

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ ШКОЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В 2017/2018 УЧЕБНОМ ГОДУ**

Санкт-Петербург 2017 г.

Содержание

Характеристика содержания школьного этапа, описание подходов к разработке заданий предметно-методическими комиссиями.

Перечень материально-технического обеспечения в зависимости от предложенного содержания и примеров заданий

Список литературы, интернет-ресурсов и других источников для использования при составлении заданий школьного этапа

Описание специфики олимпиады по предмету «Физическая культура» для разработки требований к организации и проведению школьного этапа в субъектах Российской Федерации

Комплект олимпиадных заданий для проведения школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»

Характеристика содержания школьного этапа, описание подходов к разработке заданий предметно-методическими комиссиями.

Школьный этап является первым отборочным этапом Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

На данном этапе в олимпиаде могут принимать участие все учащиеся 5-11 классов всех общеобразовательных школ населенного пункта (города, деревни, области, платформы, поселка, поселка городского типа, рабочего поселка, района, села, станицы, станции, хутора).

Рекомендуемые сроки проведения школьного этапа: **20-22 сентября 2017 года**, количество проводимых дней – не более 3 дней.

Конкурсные испытания должны проводиться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей.

Конкурсные испытания олимпиады должны состоять из обязательных двух видов заданий: практического и теоретико-методического.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура» по разделам: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол. Организаторы могут включить в олимпиадные задания испытание по виду спорта из вариативной (региональной) части школьной программы.

Олимпиадные задания должны состоять из набора технических приемов, характерных выбранному методической комиссией виду спорта, по которому проводится испытание.

Предметно-методическая комиссия должна разработать регламент каждого практического испытания по виду спорта, в котором необходимо отразить следующие пункты: руководство испытанием, порядок выполнения задания, программа испытания, оценка выполнения и др.

Теоретико-методическое испытание заключается в ответах на тестовые вопросы, сформулированные в соответствии с программными требованиями к уровню знаний учащихся соответствующей возрастной группы основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Задания для теоретико-методического испытания учащихся во всех возрастных группах должны содержать не более 15 вопросов с вариантами ответов.

Предметно-методическая комиссия должна разработать технологию оценки выполнения данного вида задания, а также регламент теоретико-методического испытания, в котором необходимо отразить следующие пункты: руководство испытанием, порядок выполнения задания, программа испытания, оценка выполнения, и др.

Перечень материально-технического обеспечения в зависимости от предложенного содержания и примеров заданий

Материально-техническое обеспечение каждого вида испытания школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» зависит от предложенного предметно-методической комиссией содержания и примеров заданий программы олимпиады.

При проведении испытания по гимнастике, в зависимости от содержания предложенных заданий, необходимо иметь соответствующее спортивное оборудование: акробатическую дорожку, вокруг которой должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

При проведении испытаний по спортивным играм (волейболу, баскетболу, футболу и др.) рекомендуется выполнять контрольные упражнения на площадке со специальной разметкой для игры в соответствующий вид спорта. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Также для проведения испытания необходимо иметь соответствующие снаряжение и инвентарь (сетка, мяч, ворота, фишки и др.).

При проведении испытаний по легкой атлетике в зависимости от включенных заданий рекомендуется иметь соответствующие оборудование и инвентарь: секундомер (бег на различные дистанции).

При проведении теоретико-методического задания учащиеся должны быть обеспечены всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

Список литературы, интернет-ресурсов и других источников для использования при составлении заданий школьного этапа

- Бутин, И. М. Физическая культура: 9-11 классы : учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. – М. : ВЛАДОС, 2003.
- Гурьев, С. В. Физическая культура. 8-9 класс : учебник / С. В. Гурьев, М. Я. Виленский. – М. : Русское слово, 2012.
- Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 класс : учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2012.
- Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012.
- Погадаев, Г. И. Физическая культура. 7–9 классы : учебник / Г. И. Погадаев. – М. : Дрофа, 2012.
- Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под ред. А. Т. Паршикова. – М.: Просвещение, 2000.
- Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Волгоград : Учитель, 2013.
- Физическая культура : рабочие программы. 5-9 класс / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2011.
- Физическая культура. 5-6-7 классы : учебник / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. – М. : Просвещение, 2011.
- 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. : СпортАкадемПресс, 2003.
- 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. : СпортАкадемПресс, 2003.
- Физическая культура 10–11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений ; под ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2011.
- Физическая культура. 9-11 классы : организация и проведение олимпиад : рекомендации, тесты, задания ; авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2009.
- Периодические издания:*
- Спорт в школе : журнал.
- Спорт в школе : газета (Издательский дом «Первое сентября»).
- Физическое воспитание в школе : журнал.
- Физическая культура в школе : журнал.
- Интернет-ресурсы:*
- Сайт учителя физической культуры. - <http://fizra137.narod.ru> . – Июнь 2013.
- Физкультура в школе : www.fizkulturavshkole.ru . – Июнь 2013.

