

**ТЕКСТЫ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ДЛЯ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

2014

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 6 групп:

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

Ряд заданий оценивается, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

В заданиях с несколькими вариантами ответа каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла; каждый «неправильный» ответ - минус 0,25 балла.

- 2. Задания в открытой форме**, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

- 3. Задания «на соответствие»** – разновидность заданий в закрытой форме, заключающаяся в сопоставлении качественных характеристик одного списка с объектами другого списка.

Выбранные варианты отмечаются добавлением цифр в соответствующее поле бланка ответов. Возможны повторения цифр.

В графическом задании выбранные Вами варианты соедините линиями.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

- 4. Задания в форме, предполагающей перечисление** известных Вам фактов, характеристик и тому подобного. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

- 5. Задание-задача:** заполнение итоговой турнирной таблицы соревнования на основании «Условий определения победителей в Положении о соревновании».

Полноценно выполненное задание оценивается в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Время выполнения заданий – 60 минут.

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

Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, название субъекта Федерации, город, школу и класс, который Вы представляете.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

- 1. Инструкция к тесту мне...**

- а. понятна.
- б. понятна отчасти.
- в. понятна не полностью.
- г. не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

а. Да.

б. Нет.

в. Не знаю.

г. Да, но стесняюсь.

Желаем успеха!

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Задания в закрытой форме

Завершите утверждения, отмечая соответствующие поля бланка ответов.

1. Содержание пентатлона в программе античных Игр Олимпиады составляли состязания в...

а. ...плавании, прыжках, метании копья и диска, борьбе.

б. ...беге, стрельбе из лука, метании диска и копья, борьбе.

в. ...беге, прыжках в длину, метании копья и диска, борьбе.

г. ...беге, плавании, метании копья, скачках на лошадях, борьбе.

2. Факельная эстафета олимпийского огня, зажжённого в Олимпии, стала традиционной после Игр...

а. ...IX Олимпиады 1928 года (Амстердам, Голландия).

б. ...X Олимпиады 1932 года (Лос-Анджелес, США).

в. ...XI Олимпиады 1936 года (Берлин, Германия).

г. ...XIV Олимпиады 1948 года (Лондон, Великобритания).

3. Неофициальный олимпийский девиз: «Главное не победа, а участие» появился во время...

а. ...Игр II Олимпиады (Париж, Франция, 1900 г.).

б. ...Игр III Олимпиады (Сент-Луис, США, 1904 г.).

в. ...Игр IV Олимпиады (Лондон, Великобритания, 1908 г.).

г. ...Игр V Олимпиады (Стокгольм, Швеция, 1912 г.).

4. Занятия физическими упражнениями являются фактором, формирующим свойства личности, социально оцениваемые...

а. ...положительно.

б. ...отрицательно.

в. ...в зависимости от результата.

5. Честь проведения Олимпийских игр МОК предоставил НОК России и городу-организатору Сочи на сессии в городе...

а. ...Турин (Италия) в 2006 г.

б. ...Гватемала (Гватемала) в 2007 г.

в. ...Пекин (Китай) в 2008 г.

г. ...Копенгаген (Дания) в 2009 г.

6. Изменение морфофункциональных свойств организма обусловлено...

а. ...химическими процессами.

б. ...биологическими процессами.

в. ...физическими процессами.

г. ...педагогическими процессами

Отметьте все позиции.

7. Максимальная скорость передвижения человека в пространстве обусловлена...

- а. ...антропометрическими данными.*
- б. ...характеристиками форм проявления быстроты.*
- в. ...силовыми способностями.*
- г. ...координационными способностями.*

Отметьте все позиции.

8. Рациональность порядка организации самостоятельных занятий физическими упражнениями характеризуется тем, что в зависимости от содержания занятия последовательно выполняются...

- а. ...5, 2, 4.*
- б. ...3, 1, 2.*
- в. ...1, 2, 3.*
- г. ...4, 5, 2.*

- 1. ...специально-подготовительные упражнения, служащие средством специальной разминки;*
- 2. ...основные упражнения, выполняемые серийно либо непрерывно;*
- 3. ...упражнения, обуславливающие в интервале отдыха акцентированное восстановление;*
- 4. ...упражнения, контрастные по отношению к предыдущим по характеру мышечной активности;*
- 5. ...упражнения, подобные по доминирующим признакам следующим основным упражнениям.*

Отметьте все позиции.

