

**ТЕКСТЫ ЗАДАНИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2022-2023 УЧЕБНОМ ГОДУ
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ**

18-19 ноября 2022 г.

ПРОГРАММА

муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура» в 2022– 2023 учебном году
срок проведения: 18- 19 ноября 2022 года

Задание составлено на основе методических рекомендаций по организации и проведению школьного и муниципального этапов Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» в 2022-2023 учебном году, электронная почта (nnch01@mail.ru).

Форма проведения олимпиады – **очная**. При проведении олимпиады допускается использование информационно-коммуникационных технологий в части организации выполнения олимпиадных заданий, анализа и показа олимпиадных заданий, процедуры апелляции при условии соблюдения требований законодательства Российской Федерации в области защиты персональных данных.

Обязательные требования к участникам олимпиады и судейским бригадам.

Участники олимпиады обязаны иметь и соблюдать:

- допуск врача к Олимпиаде по физической культуре;
- соблюдать дистанцию между участниками олимпиады не менее 1,5 метра;

Спортивные площадки, спортивный инвентарь и спортивное оборудование должны быть подготовлены к выступлению участников Олимпиады в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами Роспотребнадзора.

Содержание конкурсных испытаний

Олимпиадные испытания проводятся отдельно среди юношей и девушек.

Для выполнения заданий муниципального этапа олимпиады, обучающиеся образовательных организаций, делятся на 4 (четыре группы): юноши 7-8 классов, девушки 7-8 классов, юноши 9-11 классов и девушки 9-11 классов. В этих же группах определяются победители и призеры муниципального этапа.

Муниципальный этап олимпиады состоит из двух видов индивидуальных испытаний участников: теоретико-методического и практического.

Теоретико-методическое испытание является обязательным заключается в решении заданий в тестовой форме. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех групп участников – **45 (сорок пять) минут**.

Практический тур заключается в 3 (трех) испытаниях:

1) гимнастика, 2) спортивные игры (мини - футбол, баскетбол) – **обязательные испытания**, 3) легкая атлетика или прикладная физическая культура - **по выбору** в зависимости от условий проведения данного испытания.

I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА (акробатика)
девочки 7-8 классы и девушки 9-11 классы,
мальчики 7-8 классы и юноши 9-11 классы

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ

Испытания девушек и юношей (раздельно) проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго 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» не менее **3 секунд**, «обозначить» - не менее **1 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 выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалось менее **6,0 баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0 баллов**.

Продолжительность выполнения упражнения девочками/девушками и мальчиками/юношами не должна превышать **1 минуту 15 секунд**.

ДЕВОЧКИ (7-8 классы)

И.п. – основная стойка

- Шагом одной , прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») – **0,5 балла**, - шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»)- **0,5 балла**, приставить правую(левую), основная стойка..... **1,0 балл**;
- Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка»), (**держать**) - приставить ногу правую (левую) в стойку , руки вверх.....**1,0 балл**;
- Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны, повернуться в сторону движения – приставляя правую (левую) ногу в упор присев.....**1,0 балл**;
- Кувырок назад (**0,5 балла**), кувырок назад в упор стоя согнувшись с выпрямлением в основную стойку(**1,0 балл**).....**1,5 балла**;
- Прыжком широкая стойка ноги врозь и наклон назад («мост»), (**держать**) – **1,0 балл**, согнуть руки и ноги, лечь на спину- выпрямить ноги, руки вверх – сед согнув ноги- сед углом, руки в стороны, (**держать**) – **1 балл**, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, **держать - 1,0 балл**.....**3,0 балла**
- Перекат вперед в упор присев , выпрямиться в основную стойку.....**0,5 балла**;
- Кувырок вперед (**0,5 балла**) - прыжок вверх с поворотом на 360°(**1,5 балла**).....**2,0 балла**.

ДЕВУШКИ (9-11классы)

И.п. – основная стойка.