Описание специфики олимпиады по предмету «Физическая культура» для разработки требований к организации и проведению школьного этапа в субъектах Российской Федерации

Все виды испытаний должны проходить отдельно среди учащихся разного пола и в следующих трех возрастных группах:

1 группа – 5-6 классы (мальчики, девочки);

2 группа – 7-8 классы (мальчики, девочки);

3 группа – 9-11 классы (юноши, девушки).

Практический тур. Практические испытания заключаются преимущественно в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура».

Количество практических испытаний на школьном этапе Всероссийской олимпиады равно трем. Виды практических испытаний должны выбираться предметно-методической комиссией – два любых практических испытания из разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол).

Теоретико-методический тур должен проводиться во всех возрастных группах по тестовым вопросам, разработанным предметно-методической комиссией, и является обязательным испытанием школьного этапа. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех возрастных групп – до 30 минут.

Победители и призеры школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников должны определяться по результатам набранных баллов за выполнение всех видов заданий на всех турах. Баллы начисляются в соответствии с местом (рангом), занятым участником по результатам отдельных испытаний.

Итоговый результат каждого участника подсчитывается как сумма баллов (рангов), набранных им за выполнение каждого задания – чем меньше сумма, тем выше результат.

В случае равенства результатов нескольких участников при выполнении отдельных заданий им начисляется количество баллов, являющееся средним арифметическим от суммы занятых мест.

Итоги олимпиады должны определяться отдельно среди девочек/девушек и мальчиков/юношей в каждой возрастной категории.

Победители школьного этапа выходят в муниципальный (районный) этап и представляют своё учебное учреждение.

Окончательные результаты участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере возрастания набранных ими баллов.

Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке.

От каждого учебного учреждения в муниципальный (районный) этап выходят не более 10 юношей и 10 девушек (7-8 классов (4 ю.+4 д.), 9-11 классов (6 ю.+6 д.)).

Победители и отчёт оформляются в таблице – заявке и подаются в предметно - методическую комиссию до 29 сентября 2017 года

Комплект олимпиадных заданий для проведения школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Практический тур

Гимнастика

Испытания состоят из выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

Все упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает **0,0** баллов. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или соединение, включённое в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможная оценка за выполнение упражнений – 10,0 баллов.

**5-6 КЛАССЫ
Мальчики**

Акробатическое упражнение

	И.п. - стойка ноги врозь.	Баллы
1.	Руки вверх и наклоном назад «мост» из положения стоя / из положения лёжа	3,0/2,5
2.	Лечь и, поднимая туловище, наклон вперёд, руки вверх (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держать)	1,5
3.	Перекаат вперёд в упор присев	1,5
4.	Кувырок назад в упор присев	2,0
5.	Кувырок вперёд и прыжок вверх прогибаясь	2,0

Девочки

Акробатическое упражнение

	И.п. – о.с.	Баллы
6.	Два кувырка вперёд в упор присев и, встать в стойку, руки вверх	2,0
7.	Опуститься в «мост» из положения стоя / из положения лёжа	3,5/3,0
8.	Лечь, стойка на лопатках	2,0
9.	Перекаат вперёд в упор присев и прыжок вверх прогибаясь ноги врозь	2,5

**7-8 КЛАССЫ
Юноши**

Акробатическое упражнение

	И.п. – упор присев.	Баллы
1.	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	3,0
2.	Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны	1,0
3.	Упор присев и, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать)	3,0
4.	Опуститься в упор присев и кувырок вперёд	1,0
5.	Длинный кувырок и	1,0
6.	Прыжок вверх прогибаясь	1,0

