

**Комплект олимпиадных заданий
Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
(муниципальный этап, 9-11 классы)**

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР (юноши)

Гимнастика (акробатика)

Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

Упражнения на всех видах испытаний носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Регламент испытания

1. Участники

- 1.1. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.
- 1.2. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.3. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.
- 1.4. Использование украшений не допускается.
- 1.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.
- 2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.4. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать 1 минуты 20 секунд. Если упражнение выполняется более 1 минуты 20 секунд, оно прекращается и оценивается только выполненная

часть. За 10 сек до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.

2.5. Упражнения на всех видах испытаний должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.

2.6. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке или перед гимнастическим снарядом и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п., создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

3.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Оборудование

4.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов (не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину). Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке и выбранном дополнительном гимнастическом снаряде из расчёта не более **40** секунд на одного человека.

6. Оценка исполнения

6.1. Судьи оценивают правильность выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения, форме.

6.2. Ошибки исполнения могут быть следующие: не выход в исходное положение после выполнения каждого упражнения. Нарушение требований к выполнению техники упражнения.

6.3. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки. При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,3 балла.

7. Окончательная оценка

7.1. Окончательная оценка выводится за правильное техническое выполненных упражнений и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка		
1	Наклон вперёд прогнувшись и кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук, держат	1,0
2	Пережат вперёд в упор присев – силой согнувшись стойка на голове и руках, держат	1,0
3	Опуститься силой в упор лежа – упор присев – кувырок назад встать, руки вверх	0,5+ 0,5
4	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу, поворот на 90° спиной к направлению движения –	1,0+1,0
5	Шагом вперёд равновесие («ласточка»), руки в стороны, держат - приставить ногу	1,0
6	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд – встать	1,5
7	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)	0,5
8	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°...	1,0 + 1,0

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	Ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента	– стоимость элемента
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	– до 0,5 балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	– до 0,3 балла каждый раз
4	Остановка при выполнении упражнения более 7 секунд	Упражнение прекращается, и оценивается его выполненная часть
5	Недостаточная фиксация статического положения, указанного как «держать» - менее 2 секунд; «обозначить» - менее 1 секунды	– стоимость элемента или соединения
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом – широкий шаг или прыжок – касание пола одной рукой – опора о пол двумя руками, падение	– 0,1 балла – 0,3 балла – 0,5 балла – 1,0 балл
7	Выход за пределы акробатической дорожки	– 0,5 балла
8	Отсутствие чётко выраженного начала или окончания упражнения	– 0,5 балла
9	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	– 0,5 балла
10	Нарушение требований к спортивной форме	– 0,5 балла

Спортивные игры (баскетбол, футбол)

Оценка качества выполнения практического задания по комплексному упражнению складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения в комплексном упражнении).

Регламент испытания

1.Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судьи.

2.Спортивная форма

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.

2.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

3.Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по соответствию со стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20с, 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. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.

3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

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.

5.Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 40 секунд на одного участника.

6.Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

Методические указания к выполнению упражнения «Спортивные игры»

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала на безопасном расстоянии от стены

2. Основой для разметки выполнения задания «Спортивные игры» является разметка баскетбольной площадки.

Юноши 9-11 класс

Участник находится на линии штрафного броска баскетбольной площадки лицом к кольцу. По сигналу конкурсант первым мячом выполняет штрафной бросок. После чего участник берет второй мяч и выполняет ведение мяча до центрального круга и вокруг него (снаружи) правой/левой рукой (на выбор, но дальней рукой от линии круга). Затем выполняет ведение мяча до 3-х очковой баскетбольной линии и выполняет бросок по кольцу. Затем бежит к третьему баскетбольному мячу и выполняет ведение «змейкой» между конусами (дальней от конуса рукой) и кратчайшим путем к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу с 2-х шагов.

После броска по кольцу, участник двигается к футбольному мячу и выполняет ведение мяча (ногами) между конусами «змейкой», двигается к зоне штрафного броска баскетбольной площадки, и с линии штрафного броска (верхом, мяч не касается площадки) выполняет удар по воротам правой ногой (зона№1). Выполнив удар по воротам, участник движется к центру баскетбольного круга, обегает конус, подбирает ногой второй футбольный мяч, ведет его в зону броска (зона№2) и выполняет удар по воротам левой ногой, конкурсное испытание считается законченным.

Баскетбольная площадка со специальной разметкой и оборудованием для выполнения конкурсного испытания (согласно схемам). Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м полностью свободная от посторонних предметов.

- футбольный мяч – 2 шт. (размер 4);
- конусы – 10 шт. для 7–8 классов, 11 шт. для 9–11 классов;
- высокие стойки – 8 шт.;
- секундомер – 2 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- 3 баскетбольных мяча (размер 6 для участников 7–8 классов и девушек 9–11 классов, размер 7 для юношей 9–11 классов);

1. Секундомер включается по команде («Марш!»/свисток).

2. Результатом является общее время выполнения всех упражнений, включая «штрафные» секунды (в секундах, с точностью до десятых долей секунды).
3. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
4. Невыполнение одного из заданий – штраф 60 секунд.

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом + 3 сек.;
- невыполнение броска в кольцо + 5 сек.;
- выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) + 3 сек.;
- обводка стойки не с той стороны, перешагивание (сбивание) стойки, нахождение мяча с одной стороны стойки, а участника с другой + 3 сек.;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, касание конусов или стоек-ориентиров и т.д.) +1сек. за каждое нарушение;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 сек.;
- заступ за контрольную линию при выполнении броска + 3 сек.

Футбол:

- непопадание мячом в ворота + 3 сек.;
- невыполнение удара мячом по воротам + 5 сек.;
- выполнение удара по воротам не той ногой + 3 сек.;
- сбивание стойки + 3 сек.;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 сек.;
- выполнение удара по воротам верхом (касание мячом площадки) + 2 сек.;
- за каждый выход за пределы ограничения площадки +3 сек.

Легкая атлетика

Юноши

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 2000 м.