- Шагом правой (левой) одноименный поворот на одной ноге на 360°, другая согнута вперед, носок у колена (**1,0 балл**), и шагом прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (**0,5балла**) – приставить правую (левую) в стойку, руки вверх.....**1,5 балла**;
- Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») слитно (**1,0 + 1,0 балл**) в стойку ноги врозь – поворот спиной в сторону движения и шагом одной равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка»),**держать(1,0балл)**...**3,0 балла**;
- Приставляя ногу, выпрямиться в основную стойку, кувырок вперед прыжком(**1,0 балл**) – прыжок вверх с поворотом на 180°(**0,5 балла**).....**1,5 балла**;
- Упор присев – кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись руки в стороны руки в стороны..... **0,5 балла**;
- Кувырок вперед в стойку на лопатках с помощью рук , **держать (0,5 балла)** – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны , **держать, (0,5 балла)**, сед с наклоном вперед, руки вверх, **обозначить (0,5 балла)****1,5 балла**;
- Кувырок назад, выпрямиться в основную стойку.....**0,5 балла**;
- Кувырок вперед (**0,5 балла**) и прыжок вверх с поворотом на 360°(**1,0балл**)**1,5 балла**;

МАЛЬЧИКИ (7-8 классы)

И.п. – основная стойка

1. Шагом вперед, равновесие на правой (левой), руки в стороны («ласточка»), **держат**,(1,0 балл), - шагом вперед выпад и кувырок вперед в упор присев – перекач назад в стойку на лопатках , **держат** (1,0 балл), перекач вперед согнувшись в сед – наклон вперед **обозначит**, (0,5 балла), кувырок назад (0,5 балла), кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямляясь , стойка руки вверх (1,0 балл)..... **4,0 балла;**
2. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл) – приставляя ногу поворот в направлении движения, кувырок вперед (0,5 балла), прыжок вверх с поворотом на 180°(0,5 балла).....**2,0 балла;**
3. Шаг вперед в упор присев, толчком двух ног стойка на голове и руках , **держат** (1,0 балл) – сгибая ноги в упор присев.....**1,0 балл;**
4. Встать и, махом одной, толчком другой стойка на руках, **обозначит** - кувырок вперед в стойку руки вверх (1,0 балл)..... **1,0 балл;**
5. Шагом вперед прыжок в группировке (0,5 балла) - кувырок вперед прыжком (0,5 балла) – прыжок вверх с поворотом на 360 ° (1,0 балл)..... **2,0 балла.**

ЮНОШИ (9-11 классы)

И.п. – основная стойка.

1. Шагом вперед, равновесие руки в стороны («Ласточка») , **держат** (1,0 балл) – приставляя ногу , выпрямиться в стойку руки вверх, прыжком стойка ноги врозь силой согнувшись стойка на голове и руках **держат** (1,0 балл), сгибая ноги в упор присев.....**2,0 балла;**
2. Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны , **обозначит** (0,5 балла) – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук **держат**(1,0 балл) , перекач вперед в сед с наклоном вперед руки вверх, **обозначит** (0,5 балла).....**2,0 балла;**
- 3.Кувырок назад в группировке (0,5 балла), кувырок назад в упор стоя согнувшись(1,0 балл) и выпрямляясь , стойка, руки в стороны..... **1,5 балла;**
- 4.Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь – (0,5 балла) – приставляя ногу, поворот в направлении движения, прыжок вверх с поворотом на 180 ° (0,5 балла).....**1,0 балл;**
5. Шаг вперед и прыжок со сменой согнутых ног («козлик») не ниже уровня горизонтали (0,5 балла) – приставить правую (левую) и шагом правой (левой) вперед, в основную стойку**0,5 балла;**
6. Махом одной, толчком другой стойка на руках, **обозначит** - кувырок вперед (1,0 балл)..... **1,0 балл;**
7. Встать , в стойку руки в стороны, кувырок вперед (0,5 балла), кувырок вперед прыжком (0,5 балла) – прыжок вверх с поворотом на 360 ° (1,0 балл)**2,0 балла;**

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Оценка исполнения упражнений в испытаниях по гимнастике – сложный процесс, требующей от судей знания техники и методики обучения упражнениям, которые выполняют участники олимпиады, объективности, внимательности, отличной зрительной памяти, умения быстро ориентироваться в обстановке и грамотно оценивать ситуацию.

1. Форма участников

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, гимнастическое трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.5. Ювелирные украшения и часы не допускаются. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надежно закрепленных на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи вправе сделать сбавку **0,5 балла**.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

2.1. Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.3. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

2.4. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

2.5. Если акробатическое упражнение выполняется мальчиками/юношами и девочками/девушками более **1 минуты 15 секунд**, оно прекращается и оценивается только выполненная часть. За **10 секунд** до окончания указанного времени, подается предупреждающий сигнал.