Девушки

Акробатическое упражнение

	И.п. – упор присев.	Баллы
1.	Кувырок назад	2,0
2.	Перекаат назад в стойку на лопатках (держать)	1,5
3.	Перекаатом вперёд лечь и «мост» (держать)	2,5
4.	Поворот в упор стоя на правом колене, левую назад	2,0
5.	Махом левой, упор присев и кувырок вперёд	1,0
6.	Прыжок вверх прогибаясь	1,0

Девушки и юноши 9-11 классов

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет 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, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов («держать») 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

Если акробатическое упражнение выполняется более 1 минуты 10 секунд, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть.

9-11 КЛАССЫ

Девушки

И. п. - основная стойка.

- 1 - Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно (1,0 + 1,0 балл) в стойку ноги врозь - поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать) (1,0 балл);
- 2 - не приставляя ногу, кувырок вперёд в упор присев (0,5 балла) - перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл) - перекатом вперёд прыжок с поворотом на 180° (0,5 балла);
- 3 - шагом вперёд одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд (0,5 балла) - шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (0,5 балла) - шагом вперёд кувырок в сед в группировке;
- 4 - сед углом (держать), руки в сторону (1,0 балл) - сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев - кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (0,5 балла) - выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны;
- 5 - кувырок вперёд прыжком (0,5 балла) - прыжок ноги врозь (0,5 балла) - кувырок вперёд - прыжок с поворотом на 180° (1,0 балл).

Юноши

И.п. - основная стойка.

- 1 - Левую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку перед грудью и одноимённый поворот на правой на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл)* - наклон вперёд прогнувшись и кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл);
- 2 - перекат вперёд в сед в группировке - сед углом, руки в стороны (держать) (1,0 балл) - поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках - выпрямить руки и толчком ног упор присев - силой стойка на голове и руках (держать) (1,0 балл);
- 3 - опуститься в упор присев - кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись (0,5 балла) - выпрямиться в стойку, руки в стороны;
- 4 - шагом вперёд прыжок со сменой ног («ножницы») (0,5 балла) - шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) - кувырок вперёд - встать руки вверх;
- 5 - переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балл) - приставляя ногу, поворот в сторону движения - кувырок вперёд (0,5 балла) - кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл)

* Примечание - поворот может выполняться в любую сторону.

Баскетбол 5-6 КЛАССЫ

Мальчики, Девочки

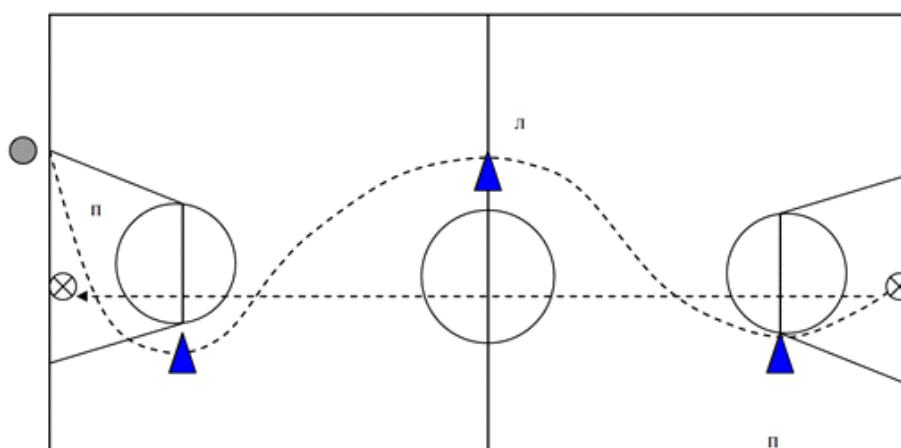
Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактической комбинации игры в баскетбол. Участник начинает ведение мяча от лицевой линии поля справа от щита, обводит центральный круг против часовой стрелки, продолжает ведение до противоположной штрафной площадки, где после двух шагов выполняют бросок, подбирают забитый мяч и выполняют это же задание с атакой другого кольца.

Фиксируется время выполнения упражнения. Броски мяча в оба кольца продолжают до попадания. За каждый факт нарушения правил баскетбола (пробежка, пронос мяча, двойное ведение) к времени выполнения задания добавляются штрафные секунды (5 сек).

