

**БАЛТИЙСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.Канта**

**ВЫСШАЯ ШКОЛА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ПРОГРАММА  
ВТОРОГО ЭТАПА ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ  
ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**2013- 2014 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Калининград 2014**

## Для учащихся 7-8 классов

### Сроки проведения

Проводится 27 февраля 2014 г. в 10.00 начало Олимпиады, ул.Чернышевского 56,А. БФУ им.И.Канта Высшая школа физической культуры и спорта.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

#### 1. Порядок выполнения задания

1.1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.

1.2. Участники обеспечиваются: вопросником, бланком ответов.

1.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

1.4. Нарушение п. 1.3. штрафуются снижением оценки на 1 балл за каждое замечание.

#### 2. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний участников основной и средней (полной) школы по образовательной области "Физическая культура". Тесты представлены в закрытой и открытой форме.

#### 3. Оценка исполнения

При выполнении теоретико-методического задания место участника определяется сопоставлением оценок (результатов) всех участников олимпиады. Оценку составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы.

#### Предлагаемые вопросы разработаны на основе:

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2007.- 132 с.

2. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, ИЛ. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. - М.: ВЛАДОС, 2003.

3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2003.

4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. - М.: Спор- тАкадемПресс, 2003.

5. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. - М.: Спор- тАкадемПресс, 2003.

## Для учащихся 9-11 классов

### Сроки проведения

Проводится 27-28 февраля 2014 г.

### Содержание конкурсных испытаний

Олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы - юношей и девушек 9-11-х классов.

Конкурсное испытание состоит из 3 заданий: теоретико-методического, творческого и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Творческое задание заключается в представлении сообщения в виде презентации по одной из заявленных тем.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре. Практическое задание представляет собой очное соревнование по преодолению полосы препятствия участником на время.

## I. ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

### 2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки, при этом запрещено использовать какие –либо украшения на теле занимающихся.

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

2.3. Не разрешается иметь при себе мобильный телефон во время проведения конкурсных испытаний.

### 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 и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **10** 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 нарушения главный судья имеет право, наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения - отстранить 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 своё 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 определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из двух судей, судья на виде и технический секретарь.

#### **7. Программа выступления**

Испытания состоят из преодоления с учётом времени комплексной полосы препятствий, составленной различных 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, определенные в каждом задании.

### **ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9-11 классы**

#### **ЗАДАНИЕ 1. «Прыжок с разбега»**

**Условия выполнения:** прямая 10 м; зоны приземления с контрольной разметкой.

**Задание:** с разбега выполнить прыжок, приземлившись за линиями юноши (2,5 м), девушки (1,5 м).

**Оценивается:** дальность приземления.

**Штрафное время:**

1. Приземление ближе указанных линий - + 5 сек.
2. Невыполнение задания - +15 сек
3. Касание или заступ за ограничительные линий любой частью тела - +5 сек.

### **ЗАДАНИЕ 2. «Метание набивного мяча»**

**Условия выполнения:** гимнастический мат; два набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (3 кг), зоны приземления мяча с контрольной разметкой юноши (8 м), девушки (5 м).

**Задание:** И.п. стоя выполняется бросок лицом к сектору из-за головы за линии ограничения юноши (8 м), девушки (5м). После броска участник бежит к третьему заданию.

**Оценивается:** дальность полета мяча.

**Штрафное время:**

1. Приземление мячей до контрольной линии (за каждый мяч) - + 5 сек.
2. Невыполнение задания - + 15 сек.
3. Нарушение способа совершения броска (за каждое нарушение) - +5 сек.
4. Приземление мяча вне коридора - + 5 сек.

### **ЗАДАНИЕ 3. «Бег по бревну»**

**Условия выполнения:** дорожка из гимнастических матов; среднее гимнастическое бревно высотой 50 см.

**Задание:** максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

**Оценивается:** способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

**Штрафное время:**

1. Падение с бревна (каждое падение) - + 5 сек
2. Невыполнение задания - + 15 сек.

### **ЗАДАНИЕ 4. «Акробатика»**

**Условия выполнения:** дорожка из гимнастических матов.

**Задание:** выполнить максимально быстро подряд три кувырка вперёд.

**Штрафное время:**

1. Невыполнение задания - + 15 сек.
2. Невыполнение одного из кувырков оценивается штрафом (каждый кувырок) - + 5 сек.

### **ЗАДАНИЕ 5. «Прыжки в скакалку»**

**Условия выполнения:** квадрат 1,5 × 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.

**Штрафное время:**

1. Участник не выполнил один или несколько прыжков - +5 сек (за каждый прыжок)

2. Участник не оставил скакалку в квадрате - + 5сек.

3. Невыполнение задания - + 15 сек.