9. Основными направлениями при воспитании координационных способностей являются...

- а. ...интерференция формирующихся навыков.*
- б. ...пополнение двигательного опыта.*
- в. ...дифференциация усилий.*
- г. ...варьирование привычных форм движений.*

Отметьте все позиции.

10. Двигательные способности человека развиваются...

- а. ...в детском и юношеском возрасте.*
- б. ...поочерёдно, начиная с силы.*
- в. ...гетерохронно.*
- г. ...упражнениями.*

11. При выполнении физических упражнений происходит перераспределение кровотока, которое выражается в сужении капилляров...

- а. ...желудочно-кишечного тракта.*
- б. ...мышечной системы.*
- в. ...органов выделения.*
- г. ...сердечно-сосудистой системы.*

Отметьте все позиции.

12. Сила тяги мышц обусловлена...

- а. ...их физиологическим поперечником.*
- б. ...соотношением быстрых и медленных волокон.*
- в. ...внутри- и межмышечной координацией.*
- г. ...способностью мобилизовать силовой потенциал.*

Отметьте все позиции.

23. **Согласованная деятельность игроков в командных видах спорта, подчиненная единой для всей команды цели, оказание игроками друг другу помощи, повышающей эффективность атаки или обороны, обозначается как...**

24. **Процесс, происходящий в организме после завершения упражнения, занятия, заключающийся в переходе физиологических и психических функций к исходному состоянию, обозначается как...**

25. **Ряд полей на шахматной доске, образующих линию, параллельную нижнему и верхнему краям, обозначается как...**

26. **Выходное отверстие канала ствола огнестрельного оружия обозначается как...**

27. **Тактический приём в шахматах (шашках), цель которого посредством жертв или угроз заставить фигуру (шашку) соперника занять невыгодную для неё позицию, обозначается как...**

28. **Вид человеческой деятельности, заключающийся в воспроизведении детьми действий взрослых, а также взрослыми – содержания профессиональной деятельности с целью её совершенствования и моделирования взаимоотношений между людьми, обозначается как...**

29. **Выполнение упражнения, совпадающее по форме с соревновательным, но отличающееся по уровню прилагаемых усилий, обозначается как...**

30. **Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как...**

Задания «на соответствие»

31. **Сопоставьте функциональные особенности разновидностей физической культуры с их принятыми обозначениями, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.**

- а. Базовая физическая культура.
- б. Профессионально-прикладная физическая культура.
- в. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
- г. «Фоновые» компоненты физической культуры.

Функциональные особенности

- 1. Оптимизация динамики оперативной работоспособности.
- 2. Восстановление функций систем организма.
- 3. Адаптация инвалидов контингентов.
- 4. Познание скрытых резервов индивидуальных возможностей.
- 5. Совершенствование специфических качеств, умений и навыков.
- 6. Формирование способов управления движениями.
- 7. Стимулирование развития двигательных способностей.

32. **Сопоставьте понятия, используемые в теории и методике физической культуры, с их характеристиками, вписав цифры в соответствующие поля бланка ответов.**

- а. Физическое развитие.
- б. Физическое воспитание.
- в. Физическая подготовка.
- г. Физическое совершенство.

1. Биологический процесс.
2. Педагогический процесс.
3. Состояние.

Задания, связанные с перечислением

33. Перечислите основные тенденции в человеческом онтогенезе.
34. Перечислите характеристики, по которым Вы оцениваете уровень собственного физического развития.
35. Перечислите основные физические качества человеческого организма.
36. Перечислите основные характеристики (стороны) готовности спортсменов.
37. Сколько Российских спортсменов стали Чемпионами XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи?
38. Перечислите фамилии Российских спортсменов, ставших Чемпионами XXII Олимпийских зимних игр в лыжных гонках.
39. Перечислите фамилии Российских спортсменов, ставших дважды и более раз Чемпионами XXII Зимних Олимпийских игр.