7-8 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после его ведения «змейкой» на дистанции 30 м (2 x 15 м.). Расстояние между стойками 3 м, ведение осуществляется по правилам баскетбола. Упражнение начинается от лицевой линии по команде. После обводки последней стойки осуществляется бросок произвольным способом (с остановкой или без остановки). 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 7 секунд, за каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.п.) участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно по 5 секунд.



9-11 КЛАССЫ

Юноши, Девушки

Программа выступления




Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от стойки. Оббежав стойку №3, участник двигается к первому щиту и с правой стороны выполняет бросок в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча №1, участник двигается к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два штрафных броска.

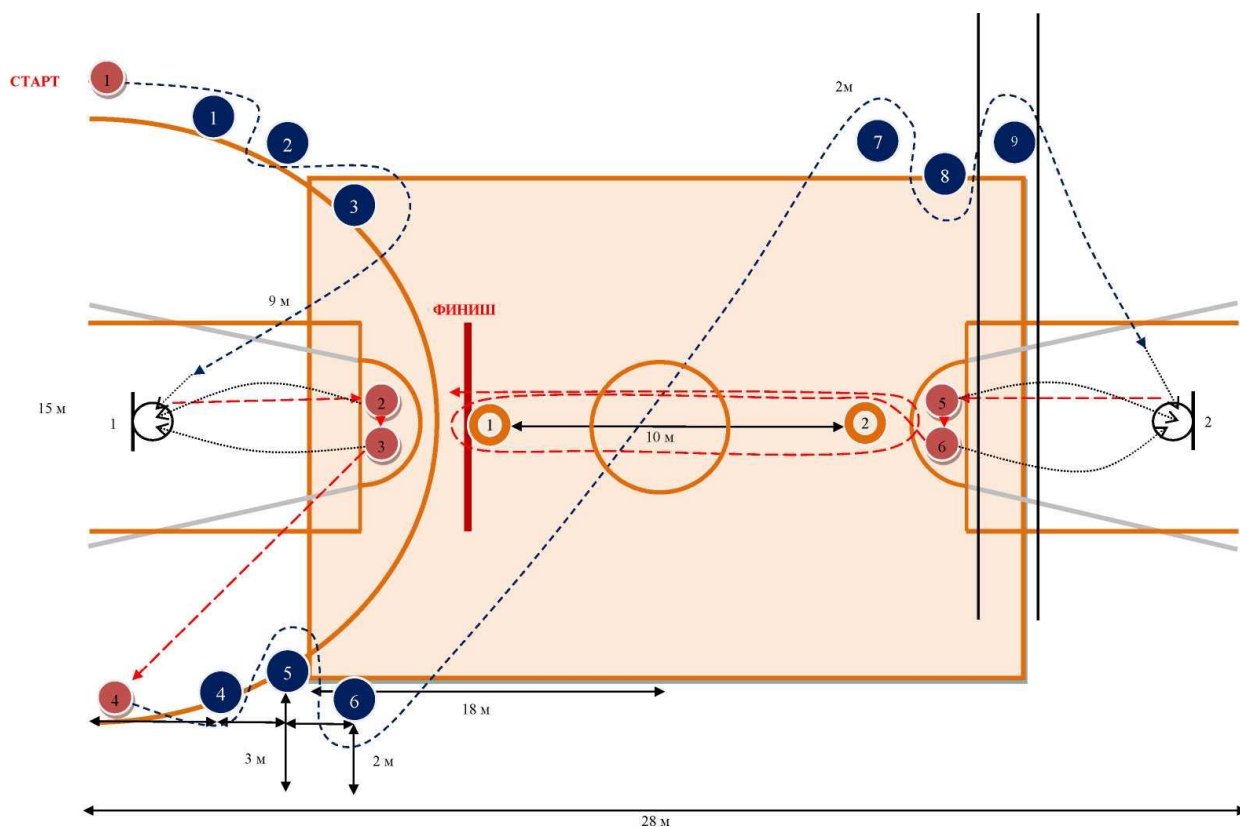
Выполнив штрафные броски, участник двигается к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку №6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к стойке №7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №9 обводит с левой стороны левой рукой, ведет мяч ко второму щиту левой рукой и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику.

