

**КОМПЛЕКТ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(муниципальный этап, 9-11 классы)**

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР (девушки)

Гимнастика (акробатика)

Испытание проводится 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 стоимость элемента или соединения, включенный в данный элемент. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

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. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Максимально возможная оценка – **10,0** баллов.

1. Оценка трудности упражнения:

- в случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов;

- если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента или соединения;

- акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости искажению.

2. Оценка исполнения упражнения:

- оценивается качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов;

- при выставлении оценки за исполнение от 10,0 баллов вычитаются сбавки за допущенные участником ошибки;

- ошибки исполнения могут быть: мелкие (0,1 балла), средние (0,3 балла) и грубые (0,5-1 балл).

Основные ошибки исполнения	Сбавки в баллах
1. Отсутствие слитности выполнения, неоправданные паузы между элементами	до 0,3
2. Явное отклонение от оси движения	0,3
3. Выход за пределы акробатической дорожки	0,5
4. Фиксация статической позы менее 2 сек.	0,5
5. Ошибки приземления:	

- переступание и незначительное смещение шагом	0,1
- широкий шаг или прыжок	0,3
- касание пола одной рукой	0,5
- касание пола двумя руками, падение	1,0
6. Отсутствие четко выраженного начала и окончания упражнения	0,5
7. Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки, неточное положение туловища, сгибание и/или разведение рук и ног	0,1 – 0,5

Девушки

И. п. – основная стойка.

1 – дугами внутрь руки в стороны и шагом одной равновесие на одной ноге, руки в стороны («ласточка»), держать (**0,5 балла**), приставить правую (левую) в стойку руки вниз;

2 – из упора присев стойка на голове и руках, обозначить – кувырок вперёд (**1,5 балла + 0,5 балла**);

3 – встать, махом одной, толчком другой перевернуть в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (**1,5 балла**);

4 – приставляя правую (левую), повернуться спиной к направлению движения – шаг левой (правой) вперёд и прыжок со сменой прямых ног вперед (**0,5 балла**);

5 – шаг правой (левой) вперёд и отставляя левую (правую) на шаг в сторону стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад мост, держать (**1,0 балла**);

6 – поворот направо (налево) кругом в упор присев (**0,5 балла**) – кувырок вперед в сед в группировке – сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**) – опустить прямые ноги в сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить – кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться (**1,0 балл**);

7 – кувырок вперёд прыжком (**1,0 балл**), кувырок вперёд (**0,5 балла**) и прыжок вверх-прогнувшись ноги врозь (**0,5 балла**).

Спортивные игры (футбол, баскетбол)

Юноши / Девушки

Испытание девушек и юношей проводится в виде выполнения технических элементов спортивных игр (футбол, баскетбол) и имеет строго обязательный порядок и содержание.

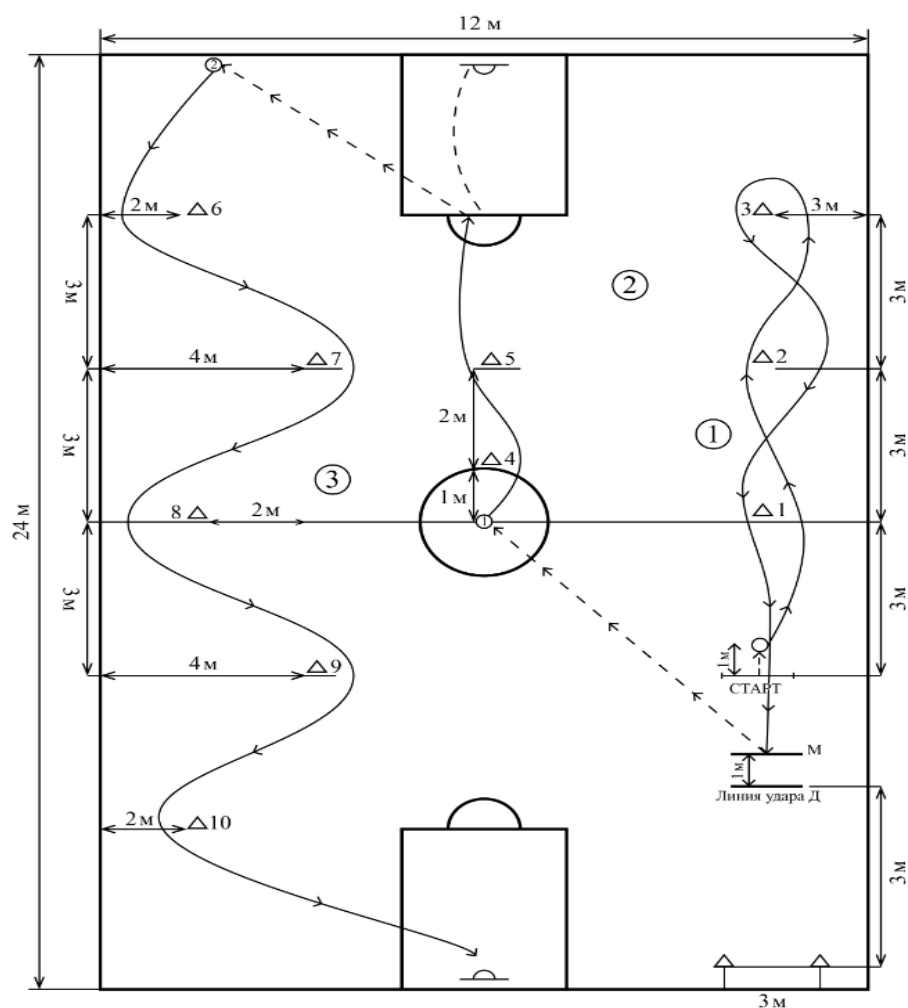
Общая оценка выполнения практического задания по спортивным играм складывается из времени, затраченного участником на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения технических элементов). Секундомер включается по свистку судьи, с которым начинается движение участника. Остановка времени осуществляется в момент касания мяча площадки.