Задание-задача

40. Перед заключительной игрой на первенство школы по баскетболу среди 5-х классов сложилась ситуация, когда от результата этой игры зависит итоговое распределение мест в турнирной таблице (см. таблицу). В случае победы команды 5«В» над командой 5«А» победителями первенства школы могут стать команды и 5«А», и 5«Б», и 5«В» в зависимости от счета в заключительной игре.

Условия определения победителей: при равенстве очков у трех и более команд победитель определяется по лучшей разнице забитых и пропущенных мячей в играх всех команд; далее – по наибольшему количеству забитых мячей во всех играх; далее – по результату личной встречи.

Команды	1	2	3	очки	Разница мячей	Итоговое место
5"А"	X X	<u>23:20</u> 1	_____ 0	1	_____	
5"Б"	<u>20:23</u> 0	X X	<u>31:27</u> 1	1	<u>51 – 50</u> +1	
5"В"	_____ 1	<u>27:31</u> 0	X X	1	_____	

Вопрос: При каком исходе игры между командами 5«В» и 5«А» команда 5«Б» получает шанс стать победителем соревнований?

Запишите в таблице результат игры (счет) между командами 5«В» и 5«А», удовлетворяющий данным условиям, и заполните итоговую турнирную таблицу.

Графическое задание «на соответствие»

41. Укажите соответствие названий стоек и двигательных действий изображенным пиктограммам, соединив их линиями.

БОНУСНЫЙ ВОПРОС:

Завершите утверждение, вписав слово в бланк ответов.

Правильный ответ оценивается в 4 балла.

42. Утолщение на конце плеча лука, служащее для его укрепления, на которое надевается петля тетивы, обозначается как ...

Вы закончили выполнение задания.

Поздравляем!

I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА

(девушки и юноши 9-11 классы)

Программа испытаний

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость соединения, включающего данный элемент.

В акробатическое упражнение включены элементы и соединения, которые участники могут заменять более сложными, указанными в программе. В этом случае оценка за трудность упражнения соответственно повышается на **0,5** или **1,0** балл. В случае невыполнения соединения повышенной трудности, трудность основного (заменённого) элемента или соединения оценивается в **0,0** баллов.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Девушки

И.п. – основная стойка.

1 – Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать (**1,0** балл);

Усложнение:

- *фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне глаз), держать* (**1,5** балла);

- *фронтальное равновесие без захвата (пятка поднятой ноги на уровне плеча), держать* (**2,0** балла);

2 – шагом вперёд кувырок вперед в упор присев скрестно и поворот кругом в упор присев (**0,5** балла);

3 – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать (**1,0** балл);
4 – перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, держать (**0,5** балла);

5 – кувырок назад (**0,5** балла) – кувырок назад в упор присев (**0,5** балла) – встать в стойку руки вверх;

Усложнение:

- *кувырок назад согнувшись (1,0 балл) – кувырок назад согнувшись (1,0 балл) – выпрямляясь, стойка руки вверх;*

- *кувырок назад согнувшись (1,0 балл) – кувырок назад в стойку на руках (обозначить) (1,5 балла) – опуститься в упор стоя согнувшись и, выпрямляясь, стойка руки вверх;*

6 – отставляя правую (левую) на шаг в сторону, стойка ноги врозь – наклоном назад – мост, держать (**1,0** балл) – поворот кругом в упор присев;

Усложнение:

- *медленный переворот назад через стойку на руках в упор присев скрестно и поворот кругом (1,5 балла);*

- *медленный переворот назад в стойку на руках (обозначить), опуститься в упор присев скрестно и поворот кругом (2,0 балла);*

7 – кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать (**1,0** балл);

8 – поворот кругом в упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор стоя согнувшись, выпрямиться в стойку, руки вверх (**0,5** балла);

9 – Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») (**1,0 + 1,0** балл) в стойку ноги врозь;

Усложнение:

- *переворот вправо («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балл) – махом одной, толчком другой переворот влево («колесо») в стойку ноги врозь (1,5 балла);*

- *переворот в сторону с опорой на одну руку (1,5 балла) – переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,5 балла);*

10 – приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперед прыжком (**0,5** балла) – прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0** балл);

Усложнение:

- *прыжок вверх с поворотом на 540° (1,5 балла);*

- *прыжок вверх с поворотом на 720° (2,0 балла).*

Юноши

И.п. – основная стойка.

