

Физическая культура, муниципальный этап 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 двух дисциплин: акробатики (7-8, 9-11 классы) и спортивных игр (7-8, 9-11 классы).

Акробатика

Требования к спортивной форме:

Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с итоговой оценки участника.

Испытания девушек и юношей 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, то оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего 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**.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за упражнение, равную **10,0 баллам**. При выставлении оценки за исполнение, каждый из судей вычитает из **10,0 баллов** сбавки за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее **6,0 баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **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.

7 – 8 классы

Девушки

И.п. – о.с. (основная стойка)	Баллы
1. Шагом вперёд равновесие на правой (левой) руки в стороны, (держать);.....	1,5
шагом левой выпад вперед, руки в стороны.....	0,5
2. Два кувырка вперед слитно;.....	1,5
прыжок вверх прогнувшись, упор присев	0,5
3. Перекатом назад стойка на лопатках (держать);.....	1,5
перекат вперед в сед в группировке	0,5
4. Кувырок назад в полушпагат, руки в стороны;.....	1
упор присев, прыжок с поворотом на 360°;.....	1
встать руки вверх.	
5. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, приставить ногу по ходу движения – о.с.....	2

Юноши

И.п. – о.с. (основная стойка)	Баллы
1. Шагом правой поворот налево в стойку руки вверх;.....	0,5
упор присев, кувырок назад в сед на пятках, руки в стороны.....	0,5
2. Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать);.....	1,5
перекат вперед в сед, руки вверх;.....	0,5
наклон вперед (держать).....	1,5
3. Упор лежа сзади;.....	0,5
поворот налево (направо) в упор лежа, упор присев;.....	0,5
кувырок назад;	0,5
прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 360° в упор присев.....	1
4. Кувырок вперед;.....	0,5
кувырок вперед ноги скрестно, поворот кругом.....	1
5. Шагом правой (левой) длинный кувырок вперед;.....	1
прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 180° – о.с.....	0,5

9 – 11 классы

Девушки

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

Юноши

И.п. – о.с. (основная стойка)	Баллы
1. Полуприсед, руки назад (старт пловца);.....0,5 прыжком кувырок вперед.....1	
2. Стойка на голове и руках силой;.....2 опускание силой в упор лежа;.....0,5 толчком ног, упор присев.....0,5	
3. Встать с махом правой (левой);.....0,5 стойка на руках (обозначить), кувырок вперед2	
4. Кувырок назад;.....0,5 кувырок назад.....0,5	
5. Встать с махом, руки вверх, два переворота в сторону («колесо»), приставляя ногу по ходу движения – о.с.....2	

Спортивные игры

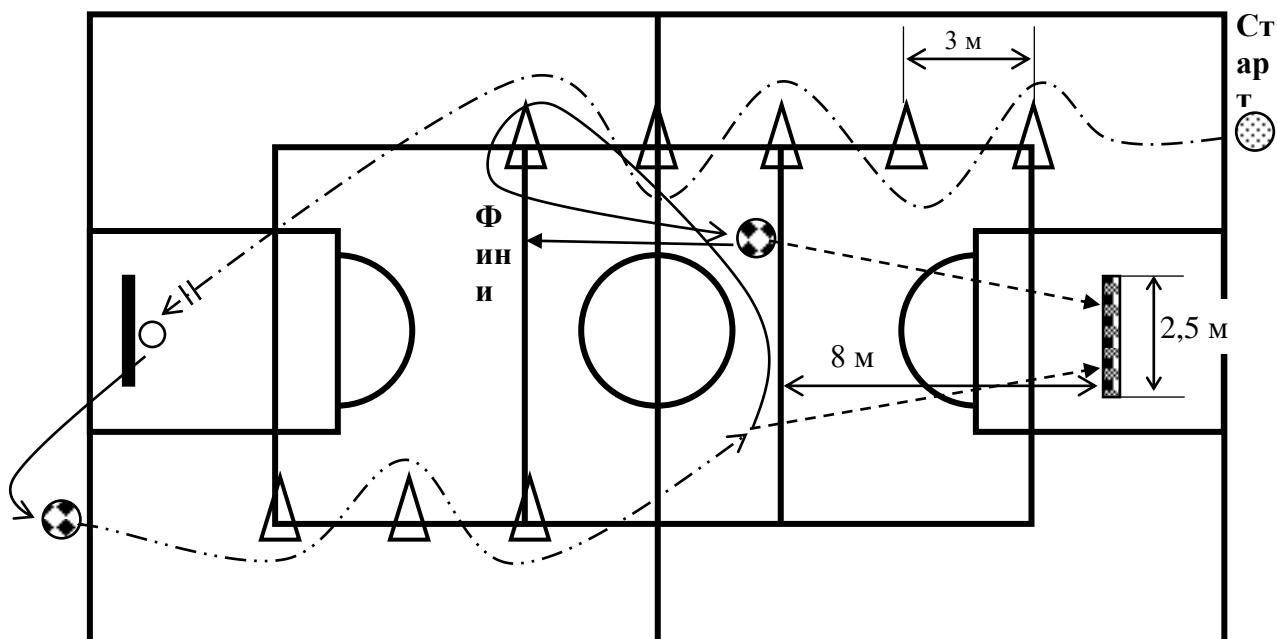
Оценка качества выполнения практического задания складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов).

