

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ
школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре в 2018-19 уч. году
для учащихся 7-8 классов

Инструкция по выполнению теоретического задания:

Вам предлагаются 24 вопроса, соответствующих требованиям к минимуму знаний по предмету «Физическая культура» для учеников 7-8 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 - 22-й вопросы необходимо вписать недостающее слово в утверждение.

23-й вопрос на сопоставление.

24-й вопрос на перечисление.

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 утверждении начисляется 2 балла, за каждое правильное сопоставление начисляется 1 балл, за правильное название каждого физического качества в перечислении начисляется 1 балл.

Максимально возможное количество баллов – 35.

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

1. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- а) Высокий рост;
- б) Уменьшение межпозвоночных дисков;
- в) Слабая мускулатура;
- г) Нарушение естественных изгибов позвоночника.

2. Основным средством физического воспитания школьников являются...

- а) Режим дня и закаливание;
- б) Физические упражнения;
- в) Водные процедуры;
- г) Утренняя гимнастика и правильное питание.

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- а) Исходного положения.
- б) Подводящих упражнений.
- в) Основы техники.
- г) Главного звена техники.

4. Основными источниками энергии для организма являются...

- а) Белки и витамины.
- б) Углеводы и жиры.
- в) Углеводы и минеральные элементы.
- г) Белки и жиры.

5. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё.
- б) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание.
- в) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
- г) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

6. Что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета:

- а) Голубь и девиз: «Быстрее, выше, сильнее».
- б) Пять колец и девиз: «Быстрее, выше, сильнее».
- в) Пять колец.
- г) Пять колец и девиз: « Главное не победа, а участие».

7. Личная гигиена включает ...

- а) Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.
- б) Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви.
- в) Гидропроцедуры, приём пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий.

г) Водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на ...

- а) гибкость.
- б) быстроту.
- в) выносливость.
- г) координацию.

9. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ...

- а) Положении об олимпийской солидарности.
- б) Олимпийской клятве.
- в) Олимпийской хартии.
- г) Официальных разъяснениях МОК.

10. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...

- а) Закаливание организма.
- б) Рациональное питание.
- в) Личная и общественная гигиена.
- г) Двигательный режим.

11. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был ...

- а) Князь Семён Андреевич Трубецкой.
- б) Граф Георгий Иванович Рибопьер.
- в) Генерал Алексей Дмитриевич Бутовский.
- г) Князь Лев Владимирович Урусов

12. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- а) Подвижных и спортивных игр
- б) Прыжков в высоту
- в) Бега с максимальной скоростью
- г) Выполнения силовых упражнений

13. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к играм олимпиады в древней Греции?

- а) Палестра.
- б) Амфитеатр
- в) Гимнасии.
- г) Стадион.

14. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию ...

- а) Координации движений.
- б) Техники движений.
- в) Скоростной силы.
- г) Быстроты реакции.

15. Первые современные Игры Олимпиады праздновались в ...

- а) 1896 г.
- б) 1898 г.
- в) 1900 г.

г) 1902 г.

16. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) Обеспечивает ритмичность работы организма.
- б) Позволяет правильно планировать дела в течение дня.
- в) Изменяется направленность нагрузки на центральную нервную систему.
- г) Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

17. Как правильно дышать во время бега

- а) Вдох выполнять через рот, выдох через нос
- б) вдох выполнять через нос, выдох через нос
- в) вдох выполнять через рот, выдох через рот
- г) вдох выполнять через нос, выдох через рот

18. Согласно олимпийской традиции, парад стран-участников открывает делегация

- а) Страны-организатора игр
- б) Греции
- в) Страны, завоевавшей больше всех медалей
- г) России

19. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в играх называется _____

20. Способ передвижения, в котором сохраняется постоянная опора о землю одной или двумя ногами называется _____

21. Бег по пересеченной местности называется _____

22. Начальный удар в отдельных спортивных играх, вводящий мяч в игру называется _____

23. Сопоставьте виды спорта и размеры площадок:

Виды спорта	Размеры площадок
1. Футбол	А. 18x9
2. Баскетбол	Б. 40x20
3. Волейбол	В. 90x45
4. Гандбол	Г. 28x15

Впишите буквы в таблицу:

1	2	3	4

24. Перечислите основные физические качества: _____

Гимнастика:

Девушки и юноши 5 - 11 классы:

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.