2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **7 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5 балла**.

2.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (гимнастическом настиле) и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.9.Оказанная участнику при выполнении упражнения помощь наказывается сбавкой **1,0 балл** или сбавка стоимости элемента.

2.10.Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото- и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.

2.11. Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.12.За нарушения, указанные в п. 2.10 – **Главный судья имеет право удалить представителя делегации из зала.** За нарушение, предусмотренное п. 2.11, участник может быть наказан снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного нарушения – отстранен от участия в испытаниях.

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 – освещения, задымление помещения, появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

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

3.3.Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех других участников своей смены.

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **20 секунд** на одного человека.

5. Судьи

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из главного судьи и двух судейских бригад.

5.3 Бригада «А», оценивает трудность выполненного упражнения, бригада «В» оценивает технику и стиль исполнения.

5.4.Места судей должны расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

6. Оценка исполнения

Оценка трудности упражнения бригадой «А»:

6.1.Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0 баллов**.

6.2. В случае изменения установленной последовательности элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0 баллов**.

6.3.Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

6.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

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

Оценка исполнения упражнения бригадой «В»:

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

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

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

6.9. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1- 0,2 балла**, средними – **0,3-0,4 балла**, грубыми – **0,5 балла**. Невыполнения акробатического элемента в гимнастической комбинации, снимается стоимость акробатического элемента. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,5 балла**.

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

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента **менее 3 секунд**; «обозначить» - **не менее 1 секунды**.
- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

7. Окончательная оценка

7.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А» равная **10,0** баллам, и оценки за исполнение, выставленной бригадой «В» равная **10,0** баллам. Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения. Из полученной суммы вычитываются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения и за неспортивное поведение участника.

7.2. Окончательная оценка максимально может быть равна **20,00** баллам.

8. Оборудование

7.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3см, размером не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,0** метра, полностью свободная от посторонних предметов.

9. Протесты

9.1. Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

9.2. Протест может быть подан на оценку, выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки главного судьи не принимаются.

По всем вопросам по гимнастике обращаться к главному судье регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»:

Левин Константин Борисович с 14.00 – 16.00 - сот.89082723071

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Комплексное испытание по спортивным играм проводится в виде выполнения комбинации из набора технических элементов по мини- футболу, баскетболу для девочек/ мальчиков - 7-8 классы, девушек / юношей 9-11 классы.

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи испытания;
- судей.

2. Спортивная форма

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
- 2.2. Использование ювелирных украшений и часов не допускается.
- 2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к практическому испытанию.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя каждого участника. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая им вверх рука. После этого дается сигнал к началу выполнения испытания.

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

3.6. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото- и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.

3.7. За нарушения, указанные в п. 3.6 – Главный судья имеет право удалить представителя делегации из спортивного зала.

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 свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

5. Разминка.

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 3 минут на одну смену.

6. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

7.Оборудование

7.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол, мини-футбол.

7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

7.3.10 конусов, 6(шесть) баскетбольных мячей: (**девушки – б/мяч №6; мяча - юноши – б/мяч №7**),баскетбольные корзины, 2 (два) футбольных мяча(**для мини-футбола**), ворота размером 3х2м.

7.4.Секундомеры, свисток, флажки.

7. Программа выступления

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3х2м). На расстоянии 10м от линии ворот располагается зона для удара по воротам (шириной 1м).

Участник находится за лицевой линией лицом вперед. По сигналу участник выполняет ведение мяча и обводит конус №1с левой стороны, затем конус №2 с правой стороны и двигается в зону удара, для атаки ворот , слева от конуса №3 (расстояние между конусами 3м), находясь в зоне для удара участник выполняет удар по воротам низом левой ногой. Выполнив удар, участник гладким бегом двигается ко второму мячу. Выполнив ведение мяча, участник обводит конус №4 с правой стороны, далее конус №5 с левой стороны и двигается в зону удара, для атаки ворот, справа от конуса №6 , выполняет удар по воротам низом правой ногой. Выполнив удар, участник бежит в круг , где на центральной линии лежит баскетбольный мяч №1, берет мяч, левой рукой начинает ведение мяча к конусу №7 и обводит его с левой стороны, далее обводит конус №8 с правой стороны, движется к конусу №9 обводит с левой стороны, затем обводит конус №10 с правой стороны, правой рукой выполняет бросок в корзину после двух шагов из – под щита. После броска движется к мячу №2 берет и выполняет бросок в кольцо, затем перемещается по штрафной линии приставными шагами левым боком, берет мяч №3, выполняет левой рукой бросок в корзину после двух шагов из – под щита.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность ударов по воротам и бросков по кольцу. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола площадки после броска в корзину после двух шагов из-под щита.

Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам. За нарушение

этого требования главный судья имеет право оштрафовать участника (+ 10 секунд к общему времени).

Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.

Если участник останавливается и уходит с площадки не выполнив комбинацию, он получает **0,0 баллов** в этом испытании.

9. Оценка испытаний.

Общая оценка испытания складывается из общего времени выполнения упражнения и штрафного времени.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

мини- футбол:

- за необбегание конуса с мячом - + 3 сек;
- нанесение удара по мячу не из зоны удара - + 3сек;
- удар по мячу не той ногой - + 3сек;
- за необбегание конуса не с той стороны - + 3сек;
- непопадание по воротам из зоны удара - + 10 сек;
- удар по воротам не тем способом, что указано в программе - + 3 сек;
- за каждое касание и сбивание конуса - + 3 сек.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

баскетбол:

- за неточное попадание броска мяча №1 совершенного после двух шагов из-под щита или бросок выполнен не правой рукой – + 10 сек;
- за неточное попадание броска мяча №2 – + 10 сек;
- за неточное попадание броска мяча №3 совершенного после двух шагов из-под щита или бросок выполнен не левой рукой – + 10 сек;
- если участник перемещается не приставными шагами к мячу №3, - + 3 сек;
- пропуск обводки одного из конусов - + 3 сек;
- участник начал ведение баскетбольного мяча №1 не левой рукой - + 3 сек;
- за каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание и сбивание конуса) участнику к его фактическому времени за каждое нарушение - + 3 сек.

СМОТРЕТЬ – ПРИЛОЖЕНИЕ №1 - схема конкурсного испытания
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ».

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(по ВЫБОРУ)

девушки / юноши- 7-8 классы, девушки / юноши 9-11 классы

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи ;
- судей на заданиях.

2. Участники

- 1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. Использование украшений и часов не допускается.
- 1.3. При нарушении требований к спортивной форме участник не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам. Перед началом испытаний должны быть четко названы: имя и фамилия каждого участника.
- 3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя и 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 выступления служит поднятая вверх рука.
- 3.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.5. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- 3.6. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 3.7. За нарушения, указанные п. 3.4., п.3.5., главный судья имеет право наказать участника штрафом **5 секунд (с прибавлением) к общему времени**, 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 – освещения, 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 свое упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.
- 4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30 секунд** на одного человека.

6. Судьи

6.1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающих выступления участников.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Программа испытаний:

Испытания состоят из преодоления с учетом времени комплексной полосы препятствий, составленной из **10 (десяти)** двигательных заданий, требующих выявления двигательных навыков прикладного характера: проявления быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей. Участник стартует с линии старта и, последовательно преодолевая препятствия финиширует.

8. Оценка испытания:

Запуск секундомера осуществляется после команды «Марш» или свистка, остановка секундомера осуществляется после пересечения линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью, до 0,01 сек. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий.

ЗАДАНИЕ №1. «Ведение «змейкой» хоккейной или флорбольной клюшкой и мячом для большого тенниса или для игры в флорбол.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки на линии старта лицом к фишке №1 с клюшкой и мячом.

ЗАДАНИЕ: По сигналу судьи участник двигается с мячом к фишке №1, обводит ее с левой стороны, затем двигается к фишке №2 и обводит ее с правой стороны, после этого обводит фишку №3 с левой стороны и фишку №4 с правой стороны (расстояние между фишками 2м). Обведя фишку №4 участник выполняет ведение клюшкой и мяча до центральной линии и оставляет клюшку и мяч в квадрате размером 1х1м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и точность попадания мяча в ворота.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. пропуск обводки одной из фишек - + **5 сек**;
2. касание и сбивание фишек - + **5сек**;
3. обводка фишки не той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участник с другой - + **2 сек**;
4. участник не оставил клюшку и мяч в квадрате - + **5сек**;
5. невыполнение задания - +**30 сек**.