7 – 8 классы

Юноши, Девушки

Для выполнения задания необходимо наличие 8-ми фишек, 1-го баскетбольного и 2-х футбольных мячей, ворота размером 3×2 м, гимнастическая скамейка длиной 2,5 м.

Старт из-за лицевой линии, напротив продолжения боковой линии волейбольной площадки, ведение **баскетбольного мяча** с обводкой **5-ти фишек** (расстояние между которыми 3 м), располагающихся на боковой линии волейбольной площадки, с завершением **атаки кольца** при помощи двухшажной техники. После броска участник движется к **футбольному мячу**, лежащему на лицевой линии баскетбольной площадки, напротив продолжения боковой линии волейбольной площадки и осуществляет обводку **3-х фишек** (расстояние между ними 3 м), остановку мяча и нанесение **удара** из любой точки «зоны удара» (прямоугольник 9×3 м, соответствующий 3 м зоне нападения волейбольной площадки) **по воротам** низом **правой ногой**. Далее не заступая в центральный круг, спортсмен оббегает крайнюю фишку и движется в «зону удара» к лежащему мячу и производит **удар по воротам** низом **левой ногой**, после чего игрок бежит к линии финиша. Результат оценивается с точностью 0,1 с.



Штрафные санкции:

1. Необбегание фишки, и/или центрального круга с мячом или без мяча – +10 сек. за каждое нарушение.
2. Нанесение удара по мячу вне зоны удара – +5 сек.
3. Непопадание по скамейке – +10 сек.
4. Удар по воротам не указанным способом – +5 сек.
5. Касание фишки (мячом, ногой) – +1 сек.
6. Удар по воротам верхом – + 5 сек.
7. Невыполнение удара, и/или броска – + 15 сек. за каждое нарушение.
8. Непопадание в кольцо – +10 сек.
9. Бросок по кольцу не указанным способом – +5 сек.
10. Пробежка при выполнении двухшажной техники – +10 сек.
11. Неправильная обводка фишек баскетбольным мячом (не дальней от фишки рукой) – +2 сек. за каждую фишку.
12. **Попадание в кольцо – –5 сек.**

Спортивные игры

Оценка качества выполнения практического задания складывается из времени, затраченного участником олимпиады на выполнение всего конкурсного испытания и штрафного времени (за нарушения техники выполнения отдельных приемов).

