

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре в 2018-19 уч. году
для учащихся 5-6 классов

Инструкция по выполнению теоретического задания:

Вам предлагаются 20 вопросов, соответствующих требованиям к минимуму знаний по предмету «Физическая культура» для учеников 5-6 классов.

Для ответа на вопросы с 1-го по 18-й необходимо выбрать один из 4-х предложенных вариантов ответов и отметить, правильный, по вашему мнению, ответ (обвести «букву» правильного ответа).

Для ответа на 19-й и 20-й вопросы необходимо вписать недостающее слово в утверждение.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

На выполнение задания дается 45 мин.

За каждый правильный ответ на вопросы с 1-го по 18-й начисляется 1 балл, за каждое правильно вписанное слово в утверждения начисляется 2 балла. Максимально возможное количество баллов – 22.

Шифр	Баллы	Место
------	-------	-------

1. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий б) средний в) низкий г) любой

2. В какой спортивной игре нет вратаря?

- а) футбол б) хоккей в) водное поло г) баскетбол

3. Строевые упражнения – это:

- а) акробатика
б) повороты на месте, перестроения
в) низкий старт
г) верхняя подача

4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

- а) «ножницы» б) «перешагивание» в) «согнув ноги» г) «прогнувшись»

5. Как часто проходят летние Олимпийские игры?

- а) каждый год б) один раз в два года
в) один раз в три года г) один раз в четыре года

6. Олимпийский девиз:

- а) «Быстрее, выше, сильнее» б) «Сильнее, выше, быстрее»
в) «Выше, точнее, быстрее» г) «Выше, сильнее, дальше»

7. Для игры в волейбол нужно:

- а) спорить с судьей
б) знать правила игры
в) быть в спортивной форме и снять все украшения
г) быть в школьной форме

8. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), для восстановления внимания и работоспособности?

- а) 1 час 30 минут б) 1 час в) 40-45 минут г) 20-25 минут

9. Для чего нужно заниматься физической культурой?

- а) для укрепления здоровья и совершенствования физических качеств;
б) для времяпровождения;

в) для обучения двигательным действиям;

г) для улучшения настроения.

10. Бег на какие дистанции называется бегом на длинные дистанции:

а) 400 и 800 метров б) 1000, 1500 и 2000 метров

в) 100 и 200 метров г) 30 и 60 метров

11. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

а) в Москве б) в Санкт-Петербурге в) в Сочи г) в Киеве

12. Что относится к гимнастике?

а) ворота б) перекладина

в) шиповки г) ласты

13. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

а) водой б) солнцем в) воздухом г) холодом

14. Что такое осанка?

а) привычная поза человека в вертикальном положении

б) силуэт человека

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп

15. По какой части тела замеряется результат прыжка в длину?

а) По руке и ноге

б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания

в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания

г) По любой части тела

16. Какой вид спорта является командным:

а) легкая атлетика б) фигурное катание

в) плавание г) хоккей

17. Одновременный бесшажный ход применяется при движении:

а) на равнине и в гору б) в гору и под уклон

в) с крутой горы и под уклон г) под уклон и на равнине

18. Когда состоялись первые Олимпийские игры древности?

а) в 996 году нашей эры

б) в 776 году до нашей эры

в) в 996 году до нашей эры

г) в 776 году нашей эры

19. При выполнении упражнений поточным методом необходимо

соблюдать _____

20. Вращательное движение тела с переворачиванием через голову и последовательным

касанием поверхности отдельными частями тела называется _____

Гимнастика

У девушек и юношей испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения. Упражнения носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможные окончательные оценки – **10,0** баллов.

Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.

Регламент испытания:

1. Участники

1.1 Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2 Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

1.3 Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4 Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.5 Использование украшений не допускается.

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

2. Порядок выступлений

2.1 Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.

2.2 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.

2.3 Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать 1 минуты 20 секунд. При выполнении упражнения от 1 минуты 20 секунд до 1 минуты 30 секунд делается сбавка **0,5** балла. Если упражнение выполняется более 1 минуты 30 сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.4 Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,3** балла.

2.5 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 правая рука.

2.6 Не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения. За нарушение, Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: повреждение гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке из расчёта не более **40** секунд на одного человека.

5. Судейская бригада

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и судейской бригады, оценивающей исполнение упражнения. Бригаду возглавляет арбитр.

6. Оценка исполнения

6.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,2** балла, грубыми – **0,4** балла. Ошибки невыполнения – **0,5** балла.

6.3. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- при выполнении акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

6.4. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

6.5. При выведении сбавки за исполнение акробатического упражнения судьи суммируют сбавки, допущенные участником при выполнении обязательных элементов и соединений.

7. Окончательная оценка

7.1. Окончательная оценка выводится как разность между базовой оценкой и суммой из средней сбавки за ошибки в исполнении упражнения и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

7.2. Максимальная окончательная оценка составляет **10,0** баллов.

