

Комплект олимпиадных заданий
всероссийской Олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура»
(муниципальный этап, 9 – 11 классы)

Практический тур (девушки)

I. Гимнастика (акробатика)

Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

Акробатические упражнения носят строго обязательный характер и выполняются в указанном порядке.

Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Регламент испытания

1. Участники

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

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 снижением на 0,5 балла в итоговой оценке участника.

2. Порядок выполнения задания

2.1. Для проведения конкурсного испытания участники распределяются в соответствии с личным стартовым номером.

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

2.3. Перед началом конкурсного испытания должны быть названы:

фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение задания.

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

2.5. 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.

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

2.7. 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.

3. Повторное выполнение задания

3.1. Выполнение задания участником не может быть начато повторно за исключением случаев:

- поломка оборудования или инвентаря, произошедшая в процессе выполнения задания;
- отключение освещения, задымление в спортивном зале и т.п.;

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выполнение задания.

3.3. На повторное выполнение задания участник имеет право только с разрешения Председателя судейского жюри. В этом случае участник выполняет задание сначала, после выступления всех участников.

4. Инвентарь и оборудование конкурсного испытания

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 конкурсного испытания всем участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке не более 15 минут.

6. Методические указания к исполнению конкурсного испытания

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. Методика оценки результатов конкурсного испытания

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 акробатических элементов	Баллы
И.п. – о.с.		
1	Шагом вперед равновесие на правой (левой) ноге («ласточка»), руки в стороны (держать 3 сек.), - приставить правую (левую) ногу в о.с.	1,0
2	«Старт пловца», кувырок вперед прыжком в упор присев – кувырок вперед – сед с наклоном вперед (держать 3 сек.)	1,0+1,5
3	Перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук (держать 3 сек.) – лечь на спину, руки вверх	1,0
4	«Мост» из положения лежа - поворот налево (направо) в упор присев	1,5
5	Встать в и.п. – о.с., шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик» ноги не ниже 90°), руки в стороны, приставить ногу в о.с.	0,5
6	Махом одной, толчком другой, два переворота боком (колеса), в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу, поворот в сторону движения	1,0+1,0
7	Кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь – выпрямиться в стойку, руки вверх	1,0
8	Прыжок вверх с поворотом на 180	0,5
		10,0

**Основные сбавки за нарушения техники выполнения
отдельных элементов конкурсного испытания**

№	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

II. Спортивные игры

(комплексное испытание по баскетболу, футболу, волейболу)

Основой для выполнения комплексного испытания является разметка баскетбольной площадки.

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

Упражнения комплексного испытания выполняются поточно и строго в последовательности, указанной в описании задания и на рисунке № 1.

Оценивается время прохождения всех упражнений комплексного испытания в секундах.

Старт участника производится по команде судьи.

Выполнение комплексного испытания участником фиксируется сразу после пересечения им линии финиша.

Регламент испытания

1. Участники

1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

1.2. Использование ювелирных украшений во время выполнения задания не допускается.

2. Порядок выполнения задания

2.1. Для проведения комплексного испытания участники распределяются в соответствии с личным стартовым номером.

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

2.6. Перед началом комплексного испытания должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 сек., чтобы начать выполнение задания.

2.7. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выполнения задания служит поднятая им вверх рука. После этого даётся сигнал (команда «марш» или свисток) судьи к началу выполнения комплексного испытания.

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

3. Повторное выполнение задания

3.1. Выполнение задания участником не может быть начато повторно за исключением случаев:

- поломка оборудования или инвентаря, произошедшая в процессе выполнения задания;

- отключение освещения, задымление в спортивном зале и т.п.;

3.4. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выполнение задания.

3.5. На повторное выполнение задания участник имеет право только с

разрешения Председателя судейского жюри. В этом случае участник выполняет задание сначала, после выступления всех участников.

4. Инвентарь и оборудование для конкурсного испытания

4.1. Свисток – 1 шт.

4.2. Секундомер - 2 шт.

4.3. Баскетбольный мяч – 1 шт.

4.4. Волейбольный мяч – 1 шт.

4.5. Футбольный мяч – 1 шт.

4.6. Баскетбольный щит – 1 шт.

4.7. Футбольные ворота – 1 шт.

