * сбивание или задевание стойки **+ 3 с**; * обводка стойки не с той стороны + **5 с**; * пропуск обводки одной из стоек + **5 с**; * остановка мяча вне указанной зоны; нет остановки мяча + **5 с;** * невыполнение задания + **180 с.** |
| 2 | Обводка  пяти стоек | Участник берёт баскетбольный мяч  и выполняет ведение к стойке № 5, | Баскетбольный мяч, 5 стоек,  расположенных в 2 м друг от | * непопадание в кольцо + **5 с;** * выполнение броска в кольцо за |
|  | рукой  и бросок баскетболь ного мяча | обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 3.  Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её  с левой стороны и ведёт мяч к стойке  № 1. Обводит её с правой стороны. Далее кратчайшим путём ведёт мяч к зоне броска в кольцо, выполняет  остановку прыжком и бросок в кольцо. | друга. Первая стойка расположена на расстоянии 3 м от линии старта начала упражнения. Мяч ведётся  дальней рукой по отношению к стойке. Зона остановки участника с мячом 1 х 1 м.  Расположена на расстоянии 2 м от центра баскетбольного кольца. | пределами зоны + **5 с;**   * нет остановки, остановка неуказанным способом + **5 с;** * обводка стойки не с той стороны + **5 с;** * пропуск обводки одной из стоек + **5 с;** * сбивание или задевание стойки + **3 с;** * нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + **3 с;** * невыполнение задания + **180 с.** |

4

**СХЕМА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**5–6 классы**

1 м

1 м

1 м

3 м 3 м

**5** 3 м

2 м

**4**

8 м 2 м

**3**

2 м

**2**

1. м

**1**

1. м

1 м

**СТАРТ**

1 м

1 м

2 м

0,5 м

# ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020–2021 уч. г. (ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)

## ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

**Гимнастика**

* 1. Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.
  2. Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.
  3. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 балла.
  4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости, указанной в таблицах 1–6.
  5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать», не менее двух секунд.
  6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 7, вычитая их из 10,0 баллов.
  7. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.
  8. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1–0,2 балла; средними – 0,3– 0,4 балла; грубыми – 0,5 балла.
  9. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.
  10. При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.
  11. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.
  12. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.
  13. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.
  14. Внешний вид участников должен быть опрятным. Девочки/девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки и лосины, а мальчики/юноши – в гимнастические майки (ширина лямок не более 4 см), трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не

должны быть надеты поверх шорт или трико. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

### Таблица 1. Акробатическое упражнение, 5–6 классы (девочки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И.п. – о. с. |  |
| 1 | Правую (левую) вперёд на носок, руки в стороны, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить правую (левую) в упор присев, обозначить, кувырок вперёд – кувырок вперёд  в сед с наклоном вперёд, руки на полу по обеим сторонам от ступней ног, держать | 1,5 + 1,5 +  1,5 |
| 2 | Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках,  держать – перекат вперёд в сед в группировке | 1,5 |
| 3 | Лечь на спину, выпрямить руки и ноги – перекат боком вправо (влево) в положение лёжа на животе прогнувшись, руки вверх, держать – лечь, согнуть руки – выпрямляя руки, сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить –  упор присев | 1,5 |
| 4 | Кувырок назад | 1,5 |
| 5 | Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки вверх | 1,0 |

**Таблица 2. Акробатическое упражнение, 5**–**6 классы (мальчики)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнение** | **Стоимость** |
|  | И. п. – о. с. |  |
| 1 | Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать – приставить правую (левую) и наклон вперёд,  руками коснуться пола, держать, упор присев | 1,5 + 1,5 |
| 2 | Кувырок вперёд в сед – сед углом, держать | 1,5 + 1,5 |
| 3 | Перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках,  держать – перекат вперёд в упор присев | 1,5 |
| 4 | Кувырок назад | 1,5 |
| 5 | Прыжок вверх прогнувшись, руки вверх | 1,0 |

