**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**2021-2022 учебный год**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**9-11 классы**

Олимпиада должна проводиться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей в каждой возрастной категории. Олимпиада состоит из 2 туров – теоретико-методический (30 минут) и практический (60 минут). Теоретический тур представляет собой выполнение теста (максимум 20 баллов). Практический тур состоит в выполнении заданий по 2 видам спорта из школьной программы (максимум 40+40 баллов).

Победителии призеры школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников должны определяться по результатам набранных баллов за выполнение всех видов заданий на всех турах. Баллы в практическом туре начисляются в соответствии с результатом, показанным участником в отдельных испытаниях. Итоговый результат каждого участника подсчитывается как сумма баллов, набранных им за выполнение каждого задания – чем больше сумма, тем выше результат. В случае равенства результатов нескольких участников приоритет отдаётся набранным баллам в тесте, в случае этого равенства приоритет располагается в следующем порядке – лёгкая атлетика, спортивные игры. Итоги олимпиады должны определяться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей в каждой возрастной категории. Окончательные результаты участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми результатами располагаются в алфавитном порядке.

***Желаем успеха!***

**Теоретико-методический тур (30 минут). 9-11 КЛАСС.**

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура». Задания объединены в 3 группы:

**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 оцениваются, если отмечены все зачетные варианты. Это условие указано в задании: «отметьте все позиции».

**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. Подобранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

**3. Задания в форме, предполагающей перечисление** известных Вам показателей, характеристик. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

**4. Задание в форме**, предполагающей **графическое изображение** исходных положений для выполнения физических упражнений. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

**ТЕСТ.**

**1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на…**

**а.** …изменение окружающей природы.

**б.** …приспособление к окружающим условиям.

**в.** …воспитание физических качеств.

**г.** …преобразование собственных возможностей.

**2. Физическая подготовка представляет собой…**

**а.** …процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**б.** …физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.

**в.** …уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

**г.** …процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

**3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?**

**а.** …Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.

**б.** …Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.

**в.** …Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

**г.** …Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обусловливающее достижение высоких спортивных результатов.

**Отметьте все позиции.**

**4. Нарушения осанки обусловливают…**

**а.** …силовую асимметрию.

**б.** …невозможность занятий спортом.

**в.** …большое потоотделение.

**г.** …изменения в работе систем организма.

**5. Нагрузка физических упражнений характеризуется…**

**а.** …величиной их воздействия на организм.

**б.** …подготовленностью и другими особенностями занимающихся.

**в.** …временем и количеством повторений двигательных действий.

**г.** …напряжением мышечных групп.

**6. Подводящие упражнения применяются, если…**

**а.** …обучающийся недостаточно развит.

**б.** …в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

**в.** …необходимо устранять возникающие ошибки.

**г.** …применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**7. В процессе освоения движений принято выделять..**

**а.** …два этапа.

**б.** …три этапа.

**в.** …четыре этапа.

**г.** …от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

**8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…**

**а.** …поддержание высокой работоспособности людей.

**б.** …подготовку к профессиональной деятельности.

**в.** …развитие физических качеств людей.

**г.** …сохранение и улучшение здоровья людей.

**9. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как…**

**10. Древние Олимпийские игры проводились…**

**а.** …в течение первого года празднуемой Олимпиады.

**б.** …в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

**в.** …в високосный год.

**г.** …по решению жрецов.

**11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?**

1. Татьяна Анатольевна Тарасова. **а.** Волейбол.

2. Ирина Александровна Винер. **б.** Художественная гимнастика.

3. Виктор Михайлович Кузнецов. **в.** Греко-римская борьба.

4. Николай Васильевич Карполь. **г.** Фигурное катание.

**12. Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.**

1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй

**13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как…**

**14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.**

**15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм.**

**Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:**

И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад.

2 – выпрямиться в и.п.

И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.

И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.

И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.

**Вы закончили выполнение задания. Поздравляем!**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**9-11 класс**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР**

Фамилия, Имя, Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс\_\_\_\_\_\_

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  | | | | | | | | | | | |
| **15** | **пиктограммы** | | | | | | | | | | | |
| И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох | | | | |  | | | И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую. | | |  | |
| И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед. | | | | |  | | | И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую. | | |  | |
| И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п. | | | | |  | | | И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе. | | |  | |

**Оценка (**слагаемые и сумма) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Подписи жюри**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП**

**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 2021-2022 УЧЕБНОМ ГОДУ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**9-11 класс**

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР (60 минут)**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ)**

**Юноши/Девушки**

В 9 м. от ворот устанавливаются 5 мячей; расстояние между ними 1 м. На расстоянии 5 м от линии установленных мячей устанавливаются 4 контрольные стойки; расстояние между ними – 1 м. Движение игрока начинается по сигналу с линии старта. Участник должен нанести удар по воротам, вернуться, обежать стойку и нанести удар по второму мячу, вернуться, обежать стойку и нанести удар по третьему мячу и т.д. произвести удары по 5 мячам и обежать 4 стойки. Закончить упражнение на линии финиша.

Штраф: если участник не попал в ворота, он должен добежать до линии ворот и коснуться боковой стойки ворот и вернуться на исходное положение. Если он не обежал стойку – получает штраф 5 сек. Если он не коснулся боковой стойки ворот – штраф 10 сек. Упражнение считается законченным, если он пробил все 5 мячей в ворота и пересек линию финиша. Победителем считается тот, кто затратит меньшее время на выполнение данного упражнения.

|  |
| --- |
|  |

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

**Юноши/Девушки.**

Легкоатлетический кросс (бег) – дистанция юноши 1000 м., девушки 500 м. Выполняется на беговой дорожке стадиона или кроссовой трассе. Результат измеряется в минутах и секундах.