8. Оборудование

8.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,5** метров, полностью свободная от посторонних предметов.

Программа (девочки) 5-6 класс для Олимпиады по физической культуре

	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п.- основная стойка	
1	Шаг вперед, равновесие («ласточка»), руки в стороны, держать	3 балл
2	Мах, прыжок «ножницы», руки в стороны	1
3	Упор присев, кувырок вперед, перекат назад.	3
4	Стойка на лопатках, держать.	2
5	Перекат вперед, ноги вместе, встать, основная стойка.	1

Программа (мальчики) 5-6 класс для Олимпиады по физической культуре

	Элементы и соединения	Стоимость
1	И.п.- основная стойка	
2	Мах, прыжок «ножницы», руки в стороны	1
3	Упор присев, два кувырка вперед, в упор сидя.	3
4	Стойка на голове, держать.	3
5	Из упора присев, кувырок назад, встать, основная стойка.	3

Баскетбол.

Регламент испытания

1.Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке.

•

2.Участники

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

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 5 секунд).

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. 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 рука.

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

3.5. За грубые нарушения порядка выступления главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытаниях.

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 свое 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 расчета не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование

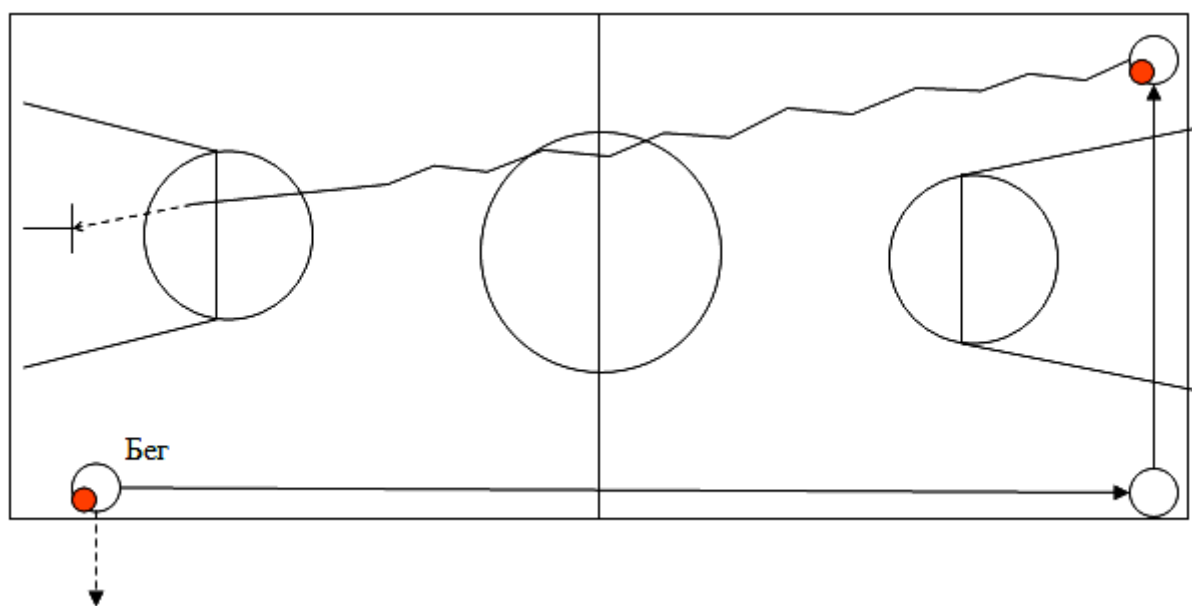
- 7.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол.
- 7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
- 7.3. Фишки-ориентиры, четыре баскетбольных мяча, баскетбольные корзины, обруч.

Баскетбол. (девочки и мальчики 5-6 классы)

Конкурсное испытание заключается в выполнении основных игровых элементов из раздела «Баскетбол» примерной программы для учащихся основной школы. Участник находится на боковой линии баскетбольной площадки, стоя лицом к стене на расстоянии 1,5 метра (мяч лежит в обруче), лицевая линия баскетбольной площадки находится от участника, с правой стороны.

1. Порядок выполнения

По команде участник берет баскетбольный мяч из обруча и выполняет 4-е передачи двумя руками от груди в стену, затем мяч кладет в обруч и делает рывок вдоль боковой линии до обруча, расположенного на противоположной лицевой линии баскетбольной площадки. По лицевой линии участник передвигается приставными шагами в баскетбольной стойке (правым или левым боком) до обруча, расположенного на боковой линии, в котором лежит мяч. Участник берет мяч и ведет его (сильной рукой) к противоположному кольцу и осуществляет бросок мяча в кольцо произвольным способом.



2. Оценка выполнения:

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола, после его броска в корзину.

За неточное попадание в кольцо, участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 3 секунд.

За каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 1 секунде.