### Таблица 3. Основные сбавки за нарушения техники выполнения

### отдельных элементов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Ошибки исполнения** | **Сбавки** |
| 1 | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | – стоимость элемента |
| 2 | Недостаточная высота полётной фазы прыжков, иска- жение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног | – до 0,5 балла |
| 3 | Отсутствие слитности, неоправданные задержки между элементами | – до 0,3 балла каждый раз |
| 4 | Остановка при выполнении упражнения более пяти секунд | Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть |
| 5 | Фиксация статического положения, указанного как  «держать», менее двух секунд | – стоимость элемента |
| 6 | Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:   * переступание и незначительное смещение шагом * широкий шаг или прыжок * касание пола одной рукой, падение | * 0,1 балла * 0,3 балла * 0,5 балла |
| 7 | Выход за пределы акробатической дорожки | – 0,5 балла |
| 8 | Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения | – 0,3 балла |
| 9 | Повторное выполнение упражнения после неудачного начала | – 0,5 балла |
| 10 | Нарушение требований к спортивной форме | – 0,5 балла |

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020–2021 уч. г.

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

7–8 классы

**Инструкция по выполнению заданий**

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

Задания объединены в 4 группы:

1. **Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке работы:

«а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, которые не удаётся выполнить сразу. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

1. **Задания, в которых необходимо вписать ответ.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка работы.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

1. **Задания на установление соответствия между понятиями.** Каждое верное утверждение этой группы оценивается в 1 балл.
2. **Задание на установление правильной последовательности слов.**

Правильно установленная последовательность оценивается в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Контролируйте время выполнения задания. Время выполнения всех заданий – 45 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

1. **Задания с выбором одного правильного ответа.** **Задания в закрытой форме**
   1. **В каком году состоялись первые Олимпийские игры современности?**

а) в 1894 г.; б) в 1896 г.; в) в 1900 г.; г) в 1912 г.

* 1. **Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

а) Деметриус Викелас; б) Пьер де Кубертен; в) Алексей Бутовский;

г) Николай Панин-Коломенкин.

* 1. **В каком из городов Олимпийские игры проводились только один раз?**

а) Париж; б) Лондон; в) Афины; г) Москва.

* 1. **Восьмикратный олимпийский чемпион, установивший восемь мировых рекордов, «самый быстрый человек на земле».**

а) Валерий Борзов; б) Усэйн Болт;

в) Карл Льюис; г) Джесси Оуэнс.

* 1. **Самый эффективный способ выполнения физических упражнений –**

а) техника; б) умение; в) навык;

г) результат.

* 1. **В каком виде спорта соревновательными упражнениями являются рывок и толчок?**

а) лёгкая атлетика;

б) лыжное двоеборье; в) бобслей;

г) тяжёлая атлетика.

* 1. **Что из перечисленного является физическими качествами человека?**

а) сила, воля, интеллект, находчивость, память;

б) гибкость, ловкость, выносливость, сила, быстрота; в) зрение, слух, вкус, осязание, обоняние;

г) смелость, решительность, инициативность, трудолюбие.

* 1. **Соревнования обязательно должны присутствовать...**

а) в физической культуре;

б) при обучении двигательным действиям; в) в спорте;

г) при воспитании физических качеств.

* 1. **Принятие какого из перечисленных положений направлено на воспитание способности сохранять равновесие?**

а) упор лёжа;

б) основная стойка;

в) стойка на одной ноге; г) упор присев.

* 1. **Что является итогом успешного выполнения испытаний комплекса ГТО на каждой ступени?**

а) золотой знак;

б) звание мастера спорта РФ; в) золотая медаль;

г) оценка «отлично» по предмету «Физическая культура» в учебном году.

* 1. **Когда проводятся паралимпийские игры?** а) одновременно с олимпийскими играми; б) через 12 дней после Олимпийских игр;

в) через один год после Олимпийских игр; г) за один год до Олимпийских игр.

* 1. **Что является основным средством физической культуры?**

а) физические упражнения; б) спортивное оборудование; в) спортивный инвентарь;

г) закаливание.

* 1. **Какова основная задача утренней гигиенической гимнастики?**

а) обучение технике общеразвивающих упражнений; б) воспитание целеустремлённости и трудолюбия;

в) оперативное повышение работоспособности для ускорения процесса перехода от состояния сна к бодрствованию;

г) воспитание гибкости и силовых способностей.

* 1. **Каковы рекомендации при проведении занятия бегом?**

а) бег на стадионе можно проводить только по часовой стрелке;

б) бег на стадионе можно проводить только против часовой стрелки; в) бег по прямой должен выполняться только с ускорением;

г) бег может выполняться только в группе.

