

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2024–2025 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

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.

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

5. 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.

6. 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 пиктограмм. 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

Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!

Бланк ответов

Всероссийская олимпиада
школьников по предмету
«Физическая культура»
Школьный этап 2024/ 2025 учебный год
_____класс

Шифр _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

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

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

14.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л

Пиктограмма

15.

Оценка (слагаемые и сумма баллов) _____

Подписи и Ф.И.О. членов жюри _____

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2024–2025 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП
7–8 классы

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

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 пиктограмм.

Нарисуйте изображения движений:

Приседания

Наклоны в сторону

Наклоны вперед

Повороты туловища

Ходьба

Бег

Мах правой ногой вправо

Мах правой ногой назад

Бланк ответов

Всероссийская олимпиада
школьников по предмету
«Физическая культура»
Школьный этап 20 24 / 2025 учебный год
_____класс

Шифр _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

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

11. _____
12. _____
13. _____

14.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л

Пиктограмма

15.

Оценка (слагаемые и сумма баллов) _____

Подписи и Ф.И.О. членов жюри _____

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2024–2025 уч. г.
ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

9–11 классы

1. **Здоровый образ жизни, это:**
 - а. Способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств.
 - б. Способ поддержания высокой работоспособности.
 - в. Способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека.
 - г. упорядоченный режим труда и отдыха.
2. **Скелет человека выполняет функцию:**
 - а. Энергетическую.
 - б. Запасающую.
 - в. Кроветворную.
 - г. Транспортную.
3. **Физическая культура ориентирована на совершенствование:**
 - а. Работоспособности человека.
 - б. Физических и психических качеств учащихся.
 - в. Природных физических свойств человека.
 - г. Техники двигательных действий.
4. **С какого года ведётся отчёт зимних олимпийских игр:**
 - а. С 1916 года.
 - б. С 1920 года.
 - в. С 1924 года.
 - г. С 1928 года.
5. **Чтобы обеспечить сокращение мышц, кровь должна приносить к ним:**
 - а. Воду, кислород и углекислый газ.
 - б. Кислород и глюкозу.
 - в. Воду, глюкозу, кислород и белки.
 - г. Углекислый газ и воду.
6. **Печень в организме человека выполняет барьерную функцию, так как в ней:**
 - а. Глюкоза превращается в гликоген.
 - б. Вырабатывается желчь, которая накапливается в желчном пузыре.
 - в. Обезвреживаются ядовитые вещества.
 - г. Белки могут превращаться в жиры и углеводы.
7. **Физическое воспитание представляет собой:**
 - а. Способ повышения работоспособности и укрепление здоровья.
 - б. Процесс воздействия на развитие индивида.
 - в. Процесс выполнения физических упражнений.
 - г. Обеспечение общего уровня физической подготовленности.
8. **Функция дыхательных путей:**
 - а. Обогрев и увлажнение воздуха, защита от пыли и инфекции.
 - б. Защита от пыли и инфекции, газообмен.
 - в. Защита от пыли и инфекции, окисление органических веществ.
 - г. Обогрев и увлажнение воздуха, газообмен.
9. **Гормон роста вырабатывает:**
 - а. Поджелудочная железа.

- б. Надпочечники.
- в. Гипофиз.
- г. Гипоталамус.

10. **Какое из указанных качеств относится к волевым:**

- а. Целеустремлённость.
- б. Напористость.
- в. Трудолюбие.
- г. Работоспособность.

11. **Какая сборная команда не пропустила ни одного чемпионата мира по футболу.**

- а. Англия.
- б. Италия.
- в. Бразилия.
- г. Германия.

12. **Основу нервной деятельности человека составляет:**

- а. Мышление.
- б. Рассудочная деятельность.
- в. Возбуждение.
- г. Рефлекс.

13. **Физическая подготовка представляет собой:**

- а. Физическое воспитание с явно выраженным прикладным эффектом.
- б. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. Процесс обучению движениям и воспитание физических качеств.
- г. Процесс укрепления здоровья и повышение двигательных возможностей.

14. **Функция углеводов:**

- а. Энергетическая, защитная, структурная.
- б. Энергетическая, защитная, регуляторная.
- в. Энергетическая, транспортная, структурная.
- г. Энергетическая, ферментная, структурная.

15. **Кто имел права принимать участие в древнегреческих олимпийских играх:**

- а. Только свободные греки мужчины.
- б. Греки мужчины и женщины.
- в. Только греки мужчины.
- г. Все желающие.

16. **Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**

- а. Легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы.
- б. Отсутствуют наследственные хронические заболевания.
- в. Достигнута высокая устойчивость организма к вирусным заболеваниям.
- г. Физическое, психическое и нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.

17. **В каком году появился баскетбол как игра»**

- а. В 1819 году.
- б. в 1899 году.
- в. В 1891 году.
- г. В 1895 году.