После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафных броска. Выполнив штрафной бросок мячом №6 участник оббегая фишку №1 с правой стороны выполняет челночный бег 3x10 м оббегая фишки №2 и №1 и финиширует пересекая линию расположенную за фишкой №1.

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

Условные обозначения

	направление движения с мячом		движение без мяча
	стойка		полет мяча
	линии старта, финиша		направление удара мяча
	мяч баскетбольный		Фишка



Общая оценка испытаний складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

- непопадание мяча в кольцо – плюс 10 с.;
- обводка стойки не с той стороны - плюс 5 с.;
- выполнение броска в кольцо мячами №1 и №4 неуказанным способом (двушажная техника) или не той рукой – плюс 5 с.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, сбивание стоек-ориентиров) - плюс 1 с.;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) - плюс 5 с.;
- необбегание фишек №1 и №2 – при выполнении челночного бега плюс по 10 с. за каждую;
- невыполнение челночного бега - плюс 20 с.;
- невыполнение штрафного броска - плюс 10 с.;
- невыполнение броска в кольцо мячами №1 и №4 - плюс 10 с.;
- невыполнение ведения мяча между стойками №6 и №7 - плюс 20 с..

Легкая атлетика

Испытания в данном виде спорта могут проводиться в различных видах легкой атлетики (бег, прыжки, метания) – на усмотрение предметно-методической комиссии школьного этапа Всероссийской олимпиады школьников.

5-6 КЛАССЫ

Мальчики, Девочки

Бег 500 метров

7-8 КЛАССЫ

Юноши

Бег 1000 метров

Девушки

Бег 500 метров

9-11 КЛАССЫ

Юноши

Бег 1000 метров

Девушки

Бег 500 метров

Теоретико-методический тур

5-6 КЛАССЫ

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».

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указаны неправильные 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. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. 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.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 20 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. 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.

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!

ОЛИМПИАДА 2017 – 2018

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

5-6 класс

1. Отметьте справедливые утверждения

- а. Занимаясь физкультурой, любой из вас сможет стать сильным, быстрым, ловким и смелым.
- б. Увлечение физической культурой позволит многим из вас стать спортсменами.
- в. Каждый занимающийся физической культурой может стать знаменитым спортсменом.
- г. Регулярно занимаясь физкультурой, каждый может научиться быстро бегать, хорошо плавать, ходить на лыжах, уверенно владеть мячом.

2. Выберите целесообразную последовательность упражнений для утренней зарядки.

- 1. Прыжки и медленная ходьба с дыхательными упражнениями.
- 2. Ходьба с ускорением, переходящая в бег.
- 3. Дыхательные упражнения.
- 4. Потягивание, встряхивание рук и ног
- 5. Напряжение и расслабление мышц.
- 6. Упражнения для мышц ног.
- 7. Упражнения для мышц спины
- 8. Упражнения для мышц рук и шеи.
- 9. Упражнения «на гибкость».
- 10. Упражнения для мышц живота и туловища.

а. 4, 9, 8, 1, 7, 5, 6, 10, 2, 3.

б. 1, 2, 4, 7, 9, 6, 10, 5, 6, 3.

в. 4, 5, 2, 3, 8, 7, 9, 10, 6, 1.

г. 9, 2, 4, 7, 6, 5, 10, 3, 8, 1.

3. Чтобы идти быстрее, надо увеличить...

- а. длину шагов.
- б. частоту шагов.
- в. длину и частоту шагов.

4. Если лечь на живот, руки согнуть в локтях на уровне груди, опереться о пол и приподнять туловище, то Вы примите положение, обозначаемое как...

5. Кто является талисманом Олимпийских игр Сочи -2014:

а. белый мишка, заяка, леопард.

б. заяка, леопард, бурый мишка.

в. заяка, белый мишка, белочка.

г. лисичка, леопард, белый мишка.

6. Первые соревнования стали проводить для того, чтобы...

а. самый сильный стал главой племени.

б. юные могли доказать, что готовы к взрослой жизни.

в. выявить лучшего охотника, воина.

г. Все версии правдоподобны.

7. Выберите целесообразную последовательность применения способов закаливания водой:

1. Купание в водоемах.