* 1. **Какие из перечисленных процедур являются закаливающими?**

а) воздушные ванны; б) обтирание;

в) солнечные ванны; г) все перечисленные.

1. **Задания, в которых необходимо вписать ответ.** **Задания в открытой форме**

*Ответьте на вопрос, вписав соответствующий ответ в бланк.*

1. *Назовите имя греческого бога, в честь которого проводились античные Олимпийские игры.*
2. *Какая дистанция преодолевается спортсменами в соревнованиях по марафонскому бегу? Ответ запишите в метрах.*
3. **Задания на установление соответствия между понятиями.**
4. **Установите соответствие между спортсменом и видом спорта.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Алия Мустафина | А) хоккей |
| 2. Юлия Ефимова | Б) фигурное катание |
| 3. Игорь Акинфеев | В) плавание |
| 4.Александр Овечкин | Г) спортивная гимнастика |
| 5. Алина Загитова | Д) футбол |

1. **Установите соответствие между изображением инвентаря и физическим качеством, для воспитания которого его используют.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/214908/e545abeb-7c22-4129-a856-b5c81f07f253/s1200?webp=false | А) ловкость |
| 2. http://forteacher.minemshop.ru/images/1010323675.jpg | Б) выносливость |
| 3. https://www.megarion.ru/upload/resize_cache/iblock/9bd/1200_1000_1/BABY%20SKY%2090%20cm%20yellow.jpg | В) сила |

1. **Задание на установление правильной последовательности слов.**
2. **Расположите представленные мячи в порядке увеличения их размеров.**

|  |
| --- |
| а) https://veseloigraem.ru/wp-content/uploads/2017/05/c95227bef5529988de136827173dbc06.jpg– мяч для гольфа |
| б) – фитбол |
| в) https://images.theabcdn.com/i/27932624.png – баскетбольный мяч |
| г) http://zavol34.ru/media/cache/2c/5a/db/c0/a4/8b/2c5adbc0a48b542ffef7f2ad669f1198.jpg– футбольный мяч |
| д) https://cd1.sportsdiscourse.com/uploads/2017/03/tennisball.jpg– теннисный мяч |
| е) – гандбольный мяч |

**Бланк ответа**

1. **Задания с выбором одного правильного ответа.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| 1 | а | б | в | г |
| 2 | а | б | в | г |
| 3 | а | б | в | г |
| 4 | а | б | в | г |
| 5 | а | б | в | г |
| 6 | а | б | в | г |
| 7 | а | б | в | г |
| 8 | а | б | в | г |
| 9 | а | б | в | г |
| 10 | а | б | в | г |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| «а» | «б» | «в» | «г» |
| 11 | а | б | в | г |
| 12 | а | б | в | г |
| 13 | а | б | в | г |
| 14 | а | б | в | г |
| 15 | а | б | в | г |

1. **Задания в открытой форме.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ вопроса** | **Ответ** |
| 16 |  |
| 17 |  |

1. **Задания на установление соответствия между понятиями.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 19 | 1 | 2 | 3 |
|  |  |  |

1. **Задания на установление правильной последовательности.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |

Оценка (слагаемые и сумма)

Подписи членов жюри

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2020–2021 (ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП)

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**Спортивные игры**

**(комплексное испытание: баскетбол, футбол)**

**Девочки и мальчики**

**(7–8 классы)**

**Регламент испытания «Спортивные игры»**

1. **Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

* + главного судьи;
  + судьи.

1. **Спортивная форма**
   1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
   2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.
2. **Порядок выступления**
   1. Для проведения испытаний участники распределяются по соответствии со стартовыми номерами.
   2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.
   3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.
   4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
   5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.
3. **Повторное выступление**
   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.
   2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
   3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников.
4. **Разминка**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

1. **Судьи**

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

**Методические указания к выполнению задания «Спортивные игры»**

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м), на безопасном расстоянии от стены.
2. Основой для разметки выполнения задания «Спортивные игры» является разметка баскетбольной площадки.

**Методика оценивания результатов**

1. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
2. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.
3. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
4. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
5. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.
6. Все участники ранжируются по местам.