ЗАДАНИЕ №2. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник прибегает в сектор для прыжков в длину с места, расположенный в 2м от центральной линии, ширина сектора 2м. От линии отталкивания выполняет прыжок в длину с места в зону приземления с контрольной отметкой.

ЗАДАНИЕ: Участник выполняет прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне : **7-8 классы /мальчики – 2м 00см; 9-11классы/**

юноши – 2м 10 см; 7-8 классы /девочки – 1м 80 см; 9-11 классы/ девушки – 1м 90см

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления .

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

- 1.приземление меньше: 7-8 классы /мальчики – 2м 00см; 9-11классы/ юноши – 2м 10 см; 7-8 классы /девочки – 1м 80 см; 9-11 классы/ девушки – 1м 90см - + 5 сек;
2. касание или заступ за линию ооталкивания - + 5 сек;
3. невыполнение задания - +30 сек.

ЗАДАНИЕ №3. «Штрафной бросок в кольцо»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник прибегает в сектор для выполнения штрафного броска в кольцо.

ЗАДАНИЕ: Участник поочередно выполняет 3 (три) штрафных броска в кольцо.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: оценивается точность попадания мяча в кольцо.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

- 1.за каждый неточный штрафной бросок - + 5 сек.;
- 2.касание или заступ за линию штрафного броска - + 5 сек;
- 3.невыполнение задания - + 30 сек.;

ЗАДАНИЕ №4. «Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Участник прибегает в сектор , где находятся набивные мячи располженный в 2м от штрафной линии, размер сектора 1м х1м.

Три набивных мяча: девушки 7-8кл./9-11кл.- 1кг; юноши 7-8кл/9-11кл. – 2 кг, обруч находится в кругу на цетральной линии.

ЗАДАНИЕ: Участник переносит поочередно 3 набивных мяча в обруч , расположенный в кругу на цетральной линии.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и точность выполнения.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

- 1.невыполнение задания - + 30 сек. ;
2. бросок мяча в обруч (необходимо положить на пол) - + 5сек. (за каждый мяч);
- 3.нахождение мяча вне обруча- + 5 сек(за каждый мяч);

ЗАДАНИЕ №5. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Дорожка из гимнастических матов; среднее гимнастическое бревно h – 50 см от начала края бревна 20см - контрольная отметка (линия 5см) и от дальнего конца бревна 20 см - контрольная отметка (линия 5см).

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: движение по бревну начинается с отметки начала края бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна .

ОЦЕНИВАЕТСЯ: Способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. начало движения по бревну после первой контрольной отметки- + 5 сек ;
- 2.окончание движения по бревну до второй контрольной отметки - + 5 сек;
- 3.невыполнения задания - + 30 сек;
4. падение с бревна (касание пола в области перпендикулярных плоскостей начала и конца бревна) - +20 сек.

ЗАДАНИЕ №6. «Прыжки через барьеры h – 50-60см»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 5(пять) барьеров , расстояние между барьерами–1м.Прыжки необходимо выполнять с одновременным отталкиванием двух ног с места. Прыжки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ЗАДАНИЕ: участник выполняет 5 прыжков подряд через барьеры.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков через барьеры и уровень развития двигательного-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. невыполнение задания - + **30 сек.**;
2. участник не выполнил один или несколько прыжков - + **5сек.** (за каждый прыжок);
3. участник прыгнул неуказанным способом - + **5 сек**(за каждый прыжок);
4. участник здел барьеры во время прыжка - **5 сек**(за каждый барьер);

ЗАДАНИЕ №7. «Кувырок вперед в группировке»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Дорожка из 3-х гимнастических матов, состыкованные в длину для безопасного выполнения 3 (трех) последовательных кувырков вперед. Выполнение упражнения начинается после принятия участника исходного положения «упор присев» на ближнем краю гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: участник максимально быстро подряд выполняет 3(три) кувырка вперед в группировке из положения упор присев.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения кувырков вперед и уровень развития двигательного-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. невыполнение задания - + **5 сек.** (за каждый кувырок);
2. выполнение кувырка вперед прыжком - + **5сек.** (за каждый кувырок);
3. выход за пределы дорожки из гимнастических матов - + **5 сек**;
4. выполнение кувырка вперед боком , через правое (левое) плечо - + **5 сек.** (за каждый кувырок);
5. невыполнение одного из кувырков - + **5сек.** (за каждый кувырок).

