

# **Программа муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» (практический тур)**

## **Содержание конкурсных испытаний**

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

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной Примерной программы по физической культуре. Количество практических испытаний равно **3-м (см. табл. 1)**

**Таблица 1**

**Содержание конкурсных испытаний**

	<b>Акробатика</b>	<b>Футбол</b>	<b>Легкая атлетика</b>
<b>Юноши</b>	+	+	<b>+ (1000 м)</b>
<b>Девушки</b>	+	+	<b>+ (500 м)</b>

## **ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ**

### **I. АКРОБАТИКА**

#### **1. Общие требования**

1.1. Испытание для девушек и юношей состоит из акробатического упражнения.

1.2. Все упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

1.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другими, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

1.4. Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

## **2. Регламент испытания**

### **2. Участники**

- 2.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 2.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.
- 2.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 2.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.
- 2.5. Использование украшений и часов не допускается.
- 2.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

## **3. Порядок выступлений**

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 3.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность. Эти сведения заносятся в специальный протокол.
- 3.3. Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.
- 3.4. 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.
- 3.5. Если акробатическое упражнение выполняется более 60 секунд, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.
- 3.6. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- 3.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.
- 3.8. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- 3.9. Фото и видеосъёмка запрещена.
- 3.10. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.11. За нарушение, указанные в п.п. 3.8.-3.10., Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

#### **4. Повторное выступление**

4.1. Выступление участника может быть начато повторно в случае непредвиденных обстоятельств, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

4.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выполнения упражнения всеми участниками данной смены.

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

#### **5. Разминка**

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 30 секунд на одного человека.

#### **6. Судьи**

6.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

6.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

6.3. Каждую бригаду возглавляет арбитр (старший судья).

#### **7. «Золотое правило»**

7.1. Выбранные упражнения должны соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

#### **8. Оценка трудности**

8.1. На всех видах испытаний стоимость упражнений равна 10,0 баллам.

## **9. Оценка исполнения**

9.1. Все элементы должны выполняться участниками технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

9.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

9.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

9.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1 балла, средними – 0,3 балла, грубыми – 0,5 балла. Падение наказывается сбавкой – 1,0 балл.

9.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- падение;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- при выполнении акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

9.6. В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

## **10. Окончательная и итоговая оценки**

10.1. Окончательная оценка участника за выполненное упражнение выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнение, выставленной бригадой «В». Из этой суммы Председатель судейского жюри вычитает сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

10.2. Окончательные оценки максимально могут быть равны 10,0 баллам.

## **11. Обеспечение безопасности**

11.1. Для обеспечения безопасности при выполнении упражнений судейской коллегией назначается лицо, обеспечивающее надёжную страховку участников.

11.2. Лицо, обеспечивающее страховку, не имеет право разговаривать с участником, оказывать ему помощь или подавать какие-либо знаки.

## **12. Оборудование**

12.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

### 13. Акробатическая комбинация (юноши, девушки 9-10-11 класс)

#### Юноши 9-10-11 класс

	С о е д и н е н и я	Стоимость
1.	Шаг правой, правая рука в сторону	
2.	Шаг левой, левая рука в сторону	
3.	Махом правой, стойка на руках – обозначить	- 1,0 балл
4.	Опускание в упор лежа, упор лежа на бедрах	- 1,0 балл
5.	Прыжком, упор присев, правую в сторону на носок	
6.	Круг правой	- 0,5 балла
7.	Круг правой с поворотом налево в стойку ноги врозь, руки в стороны	- 0,5 балла
8.	Боковое равновесие на правой, правая рука за спину, левая рука вверх	- 0,5 балла
9.	Падение с поворотом направо в упор лежа на согнутых руках, правую назад	
10.	Поворот налево кругом в упор лежа сзади, упор сидя, упор углом – держать	- 2,0 балла
11.	Поворот налево кругом в упор лежа, прыжком упор присев	
12.	Встать в стойку, правую вперед, руки вверх, 2 переворота боком в стойку ноги врозь, руки в стороны	- 2,0 балла
13.	Поворот налево в упор присев, кувырок вперед в упор присев	- 1,0 балл
14.	Прыжок вверх с поворотом на 360* в полу присед с полу наклоном руки вперед – вверх - в стороны, Основная стойка	- 1,5 балла

