

## **Физическая культура, муниципальный этап**

### **Методические рекомендации по организации и проведению**

Все виды испытаний должны проходить отдельно среди обучающихся разного пола и в следующих двух возрастных группах:

1 группа – 7-8 классы (юноши, девушки);

2 группа – 9-11 классы (юноши, девушки).

Количество испытаний равно четырем: теоретико-методический тур, акробатическая комбинация (7-8, 9-11 классы), элементы волейбола (7-8 класс), комбинированное упражнение из волейбольных и баскетбольных элементов (9-11 класс), челночный бег (7-8, 9-11 классы).

**Теоретико-методический тур** должен проводиться во всех возрастных группах по тестовым вопросам, разработанным региональной предметно-методической комиссией, и является обязательным испытанием муниципального этапа. Теоретико-методическая часть испытания заключается в решении заданий в тестовой форме. Тематика заданий соответствует требованиям к уровню знаний обучающихся соответствующих классов и выпускников основной и средней (полной) школы по образовательному предмету «Физическая культура» углубленного уровня.

Продолжительность теоретико-методического тура для всех возрастных групп – **45 минут**.

## **Материально-техническое обеспечение практического тура**

### ***Акробатика:***

- акробатическая дорожка не менее 12 м в длину и 1,5 м в ширину, вокруг которой должна быть зона безопасности шириной не менее 1,5 м, полностью свободная от посторонних предметов.

### **Спортивные игры**

#### ***Волейбол:***

- площадка со специальной разметкой для игры в волейбол (высота сетки – 2,43 м для юношей и 2,24 м для девушек);
- гимнастический обруч – 6 шт.;
- волейбольный мяч – 6 шт.

#### ***Баскетбол:***

- площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол;
- фишки (конусы) – 5 шт.;
- волейбольный мяч – 3 шт.;
- баскетбольный мяч – 4 шт.;
- секундомер.

#### ***Челночный бег:***

- беговая дорожка длиной 18 м шириной 1,25 м;
- пластмассовый кубик – 6 шт.,
- секундомер.

## Подведение итогов

**Каждое из проводимых испытаний оценивается в 25 баллов, т.о. сумма баллов по всем четырем испытаниям составляет 100 баллов.**

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам:

$$X_i = \frac{25 \cdot N_i}{M} \quad (1)$$

$$X_i = \frac{25 \cdot M}{N_i} \quad (2)$$

где  $X_i$  – «зачетный» балл  $i$ -го участника;

$N_i$  – результат  $i$ -го участника в конкретном задании;

$M$  – максимально возможный (для теоретико-методического тура, акробатики и волейбола) или лучший (для баскетбола и челночного бега) результат в задании.

«Зачетные» баллы по теоретико-методическому туру, акробатике и волейболу рассчитываются по формуле (1). Например, результат участника в теоретико-методическом туре составил 23 балла ( $N_i = 23$ ) из 37 максимально возможных ( $M = 37$  для 7-8 классов,  $M = 48$  для 9-11 классов). Подставляем в формулу (1) значения  $N_i$  и  $M$  и получаем «зачетный» балл:

$$X_i = (25 \cdot 23) / 37 = 15,54 \text{ балла. Округление происходит до } 0,01 \text{ балла.}$$

Расчет «зачетных» баллов участника в баскетболе и челночном беге производится по формуле (2), так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при  $N_i = 53,7$  сек (личный результат участника) и  $M = 44,1$  сек (наилучший результат из показанных в испытании) получаем:  $25 \cdot 44,1 / 53,7 = 20,53$  балла. Для определения лучших участников в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются.

## **Определение победителей и призеров муниципального этапа**

Итоги олимпиады должны определяться отдельно среди девушек и юношей в каждой возрастной категории (7-8 классы и 9-11 классы).

Победители и призеры муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре должны определяться по результатам набранных баллов за выполнение всех видов заданий на всех турах.

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество баллов. При определении победителей и призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке.