18. **Артериальная кровь – это:**

- а. Кровь, насыщенная кислородом.
- б. Кровь, текущая по артериям.
- в. Кровь, текущая от сердца к органам.
- г. Кровь содержащая гемоглобин.

1. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.

19. Положительное влияние уже освоенных движений на освоение разучиваемых называют:
навыка.

20. Естественное состояние временного повышение работоспособности в процессе восстановления по сравнению с исходным уровнем принято называть:

21. Метод, характеризующийся выполнением всеми занимающимися одного и того же задания, независимо от форм построения обозначается как _____.

22. Свойство опорно-двигательного аппарата, позволяющее выполнять движения с большой амплитудой, обозначается как: _____.

III. Задания на установление соответствия между понятиями.

23. Сопоставьте спортивную игру с годом появления на Олимпийских играх:

Спортивная игра	Год появления на Олимпийских играх
1. Волейбол	А. летние Олимпийские игры 1936 в Берлине
2. Баскетбол	Б. летние Олимпийские игры 1964 в Токио
3. Футбол	В. летние Олимпийские игры 1900 в Париже
4. Настольный теннис	Г. летние Олимпийские игры 1988 в Сеуле

24. Сопоставьте расстояния для пенальти в соответствии с Правилами отдельных разновидностей футбола.

Разновидности футбола	Расстояние для пенальти
1. футбол	а) 10
2. мини-футбол	б) 9
3. футзал	в) 11
	г) 8

25. Установите соответствия между видами спорта и специальными терминами.

Вид спорта	Термины
1. Горнолыжный спорт	А. фляк, спад, стойка
2. Легкая атлетика	Б. дуатлон, персьют, темляк
3. Волейбол	В. жумар, полиспас, траверс, сплав
4. Бадминтон	Г. хук, джеб, брэк
5. Футбол	Д. кант, карвинг, плуг,
6. Бокс	Е. подставка, укороченный удар, смэш
7. Лыжные гонки	Ж. офф-сайд, форвард, подкат
8. Настольный теннис	З. спурт, фальстарт, молот
9. Туризм	И. хватка, топ-спин, накат
10. Гимнастика	К. блок, второй темп, либеро

1. IV. Задания на перечисления

26. Перечислите известные Вам лыжные виды спорта






27. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий физической культурой включают (перечислите основные группы требований)

○ Задания на установление правильной последовательности действий

28. Расположите основные группы упражнений в комплексе утренней гигиенической гимнастики по порядку

Группа упражнений		Очерёдность
1.	Ходьба	
2.	Упражнения на восстановление дыхания	
3.	Упражнения для развития гибкости	
4.	Упражнения для правильной осанки	
5.	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины	
6.	Силовые упражнения на отдельные группы мышц	
7.	Бег	

29. Запишите названия стоек используемых в лыжном спорте, изображенных пиктограммами в таблице

Группа упражнений	Графическое изображение
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Бланк ответов

Всероссийская олимпиада
школьников по предмету
«Физическая культура»
Школьный этап 20 24 / 2025 учебный год
_____класс

Шифр _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов			№ вопроса	Варианты ответов										
1	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td>г</td></tr></table>	в	г	6	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td>г</td></tr></table>	в	г
а															
б															
в	г														
а															
б															
в	г														
2	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td>г</td></tr></table>	в	г	7	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td>г</td></tr></table>	в	г
а															
б															
в	г														
а															
б															
в	г														
3	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td>г</td></tr></table>	в	г	8	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td>г</td></tr></table>	в	г
а															
б															
в	г														
а															
б															
в	г														
4	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td>г</td></tr></table>	в	г	9	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td>г</td></tr></table>	в	г
а															
б															
в	г														
а															
б															
в	г														
5	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td>г</td></tr></table>	в	г	10	<table border="1"><tr><td>а</td></tr></table>	а	<table border="1"><tr><td>б</td></tr></table>	б	<table border="1"><tr><td>в</td><td>г</td></tr></table>	в	г
а															
б															
в	г														
а															
б															
в	г														

11. _____
12. _____
13. _____

14.

А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З	И	К	Л

15.
16.
17.
18.
19.
20.
21.
22.
23.
24.
25.
26.
27.

28

29

Оценка (слагаемые и сумма баллов) _____

Подписи и Ф.И.О. членов жюри _____

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР

5-6 КЛАССЫ

Гимнастика

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

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

Гимнастика

Мальчики

Акробатическое упражнение

И.п. – о.с.

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

Девочки

Акробатическое упражнение

И.п. – о.с.

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

Легкая атлетика

Мальчики

Испытания в данном виде спорта проводятся на дистанцию 1000м.

Девочки

Испытания в данном виде спорта проводятся на дистанцию 500м.