1 – Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать (**1,0** балл);

Усложнение:

- *фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеча) (1,5 балла);*

- *боковое равновесие (поднятая нога выше горизонтали) (2,0 балла);*

2 – приставляя ногу, выпрямиться в стойку руки вверх – кувырок вперед прыжком (**0,5** балла) – прыжок ноги врозь (**0,5** балла);

3 – кувырок вперед прыжком (**0,5** балла) – прыжок с поворотом на 360° (**1,0** балл) – выпад вперед правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх;

Усложнение:

- *прыжок вверх с поворотом на 540° (1,5 балла);*

- *прыжок вверх с поворотом на 720° (2,0 балла) – выпад вперед правой (левой) и встать с поворотом плечом назад на 180° в стойку руки вверх;*

4 – кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон прогнувшись, обозначить (**0,5** балла);

5 – силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать – опуститься силой в упор лёжа – толчком ног перейти в упор присев (**1,0** балл);

Усложнение:

- *силой согнувшись ноги врозь стойка на голове и руках, держать – согнуть ноги и выпрямляясь выйти в стойку на руках, обозначить – кувырок вперёд в упор присев скрестно (1,5 балла);*

- *силой согнувшись стойка на руках (спичак), обозначить – кувырок вперёд в упор присев скрестно (2,0 балла);*

6 – поворот направо (налево) спиной к направлению движения – кувырок назад (**0,5** балла) – кувырок назад согнувшись (**0,5** балла) – выпрямляясь, стойка руки вверх;

Усложнение:

- *кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад в стойку на руках, обозначить (1,0 балл) – опуститься в упор стоя согнувшись и выпрямляясь, стойка руки вверх;*

- *кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад в стойку на руках через прямые руки, обозначить (1,5 балла) – опуститься в упор стоя согнувшись и выпрямляясь, стойка руки вверх;*

7 – махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд в стойку руки вверх (**1,0** балл);

8 – два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны (**1,0 + 1,0** балл);

Усложнение:

- *переворот в сторону (1,0 балл) – переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,5 балла);*

- *переворот в сторону с опорой на одну руку (1,5 балла) – переворот в сторону с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,5 балла);*

9 – поворот направо (налево) спиной к направлению движения, приставляя ногу, руки в стороны, шаг вперёд и прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже уровня горизонтали (**0,5** балла);

10 – шаг вперёд и приставляя ногу кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 180° (**0,5** балла).

БАСКЕТБОЛ

(девушки и юноши 9-11 классы)