4.8. Конусы (стойки) – ориентиры с номерами – 10 шт.:

- конус (стойка) № 1 располагается на боковой линии баскетбольной площадки на расстоянии 6 метров от линии старта (лицевой линии баскетбольной площадки);

- конус (стойка) № 2 располагается на расстоянии 6 метров от конуса (стойки) № 1 по боковой линии баскетбольной площадки;

- конус (стойка) № 3 располагается на расстоянии 6 метров от конуса (стойки) № 2 по боковой линии баскетбольной площадки;

- конус (стойка) № 4 располагается на линии штрафного броска;

- конус (стойка) № 5 располагается на противоположной боковой линии баскетбольной площадки напротив конуса (стойки) № 3;

- конус (стойка) № 6 располагается на противоположной боковой линии баскетбольной площадки напротив конуса (стойки) № 2;

- конус (стойка) № 7 располагается на противоположной боковой линии баскетбольной площадки напротив конуса (стойки) № 1;

- конус (стойка) № 8 располагается на линии 3-х очковой зоны (по центру футбольных ворот);

- конус (стойка) № 9 располагается в центральном круге;

- конус (стойка) № 10 (финиш) располагается на боковой линии баскетбольной площадки, после конуса (стойки) № 3.

5. Разминка

5.1. Перед началом комплексного испытания всем участникам предоставляется разминка в спортивном зале не более 15 минут.

6. Методические указания к исполнению конкурсного испытания

6.1. Участник находится на линии старта с баскетбольным мячом в руках (рисунок 1).

6.2. По сигналу судьи (команда: «марш» / свисток) участник двигается с ведением мяча к конусам (стойкам) №№ 1, 2, 3. Обводит каждый конус (стойку) дальней от конуса (стойки) рукой (конус № 1 с левой стороны, конус № 2 с правой стороны, конус № 3 обводит с левой стороны по кругу) и перемещается к конусу (стойке) № 4 (рисунок 1).

6.3. От конуса (стойки) № 4 (линия штрафного броска) участник выполняет штрафной бросок в кольцо, не подбирая мяч бежит к конусу (стойке) № 5 (рисунок 1).

6.5. У конуса (стойки) № 5 участник берет футбольный мяч и выполняет ведение мяча ногой «змейкой» (ведение может осуществляться любым способом, любой частью стопы), обводит конус (стойку) № 5 справа, затем обводит конус (стойку) № 6 слева, ведет мяч к конусу (стойке) № 7, обводит ее справа и продолжает ведение к конусу (стойке) № 8 (3-х очковая зона) (рисунок 1).

6.6. От конуса (стойки) № 8 участник выполняет удар мяча по воротам, не подбирая мяч бежит к конусу (стойке) № 9 (центральный круг) (рисунок 1).

6.7. У конуса (стойки) № 9 участник берет волейбольный мяч и выполняет 10 (десять) передач мяча двумя руками снизу в круге (высота полета мяча не менее 1,0 – 1,5 м.) (в круге можно перемещаться, за линию круга не выходить) (рисунок 1).

6.8. Выполнив 10 передач участник кладет мяч в круге, жестко фиксируя его остановку и бежит к конусу (стойке) № 10 (финиш) (рисунок 1).

6.9. Задание считается законченным в момент пересечения участником двумя ногами линии финиша у конуса (стойки) № 10. Фиксируется время

выполнения всего комплексного испытания (рисунок 1).