#### Девушки 9-10-11 класс

	С о е д и н е н и я	Стоимость
1.	Шаг правой, руки в стороны, равновесие на правой – держать	- 1,0 балл
2.	Не приставляя правой, кувырок вперед в упор присев	- 1,0 балл
3.	Встать в стойку на правой, левая вперед на носок руки в стороны, шаг полки с левой	- 0,5 балла

4.	Шагом правой, махом левой прыжок со сменой в шпагат, руки в стороны	- 1,0 балл
5.	Шаг правой, шаг левой, махом правой поворот налево кругом в стойку руки в стороны	- 0,5 балла
6.	Два шага с левой, переворот боком в стойку ноги врозь, руки в стороны	- 2,0 балла
7.	Поворот в основное направление в стойку, руки вверх, сед прямыми и кувырок назад прогнувшись через плечо в упор лежа на бедрах	- 2,0 балла
8.	Перекатом в сторону ноги врозь встать в стойку, руки в стороны	
9.	Шагом левой, поворот на левой на 360*, правая согнута вперед с опорой о колено	- 2,0 балла
10.	Полу присед на левой, правая вперед на носок, руки в стороны плавно, прогнуться	

## II. ФУТБОЛ

### 1. Содержание конкурсного испытания по футболу (Юноши-девушки 9-10-11 классы)

Участник стоит в углу площадки с мячом у фишки, мяч стоит на пересечении лицевой и боковой линии (сектор углового удара). Комбинация начинается по сигналу (*свистку*), участник начинает движение с мячом (*ведение*) к фишкам расположенным на центральной линии по радиусу круга, затем участник ведет мяч к фишкам расположенным на 10-ти метровой отметке (расстояние между фишками 3 м). После пересечения фишек участник выполняет удар по воротам (участник может, выполнит удар с любого удобного для него расстояния, но не ближе фишек, расположенных на 10-ти метровой отметке) *примечание* (это позволит участнику быстрее осуществить бег к следующей фишке, однако не следует забывать, что в случае непопадания мяча в ворота к общему времени прибавляются штрафные секунды, поэтому лучше довести мяч до оптимального расстояния, с которого можно будет поразить ворота).

После удара по воротам, участник бежит к фишке (расположенной справа от участника возле углового сектора), оббегает ее и движется к фишке на противоположной боковой линии. Забежав за фишку, участник бежит к набивным мячам - необходимо коснуться рукой каждого набивного мяча (всего 8 набивных мячей, которые находятся друг от друга по длине и

ширине на расстоянии 2 метров). Коснувшись всех мячей, участник бежит к футбольному мячу, который располагается на 6-ти метровой отметке (пенальти), и выполняет удар по воротам. Секундомер останавливается при пересечении мяча лицевой линии или попадания в штангу.

**Внимание!** Комбинация состоит из взаимосвязанных элементов – ведение мяча, удара по воротам после ведения, оббегания фишек, бег с касанием набивных мячей, удара по статичному мячу с 6-ти метров. **Если участник не выполняет один из этих элементов комбинации, он дисквалифицируется.**

*Примечание.* При потере контроля над мячом во время ведения и прохождения фишек (если мяч вышел за пределы площадки) участник может взять мяч руками за пределами площадки, поставить мяч в площадку в ближайшем месте выхода мяча и продолжить комбинацию. Если участник потерял контроль над мячом, а мяч находится в игровой площади, то участник продолжает комбинацию касанием ног, руками брать мяч в игровой площади запрещено.


#### **Штрафные секунды.**

1. Участник при портере мяча в игровой зоне касается его рукой – штраф 3 секунды за каждое касание;
2. Участник выполняет первый удар до фишек расположенных на 10-ти метровой отметке – штраф 3 секунды.
3. Участник сбил фишку мячом – штраф 3 секунды.
4. Участник не касается набивного мяча – штраф 3 секунды за каждый набивной мяч;
5. Участник не попадает в створ ворот (включая штангу и перекладину) – штраф 3 секунды за каждый из двух ударов.




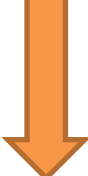


Условные обозначения:


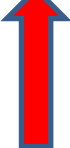
Мяч - 

Набивной мяч - 

Фишка - 

Ведение мяча - 

Бег - 

Удар по воротам -  

### **III. КОНКУРСНЫЕ ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

*Девушки 9-10-11 классы: 500 м.*

*Юноши 9-10-11 классы: 1000 м.*

Состязания в гладком беге проводятся в манеже на специальной беговой дорожке (бег осуществляется против движения часовой стрелки).