2. Обливание.

3. Обтирание.

4. Прием контрастного душа.

а. 2, 4, 1, 3.

б. 3, 2, 4, 1.

в. 4, 1, 2, 3.

г. 1, 3, 2, 4.

8. Причиной нарушения осанки является...

а. неправильная поза за столом.

б. сон в мягкой постели с высокой подушкой.

в. хождение с опущенной головой.

г. слабость мускулатуры.

9. Вид спорта, где сочетается бег на лыжах и стрельба из винтовки:

а. скиатлон.

б. биатлон.

в. фристайл.

г. двоеборье.

10. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по...

а. кулачному бою,

д. прыжкам в длину,

б. бегу,

е. стрельбе из лука,

в. верховой езде,

ж. метанию копья,

г. борьбе,

з. метанию диска,

11. Термин «Олимпиада» в античные времена означал...

- а. собрание спортсменов в одном полисе.
- б. четырёхлетний период.
- в. год проведения Олимпийских игр.
- г. олимпийские соревнования.

12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» расшифровывается как...

- а. горжусь тобой, Отечество
- б. государственный технический осмотр
- в. готов к труду и обороне
- г. готов к трудностям и обороне

Отметьте все позиции.

13. Выполнение физических упражнений оказывает положительное влияние на умственное развитие.

С этим утверждением

- а. согласен (согласна).
- б. не согласен (не согласна).

14. Соблюдение режима дня способствует...

- а. правильному распределению времени.
- б. формированию силы воли.
- в. чередованию умственной и физической работы.
- г. исключению отрицательных эмоций.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограм. Нарисуйте изображения исходных положений:

Основная стойка

Стойка руки в стороны

Стойка руки на поясе, ноги врозь

Стойка на коленях

Сед

Сед ноги врозь

Сед с опорой на руки сзади

Вы закончили выполнение задания.

Поздравляем!

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

5 – 6 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____

Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответа			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	_____			
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

№ вопроса	Варианты ответа			
9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
	<input type="checkbox"/> д	<input type="checkbox"/> е	<input type="checkbox"/> ж	<input type="checkbox"/> з
11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
13	<input type="checkbox"/> а		<input type="checkbox"/> б	
14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
15				

Описание	Изображение	Оценка
Основная стойка		
Стойка руки в стороны		
Стойка руки на поясе, ноги врозь		
Стойка на коленях		
Сед		
Сед ноги врозь		
Сед с опорой на руки сзади		

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри

7-8 КЛАССЫ

ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

по предмету «Физическая культура» □

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».

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указана неправильная позиция.

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. Подбранное определение вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

3. Задание в форме, предполагающей графическое изображение движений - компонентов физических упражнений. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 20 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. 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.

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 удачи!

ОЛИМПИАДА 2017 – 2018

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

7-8 класс

1. Античные олимпийские игры получили свое название потому, что соревнования проводились...

- а. у подножия горы Олимп.
- б. в местности, называемой Олимпией.
- в. в честь олимпийских богов.
- г. после зажжения олимпийского огня.

2. Физические упражнения – это...

- а. естественные движения и способы передвижения.
- б. движения, выполняемые на уроках физической культуры.
- в. действия, выполняемые по определенным правилам.
- г. сложные двигательные действия.

3. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 150 – 180 ударов в минуту оценивается как...

- а. легкая.
- б. средняя.
- в. большая.
- г. очень большая.

4. Сложные и многообразные изменения, происходящие в организме человека на протяжении жизни объединены понятием...

- а. физическое воспитание.
- б. филогенез.
- в. физическое развитие.
- г. физическое совершенство.

5. Аделина Сотникова абсолютная чемпионка олимпиады Сочи -2014 в таком виде спорта, как ...

- а. Биатлон.

б. Фигурное катание.

в. Кёрлинг.

г. шорт-трек.

6. Предметом обучения в физической воспитании являются...

а. физически упражнения.

б. двигательные действия.

в. физкультурные знания.

г. методы воспитания.

7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс нормативов Готов к труду и обороне сдают на....

а. медали.

б. значки.

в. разряды.

г. оценку.

8. Двигательными умениями и навыками принято называть...

а. способность выполнить упражнение без активизации внимания.

б. правильное выполнение двигательных действий.