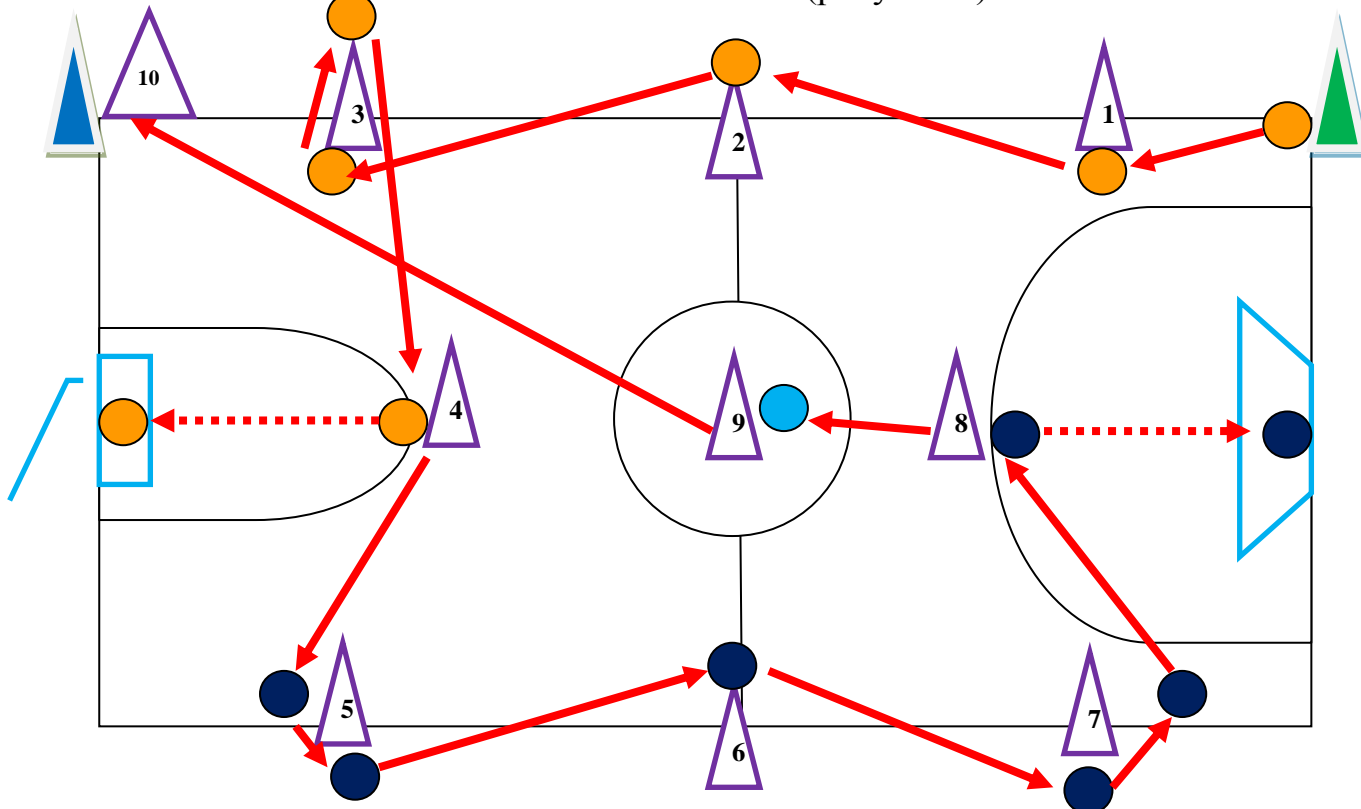


Рисунок 1 - Схема выполнения комплексного испытания по баскетболу, футболу, волейболу

-  - старт
-  - линия (ориентир) движения по маршруту задания
-  - конус (стойка) с номером
-  - баскетбольный мяч
-  - футбольный мяч
-  - волейбольный мяч
-  - баскетбольный щит (кольцо)
-  - футбольные ворота
-  - финиш

7. Методика оценки результатов конкурсного испытания

7.1. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником двумя ногами линии финиша у конуса (стойки) № 10.

7.2. Фиксируется время выполнения всего комплексного испытания.

7.3. Общая оценка комплексного испытания складывается из времени выполнения всех упражнений с учетом штрафного времени.

7.4. Если участник уходит с площадки, не завершив выполнение всех упражнений, он снимается с конкурсного испытания.

Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов конкурсного испытания:

по баскетболу:

- обводка конуса (стойки) не с той стороны – штрафное время (+2 сек.);
- перешагивание через конус (стойку), нахождение мяча с одной стороны, а участника с другой - штрафное время (+2 сек.);
- неправильная смена рук - штрафное время (+2 сек.);
- касание конусов (стоек) - штрафное время (+2 сек.);
- перемещение неуказанным способом - штрафное время (+2 сек.);
- участник не попал в кольцо - штрафное время (+3 сек.).

по футболу:

- обводка конуса не с той стороны, перешагивание через конус – штрафное время (+2 сек.);
- смещение конуса ногой или мячом - штрафное время (+2 сек.);
- участник не попал мячом в ворота - штрафное время (+3 сек.).

по волейболу:

- высота полета волейбольного мяча менее 1,0 м – штрафное время (+2 сек.);
- за каждое невыполнение передачи мяча указанным способом (не снизу, а сверху) - штрафное время (+2 сек.);
- за каждый выход за пределы центрального круга - штрафное время (+2 сек.);

- за каждую потерю мяча – штрафное время (+3 сек);
- отсутствие фиксации мяча в обозначенной зоне после выполнения передач - штрафное время (+3 сек).