

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

ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР (юноши)

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 большая 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, пришедшую 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 вычтываются 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 - широкий шаг или прыжок	0,1 0,3

- касание пола одной рукой - касание пола двумя руками, падение	0,5 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

Юноши

И. п. – основная стойка.

1 – шагом одной равновесие на одной ноге, руки в стороны («ласточка»), держать (**1,0** балл), приставить правую (левую) в стойку руки вниз – из упора присев кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь (**0,5** балла);

2 – наклон прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать (**1,0** балл) – силой опуститься в упор лёжа (**1,0** балл) и перейти в сед на пятках с наклоном вперёд, руки вверх, обозначить;

3 – кувырок вперёд (**0,5** балла) и прыжок со сменой прямых ног вперед (**0,5** балла);

4 – махом одной, толчком другой два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (**0,5** балла + **0,5** балла) – приставить правую (левую) с поворотом направо (налево) в упор присев;

5 – кувырок назад (**0,5** балла) и кувырок назад через стойку на руках, обозначить (**1,0** балл) – опуститься в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку руки в стороны;

6 – 1-2 шага разбега и приставляя правую (левую) толчком двух ног прыжок вверх в группировке (**0,5** балла) – кувырок вперёд (**0,5** балла);

7 – кувырок вперёд прыжком (**1,0** балл) и прыжок вверх с поворотом на 360° (**1,0** балл).

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.

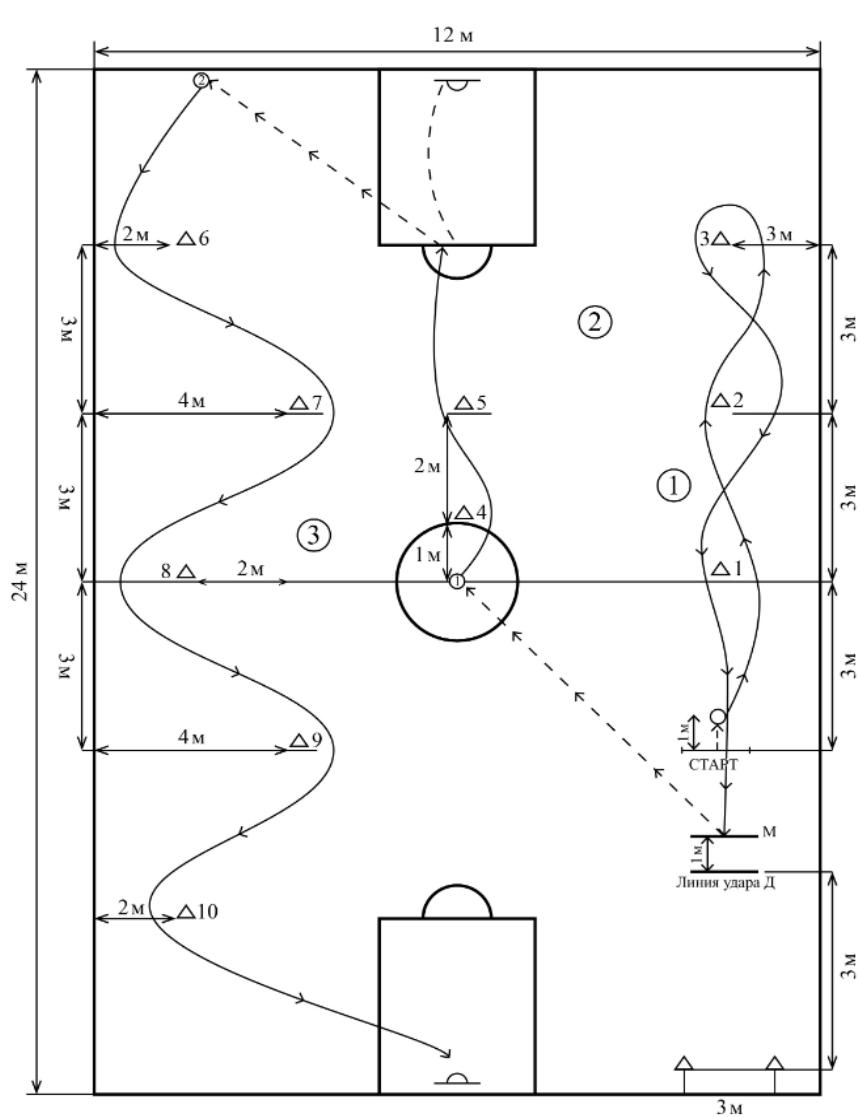
Общая оценка выполнения практического задания по спортивным играм складывается из времени, затраченного участником на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения технических элементов). Секундомер включается по свистку судьи, с которым начинается движение 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 стоеч ногой, удар по воротам из стоеч	Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к футбольному мячу, начинает обводить стойку №1 с правой стороны и ведёт мяч к стойке №2. Обводит её с левой стороны, затем	Футбольный мяч, 3 стойки ставятся последовательно на расстоянии 3 м друг от друга. 1-я стойка расположена на расстоянии 3 м от линии старта (трёхметровая линия волейбольной	– сбивание или задевание стойки + 3 сек; – не остановка мяча перед линией удара + 3 сек; – заступ за линию удара, попадание

		<p>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.</p>	<p>площадки), мяч лежит на расстоянии 1 м от линии старта, ворота из конусов, длина которых 3 м. Линия удара девочек – на расстоянии 3 м от линии ворот из конусов. Мальчиков – 4 м от линии ворот из конусов. Ведение и удар по мячу осуществляется любой ногой. Допускается ведение мяча любой стороной стопы, носком стопы.</p>	<p>мяча в ворота не засчитывается + 3 с;</p> <p>– обводка стойки не с той стороны + 3 сек;</p> <p>– пропуск обводки одной из стоек + 3 сек;</p> <p>– непопадание в ворота из конусов + 5 сек.</p>
2	Обводка двух стоек и штрафной бросок	<p>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.</p>	<p>Баскетбольный мяч, который лежит в центре площадки, 2 стойки, расположенные на расстоянии 2 м друг от друга, при этом первая стойка расположена на расстоянии 1 м от баскетбольного мяча №1.</p>	<p>– заступ за линию штрафного броска, попадание мяча в кольцо не засчитывается + 3 сек;</p> <p>– остановка неуказанным способом (остановка прыжком) + 3 сек;</p> <p>– непопадание в кольцо + 5 сек.</p>
3	Обводка пяти стоек рукой и бросок баскетбольного мяча	<p>Участник берет баскетбольный мяч №2 и выполняет ведение к стойке №6, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке №7; обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке №8; обводит её</p>	<p>Баскетбольный мяч, 5 стоеек, расположенных в 3 м друг от друга (согласно схеме). 1-я стойка расположена на расстоянии 5 м от линии старта начала упражнения. Мяч ведётся дальней рукой</p>	<p>– непопадание в кольцо + 5 сек;</p> <p>– обводка стойки не с той стороны + 3 сек;</p> <p>– пропуск обводки одной из стоек + 3</p>

		<p>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.</p>	<p>по отношению к стойке.</p>	<p>сек;</p> <p>– сбивание или задевание стойки + 3 сек;</p> <p>– нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 сек. за каждое нарушение;</p> <p>– выполнение броска неуказанным способом (двушажная техника) + 3 сек.</p>
--	--	--	-------------------------------	---



Легкая атлетика Юноши

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 2000 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 максимальные «зачетные» баллы (их устанавливают организаторы соответствующих этапов олимпиады); остальные – меньше на процент, соответствующий разнице с лучшим показанным временем.