**Физическая культура, муниципальный этап  
9 – 11 классы  
Методические рекомендации для проведения практического тура**

Практические испытания заключаются преимущественно в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями к проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре практическая часть состоит из трех дисциплин: акробатической комбинации, комбинированного упражнения из волейбольных и баскетбольных элементов, челночного бега.

***Акробатика***

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатической комбинации, имеющей строго обязательный характер. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее 2 секунд.

При изменении установленной последовательности элементов комбинации 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, включающего данный элемент.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**. Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично. Если трудность выполненной части упражнения равна или менее 6,0 баллов, упражнение будет считаться не выполненным и участник получит 0,0 баллов.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Для выполнения упражнения участникам предоставляется одна попытка.

Для проведения необходимо иметь акробатическую дорожку, вокруг которой должна быть зона безопасности шириной не менее 1,5 м, полностью свободная от посторонних предметов.

### Девушки

И.п. – о.с. (основная стойка)	Баллы
1. Шагом в сторону встать в стойку ноги врозь, руки вверх, «мост» наклоном назад (держать);.....	1,5
поворот в упор присев, встать руки в стороны.....	1
2. Шагом вперёд равновесие на правой (левой) руки в стороны, держать;.....	1
шагом левой выпад вперед, руки в стороны прыжком кувырок вперед.....	1
3. Перекат назад в стойку на лопатках, (держать);.....	1
– перекат вперед в сед с наклоном вперёд, руки вверх, (держать).....	1
4. Кувырок назад в упор присев;.....	0,5
шагом правой (левой) длинный кувырок вперед;.....	1
прыжком поворот на 180° в упор присев.....	0,5
5. Встать с махом правой (левой), переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь; приставляя ногу по ходу движения – о.с. ....	1,5

### Юноши

И.п. – о.с. (основная стойка)	Баллы
1. Руки вверх, мах правой (левой) стойка на руках (обозначить), кувырок вперед.....	2
2. Кувырок вперед ноги скрестно, поворот кругом.....	1
3. Полуприсед, руки назад – в сторону;.....	0,5
прыжком кувырок вперед.....	1
4. Стойка на голове и руках;.....	1,5
опускание силой в упор лёжа;.....	1
толчком ног, упор присев;.....	0,5
кувырок назад.....	0,5
5. Встать руки вверх, два переворота в сторону («колесо»), приставляя ногу по ходу движения – о.с.....	2

## Спортивные игры

### *Баскетбол*

#### Юноши, Девушки

Для выполнения испытания необходима площадка с соответствующей разметкой, 5 фишек (конусов), 3 волейбольных мяча и 4 баскетбольных мяча. Участник находится за лицевой линией лицом вперед (см. рис. 1). По сигналу участник выполняет прыжок в длину с места толчком двух ног, стараясь перепрыгнуть линию, отмеченную на расстоянии 1,6 м – для девушек, 1,9 м – для юношей. Затем участник ускоряется лицом вперед вдоль боковой линии до **фишки № 1**, оббегая ее, выполняет поворот, и в **защитной стойке правым боком** перемещается к линии штрафного броска, где находятся три волейбольных мяча. Необходимо выполнить **три верхних передачи на баскетбольное кольцо**, причем мяч должен коснуться кольца, либо попасть в него. После этого участник движется в **защитной стойке левым боком** к **фишке № 1**, оббегает ее и с ускорением бежит к **фишке № 2**, где находится баскетбольный мяч. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к ближайшей фишке-ориентире, левой рукой ведет мяч к следующей фишке-ориентире и правой рукой ведет мяч к последней фишке-ориентире, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двухшажной техники из-под щита. В случае непопадания участник имеет право выполнить **две** дополнительные попытки. Выполнив бросок, игрок бежит к линии штрафного броска, где производит три броска, в соответствии с правилами соревнований.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита.

#### **Штрафные и бонусные секунды.**

1. Если участник не перепрыгнул отмеченную линию к его результату добавляется 3 сек.
2. За каждое непопадание волейбольным мячом по кольцу штраф +3 сек.
3. За каждое попадание в кольцо волейбольного мяча –3 сек.
4. Уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек. за каждый(!) несовершенный бросок.
5. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом +5 сек.
6. За каждый неточный штрафной бросок добавляется по 5 сек.

7. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска – мяч не засчитывается, и ему начисляются 5 штрафных секунд.

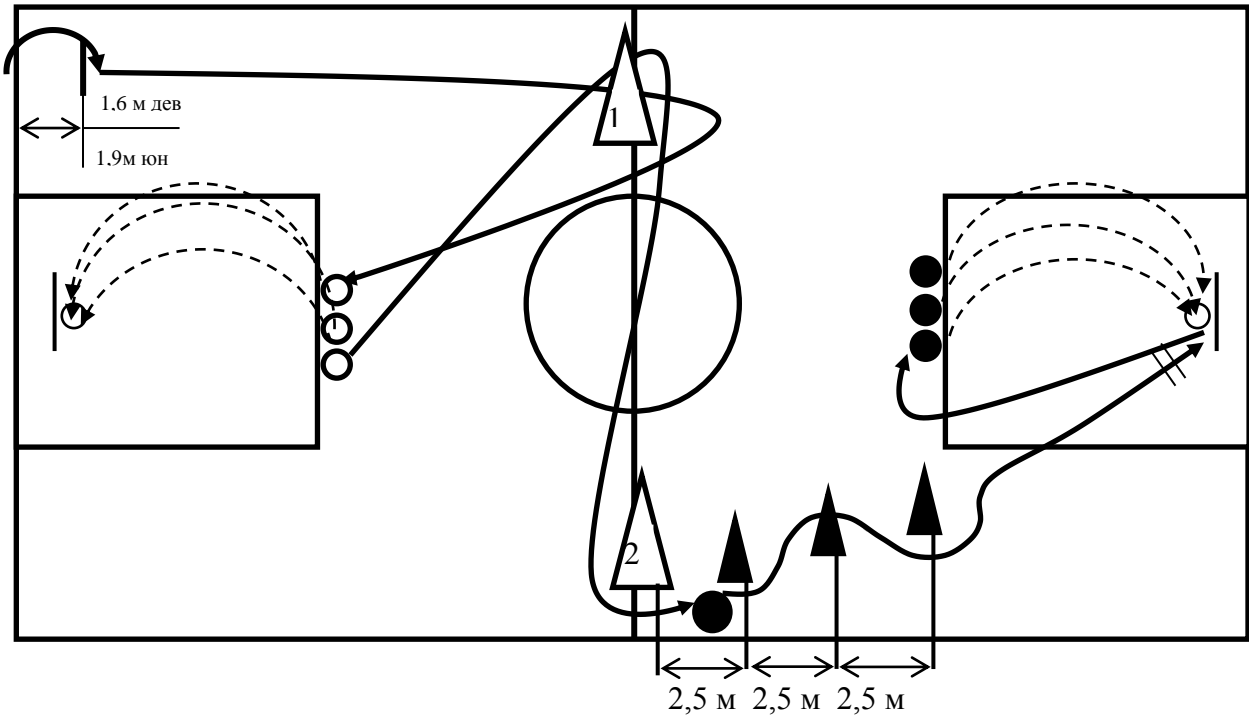


Рис. 1. Тестовое упражнение по баскетболу



## ***Челночный бег***

### **Юноши и девушки**

Упражнение заключается в пробегании 11 отрезков по 18 метров. Применяются 6 пластмассовых кубиков, пять из которых участник размещает перед линией старта, а шестой держит в руке. Бег начинается с высокого старта после команд «На старт!» и «Марш!». Испытуемый должен последовательно перенести все шесть кубиков в пределах расстояния, равного длине волейбольной площадки (18 м). Ширина дорожки – 1,25 м. Суммарное расстояние при беге – 198 м. Закончившим дистанцию считается тот, кто поставит все кубики за линию финиша. Участник не имеет права бросать кубики за контрольную линию или пробегать линию финиша, не обозначив постановки кубика на пол. Секундомер выключается в момент постановки последнего кубика на пол.