Девушки 7-8 классы

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1.	Дугами вперёд руки в стороны и шагом вперёд равновесие на правой (левой) («ласточка»), держать – кувырок вперёд	1,0
2.	Встать и шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)	0,5
3.	Шаг вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)	0,5
4.	Шаг вперёд и, приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180°	1,0
5.	Наклоном назад мост, держать	1,5
6.	Лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, обозначив наклон вперёд, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать	1,5
7.	Перекат вперёд в группировке в упор присев	1,0
8.	Кувырок вперёд и кувырок вперёд прыжком	1,0+1,0
9.	Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	1,0

Юноши 7-8 классы

	Э л е м е н т ы и с о е д и н е н и я	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1.	Шагом правой (левой) вперёд, равновесие («ласточка») на левой (правой), держать	1,0 балл
2.	Выпрямиться в стойку руки вверх и, махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь	2,0 + 2,0
3.	Приставляя ноги, сед с наклоном вперёд и кувырок назад в упор стоя согнувшись	2,0
4.	Выпрямиться в стойку, кувырок вперёд прыжком	1,0
5.	Прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперёд прыжком.	1,0
6.	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0

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.

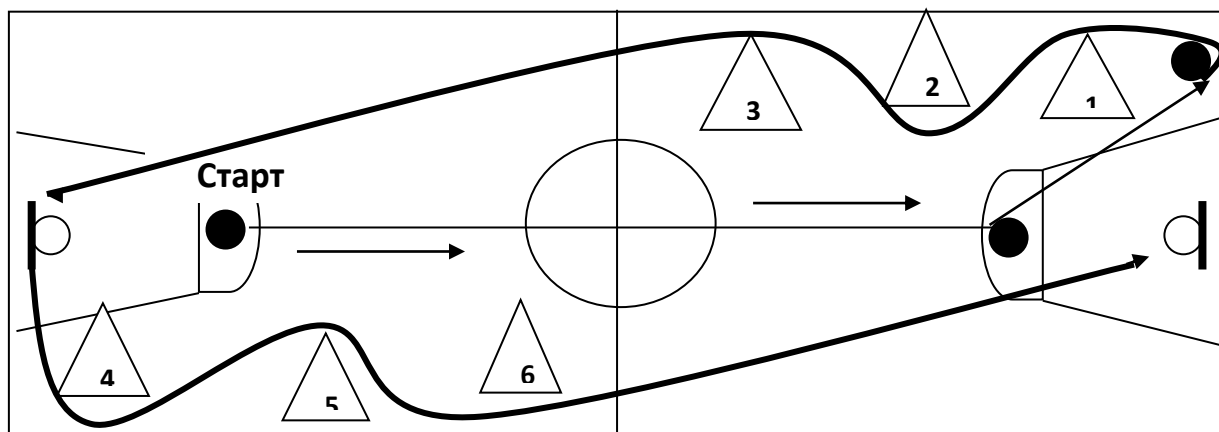
7. Оборудование

- 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 (7-8 классы)

1. Порядок выполнения:

Участник находится на линии штрафного броска. По сигналу конкурсант первым мячом выполняет штрафной бросок. Затем разворачивается и выполняет бег к противоположной штрафной линии приставными шагами правым боком до центра площадки, после центра – левым боком. Выполняет штрафной бросок вторым мячом и бежит к третьему мячу. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 1, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 2, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 3 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, разворачивается и обводит дальней рукой от фишек-ориентиров № 4,5,6 (правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6) далее ведет мяч к другому щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.



2. Оценка выполнения:

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска.

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

За каждое непопадание в кольцо, участнику к его фактическому времени прибавляется 3 секунды.

За каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени прибавляется по 3 секунды.

За необбегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 1 штрафной секунде за каждое нарушение.