Баскетбол

Мальчики, Девочки

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

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

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

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

7-8 КЛАССЫ

Юноши

Акробатическое упражнение

И.п. – упор присев Баллы

1. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь..... 3,0
2. Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны..... 1,0
3. Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать).....
3,0
4. Опуститься в упор присев и кувырок вперёд..... 1,0
5. Длинный кувырок и 1,0
6. Прыжок вверх прогибаясь..... 1,0

Девушки

Акробатическое упражнение

И.п. – упор присев. Баллы

1. Кувырок назад..... 2,0
2. Перекат назад в стойку на лопатках (держать)..... 1,5
3. Перекатом вперёд лечь и «мост» (держать)..... 2,5
4. Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад..... 2,0
5. Махом левой, упор присев и кувырок вперёд..... 1,0
6. Прыжок вверх прогибаясь..... 1,0

7-8 КЛАССЫ

Баскетбол

юноши, девушки

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

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

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

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

Легкая атлетика

7-8, КЛАССЫ

Юноши, девушки

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

Полоса препятствия.

Программа выступления

7-8, КЛАССЫ

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

Перечень материально-технического обеспечения

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

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

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

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

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая перекладина (турник).

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

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

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

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

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

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

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

Ошибки:

- касание пола коленками, бедрами, тазом;

20

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

ШТРАФ:

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

ЗАДАНИЕ 2.

«Прыжок в длину с места»

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

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

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФ:

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

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

ЗАДАНИЕ 3.

«Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

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

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

ШТРАФ:

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

ЗАДАНИЕ 4.

«Бег по бревну»

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

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической

скамейке).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

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

ШТРАФ:

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

ЗАДАНИЕ 5.

«Прыжки через скакалку»

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

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

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

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

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

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

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

ЗАДАНИЕ 6.

«Метание мяча в цель»

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

22

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

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

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

ЗАДАНИЕ 7.

«Перенос набивных мячей»

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

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

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания

ШТРАФ:

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

ЗАДАНИЕ 8.

«Бег змейкой»

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

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

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей

ШТРАФ:

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

Бег по прямой к финишу

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

Практический тур 9-11КЛАССЫ

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

Девушки

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

9-11 КЛАССЫ Юноши, Девушки

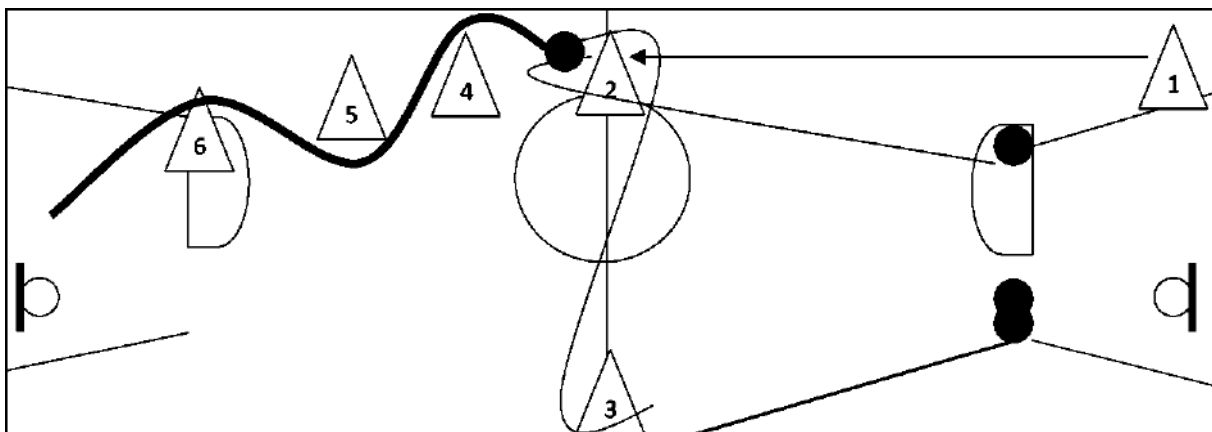
Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: прямые нападающие удары на точность с собственного подбрасывания мяча. Площадка соперника (сторона «Б») делится на шесть зон. Удары выполняются из зоны 3 (сторона «А»).



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

Баскетбол

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



Условные обозначения

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

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. В случае непопадания участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек за каждый несовершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом - 5 секунд. За каждый неточный штрафной бросок добавляется по 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска - мяч не засчитывается, и ему начисляются 5 штрафных секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.
Максимальное количество баллов 40.

Легкая атлетика

9-11 КЛАССЫ

Бег 1000-девушки,

2000-юноши

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

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

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

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

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

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

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

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

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

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

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

получаем:

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

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

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

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

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

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

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – лучший результат в испытании.

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

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

Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

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