### **ЗАДАНИЕ 6. «Прыжки по «кочкам»**

**Условия выполнения:** дорожка из пяти «кочек», расстояние между «кочками» до одного метра.

**Задание:** Выполнять перепрыгивание с «кочки» на «кочку».

**Указания к выполнению:** Необходимо пройти все «кочки»

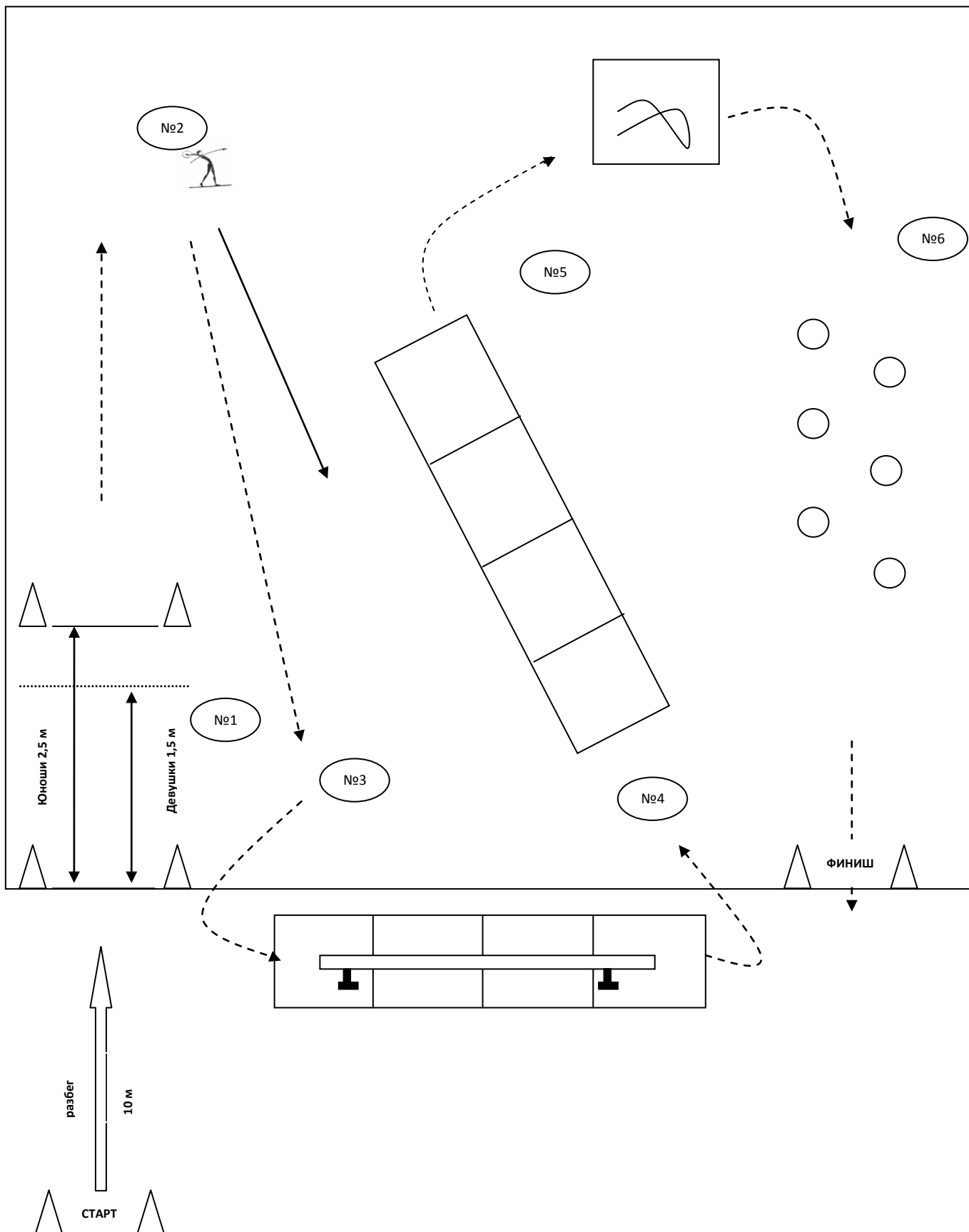
**Штрафное время:**

1. Участник не прошел кочку - + 5 сек.

2. Невыполнение задания - +15 сек.

После выполнения задания №6 необходимо пересечь линию финиша.

Полоса препятствий



## ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Учащимся предлагаются на выбор следующие темы:

1. «Мне бы хотелось заниматься на третьем уроке .....видом спорта»

2. « Зимние олимпийские виды спорта»

Выбирается одна тема.

### **Требования к заданию:**

1. Обосновать выбор вида спорта;
2. Обоснование собственного отношения к виду спорта;
3. Убедительность и содержательность представленного материала;
4. Творческий подход к подаче материала;
5. Грамотность и аккуратность оформления;
6. Композиционное построение представленной работы;
7. Оригинальность;
8. Эстетическое и этическое содержание работы.

Презентация может быть подготовлена в формате Microsoft PowerPoint.

Длительность презентации не может превышать 5 минут.

### **Оценивается:**

- оригинальность представления материала
- аргументированность и убедительность в изложении материала
- умение представить свое отношение к выбранному виду спорта
- культура речевого и неречевого общения.

Победитель в данном задании определяется по наибольшему количеству баллов.



# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

## Регламент испытания

### 1. Порядок выполнения задания

1.1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.

1.2. Участники обеспечиваются: вопросником, бланком ответов.

1.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

1.4. Нарушение п. 2.3. штрафуются снижением оценки на 1 балл за каждое замечание.

### 2. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области "Физическая культура". Задания представлены в закрытой форме, Тестовые задания могут быть с выбором одного или более ответов, а также в открытой форме.

### 3. Оценка исполнения

При выполнении теоретико-методического задания место участника определяется сопоставлением оценок (результатов) всех участников олимпиады. Оценку составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы.

#### **Предлагаемые вопросы разработаны на основе:**

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. - М.: Физическая культура, 2007.- 132 с.

2. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, ИЛ. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. - М.: ВЛАДОС, 2003.

3. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2003.

4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. - М.: Спор- тАкадемПресс, 2003.

5. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. - М.: Спор- тАкадемПресс, 2003.

## **Обязательная информация**

При регистрации участник должен предоставить:

1. Паспорт
2. Справку школьника с фотографией
3. Медицинскую справку (с печатью лечебного учреждения и личной печатью врача)

**При отсутствии мед. справки к участию в состязаниях не допускается.**

4. Спортивную обувь со светлой подошвой.
5. Спортивную форму (требования в разделах программы по видам спорта)

Желательно иметь продукты питания (сок, вода, бутерброды).