Описание испытания по спортивным играм

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	Примечания
1	Обводка трёх стоек ногой, удар по воротам из стоек	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к футбольному мячу, начинает обводить стойку №1 с правой	Футбольный мяч, 3 стойки ставятся последовательно на расстоянии 3 м друг от друга. 1-я стойка расположена на расстоянии 3 м от	– сбивание или задевание стойки + 3 сек; – не остановка мяча перед линией удара + 3 сек;

		стороны и ведёт мяч к стойке №2. Обводит её с левой стороны, затем ведёт мяч к стойке №3. Обводит её с правой стороны и выполняет ведение мяча обратно, последовательно обводя стойки №3 – №1, и ведёт мяч к зоне удара, останавливает мяч перед линией удара и выполняет удар мячом по воротам из конусов. Выполнив удар по воротам, участник по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу №1.	линии старта (трёхметровая линия волейбольной площадки), мяч лежит на расстоянии 1 м от линии старта, ворота из конусов, длина которых 3 м. Линия удара девушек – на расстоянии 3 м от линии ворот из конусов, юношей – 4 м от линии ворот из конусов. Ведение и удар по мячу осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы, носком стопы.	– заступ за линию удара, попадание мяча в ворота не засчитывается + 3 с; – обводка стойки не с той стороны + 3сек; – пропуск обводки одной из стоек + 3 сек; – непопадание в ворота из конусов + 5сек.
2	Обводка двух стоек и штрафной бросок	Подбежав к баскетбольному мячу №1, участник берёт мяч и начинает ведение к стойке №4, обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке №5 и обводит её с левой стороны. Далее выполняет ведение мяча к линии баскетбольного штрафного броска и выполняет остановку прыжком. После этого выполняет штрафной бросок по кольцу №1 и по кратчайшему пути перемещается к баскетбольному мячу №2.	Баскетбольный мяч, который лежит в центре площадки, две стойки, расположенные на расстоянии 2 м друг от друг, при этом первая стойка расположена на расстоянии 1 м от баскетбольного мяча №1.	– заступ за линию штрафного броска, попадание мяча в кольцо не засчитывается + 3 сек; – остановка неуказанным способом (остановка прыжком) + 3 сек; – непопадание в кольцо + 5сек.
3	Обводка пяти стоек рукой и бросок баскетбольного мяча	Участник берет баскетбольный мяч №2 и выполняет ведение к стойке №6, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке №7;	Баскетбольный мяч, 5 стоек, расположенных в 3 м друг от друга (согласно схеме). Первая стойка расположена на	– непопадание в кольцо + 5 сек; – обводка стойки не с той стороны + 3 сек;

		обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке №8; обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке №9; обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке №10; обводит её с правой стороны. Далее кратчайшим путем ведёт мяч к кольцу №2 и выполняет бросок по кольцу в движении, используя двушажную технику.	расстоянии 5 м от линии старта начала упражнения. Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке.	– пропуск обводки одной из стоек + 3 сек; – сбивание или задевание стойки + 3 сек; – нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) +1 сек. за каждое нарушение; – выполнение броска неуказанным способом (двушажная техника) +3 сек.
--	--	---	---	---



Легкая атлетика

Девушки

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 1000 м.

Время преодоления дистанции фиксируется с точностью до десятых долей секунд. Качество выполнения практического задания по легкой атлетике оценивается по показанному времени каждым участником на соответствующей дистанции и их ранжировании по возрастающей: лучшее показанное время – 1 место, худшее – последнее. Участнику, показавшему лучшее время, начисляются максимально возможные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.