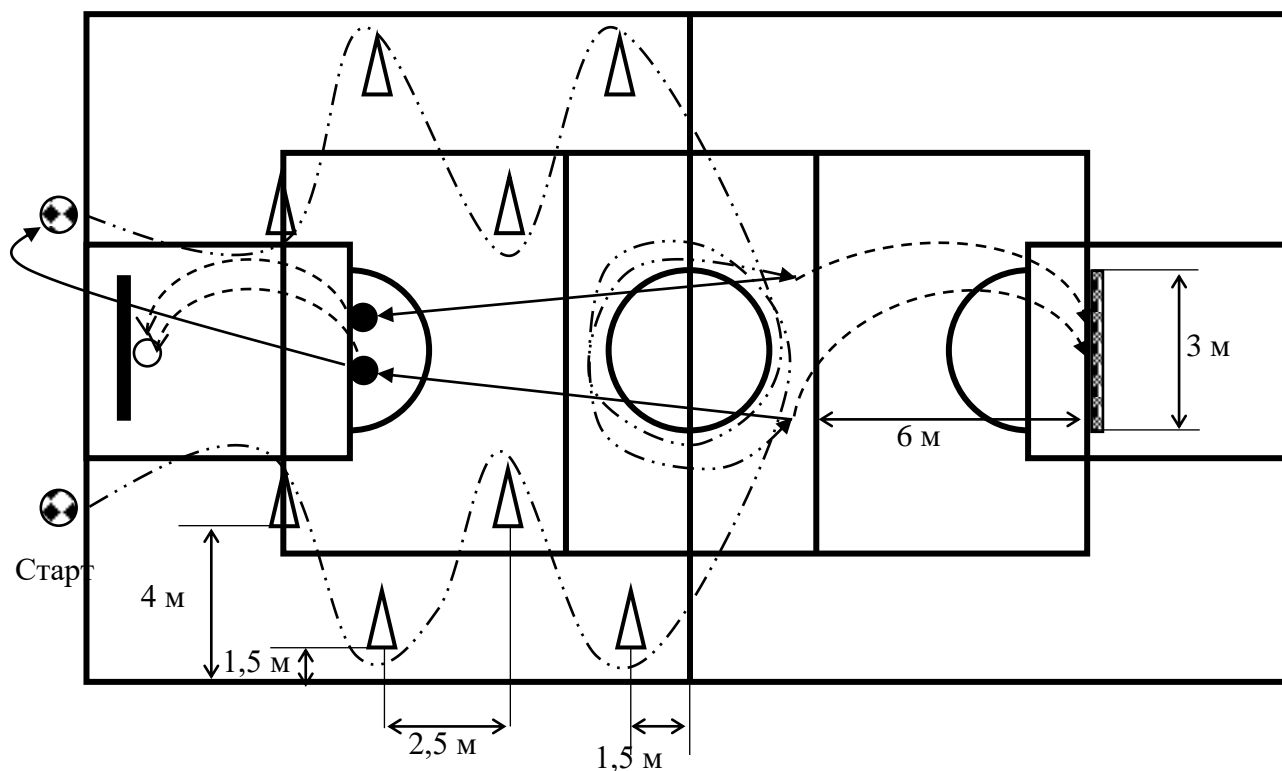
9 – 11 классы

Юноши, Девушки

Для выполнения задания необходимо наличие 8-ми фишек, 2-х баскетбольных и 2-х футбольных мячей, ворота размером 3×2 м.

Старт из-за лицевой линии и обводка **4-х фишек футбольным мячом**, далее обводка центрального круга (**участник и мяч не должны касаться круга**) против часовой стрелки, и нанесение из любой точки «зоны удара» (прямоугольник 9×3 м, соответствующий 3 м зоне нападения волейбольной площадки) **удара по воротам** (ширина 3 м, высота 2 м) **правой(!) ногой**. **Причем мяч от момента удара до линии ворот должен пересечь по воздуху!!!** После этого участник бежит к линии штрафного броска и производит **один бросок баскетбольным мячом**. Далее участник бежит к следующему **футбольному мячу** и выполняет аналогичные действия с другой стороны, при этом обводка центрального круга производится по часовой стрелке (**участник и мяч не должны касаться круга**), а **удар по воротам наносится левой(!) ногой** из любой точки «зоны удара». **Мяч от момента удара до линии ворот должен пересечь по воздуху!!!** После этого участник движется к линии штрафного броска, где производит **бросок второго баскетбольного мяча**.

Секундомер останавливается после касания кольца мячом или попадания его в кольцо. Если мяч не коснулся кольца, то секундомер останавливается в момент касания мячом пола. Результат оценивается с точностью 0,1 с.



Штрафные санкции:

1. Необбегание фишки и/или центрального круга с мячом – +10 сек. за каждое нарушение.
2. Нанесение удара по мячу вне зоны удара – +5 сек.
3. Непопадание по воротам – +10 сек.
4. Удар по воротам не указанным способом – +5 сек. за каждое нарушение.
5. Касание фишки, центрального круга при обводке (мячом, ногой) – +1 сек.
6. Удар по воротам низом – + 5 сек.
7. Невыполнение удара, и/или броска – + 15 сек. за каждое нарушение.
8. Непопадание в кольцо – +10 сек.