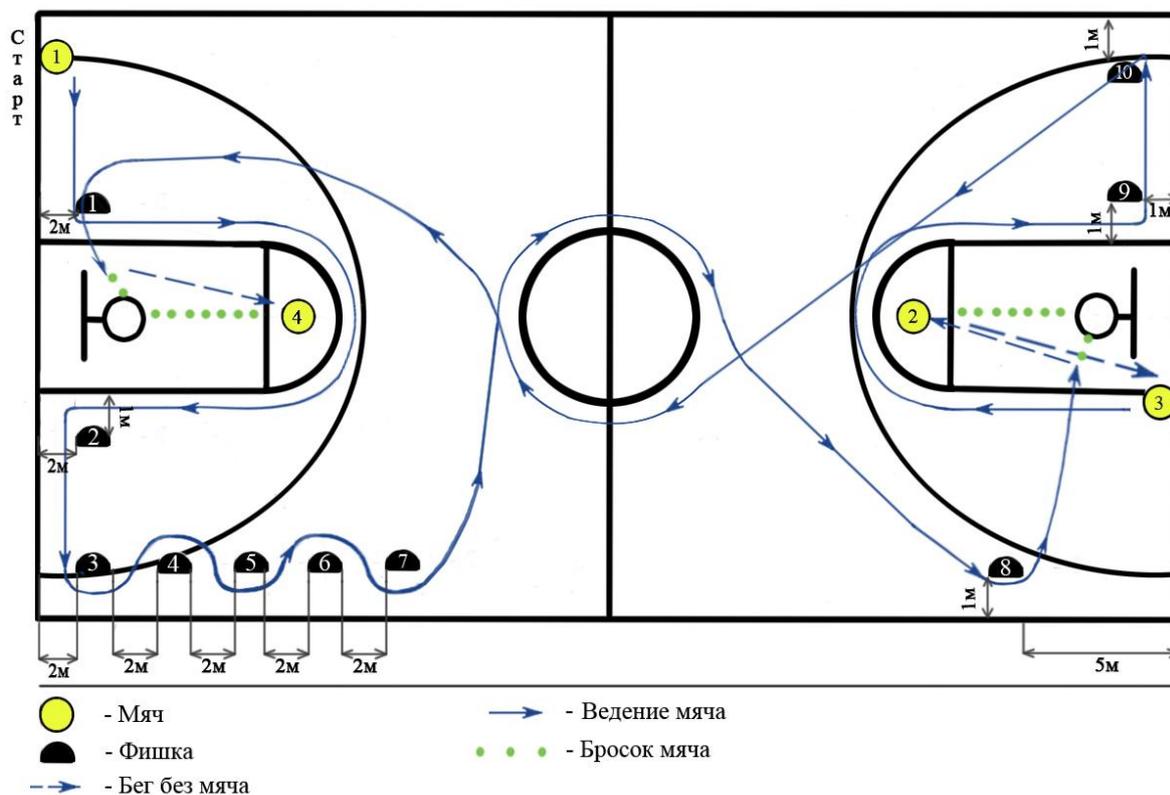
Программа испытаний

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к фишке № 1 без мяча. По сигналу судьи игрок берет мяч №1, выполняет ведение правой рукой вдоль лицевой линии, обводит фишку №1 справа, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение вдоль трехсекундной зоны и дуги зоны штрафного броска, перед фишкой №2 переводит мяч в правую руку и обводит ее справа, далее двигается к фишке №3, последовательно обводит фишки №3-7 змейкой (расстояние между фишками – 2,0 м), дальней рукой от фишки, начиная обводку с фишки № 3 с правой стороны. Обведя фишку №7 справа, участник ведет мяч к центральному кругу и обводит его с левой стороны, выполняя ведение дальней рукой от круга. Выполнив ведение мяча вокруг центрального круга, участник двигается к фишке №8, обводит ее с правой стороны правой рукой, далее кратчайшим путем ведет мяч ко второму щиту и выполняет бросок в кольцо, используя двушажную технику (при непопадании участнику дается одна попытка для повторного выполнения броска любым способом). Выполнив бро-

сок мяча №1, участник движется к мячу №2, взяв мяч, выполняет штрафной бросок. Далее участник движется к мячу №3, берет его и выполняет ведение левой рукой вдоль трехсекундной зоны и дуги зоны штрафного броска, двигаясь к фишке №9, обводит фишку №9 и фишку №10 с правой стороны правой рукой, затем ведет мяч к центральному кругу, обводит его с левой стороны левой рукой. Выполнив ведение вокруг центрального круга участник движется к фишке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, кратчайшим путем ведет мяч к первому щиту и выполняет бросок мяча в кольцо, используя двушажную технику (в случае непопадания в корзину участнику дается одна дополнительная попытка для попадания в кольцо любым способом). Выполнив бросок, участник направляется к мячу №4, находящемуся на линии штрафного броска, взяв мяч, выполняет штрафной бросок.

Остановка секундомера осуществляется после выполнения броска в момент касания мяча №4 площадки.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.



ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (девушки и юноши 9-11 классы)

Программа испытаний

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной из шести двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера, проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта и, последовательно преодолевая препятствия, финиширует.

ЗАДАНИЕ 1. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд три кувырка вперёд.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития двигательных-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

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

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

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

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжок с разбега»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: прямая 10 м; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: с разбега выполнить прыжок, приземлившись в диапазоне: юноши - 3,60-4,40 м, девушки - 3,10-3,60 м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Приземление меньше: юноши 3,60 м, девушки 3,10 м - + 10 сек.
2. Невыполнение задания - + 30 сек
3. Касание или заступ за линию отталкивания - +10 сек.