в. уровень владения движениями при активизации внимания.

г. способы управления двигательными действиями.

9. Подготовительные упражнения применяются если...

а. обучающийся недостаточно физически развит.

б. в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

в. необходимо устранять причины возникновения ошибок.

г. применяется метод целостно-аналитического упражнения.

10. Какие из предложенных определений сформулированы некорректно?

а. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений.

б. Взрывная сила обуславливает способность достигать максимальный уровень напряжения мышц в минимальное время.

в. Быстрота является качеством, от которого преимущественно зависит скорость бега.

г. Уровень проявления общей выносливости определяют аэробные возможности организма.

11. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

а. прогибания туловища назад.

б. скрещивания рук.

в. вращениях тела.

г. разведения рук в стороны.

Отметьте все позиции.

12. При формировании телосложения не эффективны упражнения, способствующие...

а. способствующие увеличению мышечной массы.

б. способствующие повышению быстроты движений.

в. способствующие снижению веса тела.

г. формированию правильной осанки.

13. Распределите стили плавания по возрастанию скорости передвижения в воде.

1. На спине. 2. Брасс. 3. Баттерфляй. 4. Кроль.

а. б. в. г.

14. Прием, с помощью которого баскетболист овладевает мячом, обозначается как...

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

Нарисуйте изображения движений:

Приседания

Наклоны в сторону

Наклоны вперед

Повороты туловища

Ходьба

Бег

Мах правой ногой вправо

Мах правой ногой назад

Вы закончили выполнение задания.

Поздравляем!

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

7 – 8 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____

Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответа			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

№ вопроса	Варианты ответа			
9	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
11	<input type="checkbox"/> д	<input type="checkbox"/> е	<input type="checkbox"/> ж	<input type="checkbox"/> з
12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
13	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
14	_____			

15

Описание	Изображение	Оценка
Приседания		
Наклоны в сторону		
Наклоны вперед		
Повороты туловища		
Ходьба		
Бег		
Мах правой ногой вправо		
Мах правой ногой назад		

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри

9-11 КЛАССЫ

ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

по предмету «Физическая культура» □

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 4 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».

Выбранные варианты отмечаются, зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл. Задания с несколькими возможными вариантами ответов оцениваются в 0,5 балла, если указаны не все варианты, либо 0 баллов, если указана неправильная позиция.

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

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

4. Задание в форме, предполагающей графическое изображение движений, составляющих комплекс утренней зарядки. Рисунки выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую, представленную Вами позицию.

Полноценно выполненные задания этой группы оцениваются в 3 балла.

Контролируйте время выполнения задания.

Полноценное выполнение третьей группы заданий потребует больше времени.

Время выполнения заданий – 20 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. 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.

1. Инструкция к тесту мне»

а. Понятна. **в.** Понятна не полностью.

б. Понятна отчасти. **г.** Не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

а. Да. **б.** Нет. **в.** Не знаю. **г.** Да, но стесняюсь.

Желаем удачи!

ОЛИМПИАДА 2017 – 2018

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

9-11 класс

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, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.

Отметьте все позиции.

4. Нарушения осанки обуславливают...

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. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

а. НХЛ.

б. НБА.

в. МОК.

г. УЕФА.

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. Ямайский спринтер, 6-кратный олимпийский чемпион, многократный чемпион, самый быстрый человек последнего десятилетия:

а. Карл Льюис.

б. Йохан Блэйк.

в. Усэйн Болт.

г. Тайсон Гэй.

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!

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ

ШКОЛЬНЫЙ ЭТАП

9 – 11 класс

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Фамилия, Имя, Отчество _____

Субъект Федерации _____ Город, школа, класс _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к тесту:

1 а б в г

2 а б в г

№ вопроса	Варианты ответа			
1	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
2	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
3	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
4	_____			
5	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
6	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
7	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
8	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г

№ вопроса	Варианты ответа			
9	_____			
10	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
11	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
12	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
13	_____			
14	<input type="checkbox"/> а	<input type="checkbox"/> б	<input type="checkbox"/> в	<input type="checkbox"/> г
15	Записи на обороте бланка			

Запишите графически комплекс утренней зарядки №1.

Описание	Изображение	Оценка
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.		

Оценка (слагаемые и сумма) _____

Подписи жюри