ЗАДАНИЕ №8. «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: участник прибегает в сектор для прыжков расположенный в 1м от центральной линии, размер сектора 1м х1м.

ЗАДАНИЕ: участник выполняет прыжки через скакалку : 20 раз вперед и 20 раз назад для всех возрастных групп участников.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и координация .

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. выход из зоны квадрата во время выполнения прыжков - + **5 сек**;
2. участник не выполнил один или несколько прыжков - + **5сек** (за каждый прыжок);
3. участник не оставил скакалку в секторе - + **5 сек**;
4. нарушение последовательности прыжков через скакалку - +**10сек**;
5. невыполнение задания - +**30 сек.**

ЗАДАНИЕ №9. «Метание мяча (мяч для большого тенниса)»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: участник прибегает в сектор для метания мяча расположенный в 2м от центральной линии, размер квадрата 1м х1м.

ЗАДАНИЕ: участник должен поочередно попасть теннисным мячом в обруч, расположенный в 5м от стартовой линии метания.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания в обруч 3-х мячей .

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

- 1.непопадание в обруч - + **5 сек** (за каждое);
2. заступ за стартовую линию метания - + **5сек** (за каждый бросок);
3. невыполнение задания - +**30 сек**.

ЗАДАНИЕ №10. «ЗМЕЙКА»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 8 конусов, расстояние между конусами по ширине 2м, по длине 1м.

ЗАДАНИЕ: Выполнить последовательное оббегание конусов как прописано на схеме конкурсного испытания (**смотреть схему**), далее после оббегания конуса №8 , участник гадким бегом финиширует, зона финиша находится на центральной линиии.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развтия двигательно-координационных способностей.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

- 1.оббегание конуса с неуказанной стороны за каждое- +**5 сек**;
2. касание и сбивание конуса - + **5сек** (за каждое касание);
3. невыполнение задания - +**30 сек**.

СМОТРЕТЬ

ПРИЛОЖЕНИЕ №2 схема конкурсного испытания

«ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

По всем вопросам по спортивным игра и прикладной физической культуре обращаться к председателю членов жюри регионального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура»:

Худорожков Владимир Юрьевич с 14.00 – 17.00 - сот. 8 922 311 51 41

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(по ВЫБОРУ)

Конкурсное испытание проводится на основе действующих правил ИААФ, раздельно среди девушек и юношей и заключается в преодолении дистанции (на стадионе или в манеже):

девочки/девушки: 7-8 /9-11 классов: бег 500 м.

мальчики/юноши: 7-8 / 9-11 классов: бег 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1.Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи
- судей.

2. Участники

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки (шиповки).
- 2.2. Использование ювелирных украшений не допускается.
- 2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (+5 секунд) или не допущен к испытаниям.
- 2.4. В случае неявки на «Старт», участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается **0,0** баллов в испытании.

3. Порядок выступления

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам в соответствии со стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть четко объявлены его имя фамилия, и стартовый номер каждого участника.
- 3.2. Оценка действий участника начинается с момента принятия «Высокого старта».
- 3.3. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- 3.4. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 3.5. За нарушения, указанные в п.п. 3.3. и 3.4. главный судья имеет право наказать участника штрафом (+ 5 секунд), а в случае грубого нарушения – отстранить участника 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.
- 4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

- 5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

6. Судьи

- 6.1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающих выступления девушек и юношей.
- 6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Время выступления

Запуск секундомера осуществляется командой стартера (выстрел, отмахка флажком), сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

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

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

8. Оборудование:

Испытание выполняется на легкоатлетическом стадионе или в легкоатлетическом манеже.

При проведении испытаний по легкой атлетике необходимо иметь соответствующие оборудование и инвентарь: секундомеры (не менее двух), стартовые номера участников.

Схема конкурсного испытания «Спортивные игры»