БОНУС:

Приземление дальше: юноши – 4,40 м, девушки – 3,60 - – 10 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Стрельба из пневматической винтовки»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: стрельба из пневматической винтовки с упора на стол в мишени с расстояния 10 м. Цвет мишеней в каждом секторе – черный на белом фоне, диаметр – 40 мм.

ЗАДАНИЕ: выполнить стрельбу из пневматической винтовки с упора на стол по мишеням. Участнику дается 2 выстрела, которыми он должен поразить 2 мишени. При непопадании в одну или две мишени участнику дается один дополнительный выстрел.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания в цель 2-х мишеней.

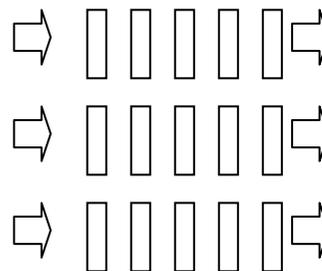
ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Непоражение мишени - + 15 сек.
2. Невыполнение дополнительного выстрела - + 20 сек.

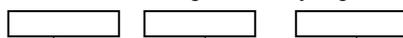
Мишени



Задание № 4. Прыжки через нарты

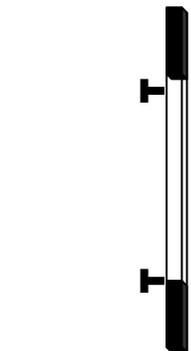


Столы для стрельбы с упора

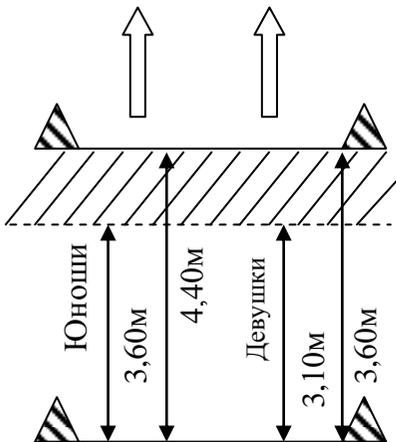


Задание № 3. Стрельба из пневматической винтовки

Задание № 5. Бег по бревну



Задание № 2. Прыжок с разбега



Задание № 1. Акробатика

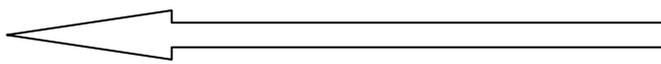
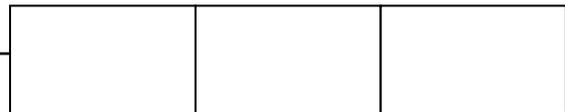
Задание № 6. Бег с палкой

Палки для бега



СТАРТ

ФИНИШ



ЗАДАНИЕ 4. «Прыжки через нарты»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5 нарт высотой 40 см, ширина сверху – 50 см, ширина у основания – 60 см, длина – не менее 100 см. Расстояние между нартами – 50 см.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков подряд через нарты.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков через нарты и уровень развития двигательного-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Прыжки необходимо выполнять с одновременным отталкиванием двух ног с места.
2. Прыжки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок).
2. Участник прыгнул неуказанным способом - + 5сек (за каждый прыжок).
3. Участник задел нарты во время прыжка - +5 сек (за каждую нарту).
4. Невыполнение задания - + 30 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов; среднее гимнастическое бревно высотой 50 см с размеченными линиями.

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Движение по бревну начинается с отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

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 в области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна) - + 20 сек.
4. Невыполнение задания - + 40 сек.

ЗАДАНИЕ 6. «Бег с палкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: беговая дорожка, палка (длина – не менее 130 см, диаметр – не менее 10 мм, вес – произвольный).

ЗАДАНИЕ: пробежать дистанцию с палкой за спину (палка удерживается согнутыми в локтях руками) и финишировать.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательного-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Потеря палки - + 20 сек.
2. Невыполнение задания - + 40 сек.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
(девушки и юноши 9-11 классы)

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции (на стадионе или в манеже):

Девушки 9-11 классы: 500 м.

Юноши 9-11 классы: 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

**Тексты заданий разработаны коллективом
Центральной предметно-методической комиссии
Всероссийской олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура» под руководством
председателя Н. Н. Чеснокова**