

**Муниципальный этап
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
2018/19 учебный год
9–11 класс**

**ПРОГРАММА
конкурсных испытаний**

Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре представляет собой конкурсное испытание для обучающихся 9–11 классов – юношей и девушек (раздельно).

Практический тур для юношей и девушек включает выполнение заданий по разделам: гимнастика (акробатическая комбинация – упражнения), спортивные игры (баскетбол), прикладная физическая культура («Полоса препятствий»).

**ГИМНАСТИКА
Девушки и юноши 9–11 класс**

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из

- назначенного представителя оргкомитета;
- председателя предметного жюри;
- главного судьи по гимнастике.

2. Участники

2.1. Девочки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с лосинами. Раздельные купальники запрещены.

2.2. Мальчики могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

2.3. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт, трико или лосин.

2.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках, чешках или босиком.

2.5. Использование украшений и часов не допускается.

2.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается снижением **0,5** балла с итоговой оценки участника.

2.7. Участники испытаний соблюдают технику безопасности при выполнении акробатической комбинации.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.

3.2. Прежде чем участник начнет своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.4. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказываются соответствующим снижением оценки, предусмотренным настоящей программой.

3.5. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, давать указания гимнастам во время выполнения упражнения.

3.6. За нарушения, указанные в п. 3.5., представитель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадка в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. п.;
- появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих **травмоопасную ситуацию**.

4.2. При возникновении вышеуказанных ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только представитель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участников своей смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного человека.

6. Судьи

6.1. Для руководства испытаниями и оценки выполнения упражнений участниками назначается судейское жюри.

6.2. Жюри состоит из председателя судейского жюри и судейской бригады.

7. Порядок выполнения

7.1. Конкурсное задание, т. е. испытания девочек и мальчиков проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

7.2. Для выполнения упражнения участнику предоставляется одна попытка.

7.3. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее **2 секунд**.

8. Оценка исполнения

8.1. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

8.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1 балла**, средними – **0,2–0,3 балла**, грубыми – **0,4 балла**.

8.3. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0 баллов**.

8.4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

8.5. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **10,0 баллов**.

8.6. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение и трудность выполненной части оказалась менее **6,0 баллов**, упражнение считается невыполненным и участник получит **0,0 баллов**.

9. Оборудование

9.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или гимнастическом настиле для вольных упражнений не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину (для выполнения конкурсного испытания по акробатике).

9.2. Вокруг акробатической дорожки или настила необходимо предусмотреть наличие зоны безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободной от посторонних предметов.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ ЭЛЕМЕНТЫ И СОЕДИНЕНИЯ

Муниципальная предметно-методическая комиссия определяет «стоимость» каждого элемента. Общая суммарная «стоимость» всех акробатических элементов составляет максимально возможную окончательную оценку.

Девочки 7–8 класс

№ СВЯЗКИ	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка		
1.	Дугами вперед руки в стороны фронтальное равновесие (держать), «старт пловца»	0,5
2.	Прыжок на одну (вальсет) – переворот влево (вправо) («колесо») – с поворотом налево (направо), шаг левой (правой) вперед и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения (т. е. с прыжка – два «колеса» в разные стороны, выполненные слитно)	1,0 + 1,0
3.	Упор присев – кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны	0,5
4.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать) – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны (держать)	1,0 + 1,0
5.	Лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост (держать) – поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0
6.	Встать, дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка») (держать)	0,5
7.	Шаг левой (правой) вперед и поворот направо (налево) кругом, сгибая свободную ногу вперед	0,5
8.	Приставить ногу – два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0 + 0,5 + 0,5+1,0
	ИТОГО (max)	10,0

Юноши 9–11 класс

№ СВЯЗКИ	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка		
1.	Дугами вперед руки в стороны фронтальное равновесие (держать), «старт пловца»	1,0
2.	Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5+1,0
3.	Шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны (держать)	0,5
4.	Кувырок вперед в упор присев – силой согнувшись – стойка на голове и руках (держать)	2,0
5.	Опустить в упор присев – кувырок назад в группировке – кувырок назад согнувшись – выпрямиться, руки вверх	0,5+1,0
6.	Шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках и кувырок вперед, встать, руки вверх	2,0
7.	Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь	1,0
8.	Приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90° и махом рук прыжок вверх прогнувшись ноги врозь	0,5

ИТОГО (max)	10,0
-------------	------

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

При выставлении оценки за исполнение, каждый из судей вычитает из **10,0** баллов баллы за ошибки в технике, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ Юноши и девушки 9–11 класс

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из

- назначенного представителя оргкомитета;
- председателя предметного жюри;
- главного судьи по баскетболу.

2. Участники

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 2.2. Использование украшений не допускается.
- 2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (**10,0** секунд к результату) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.

3.2. Прежде чем участник начнёт свое выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся:

- поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадка в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. п..

4.2. При возникновении вышеуказанных ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала после выступления всех участников своей смены.

4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

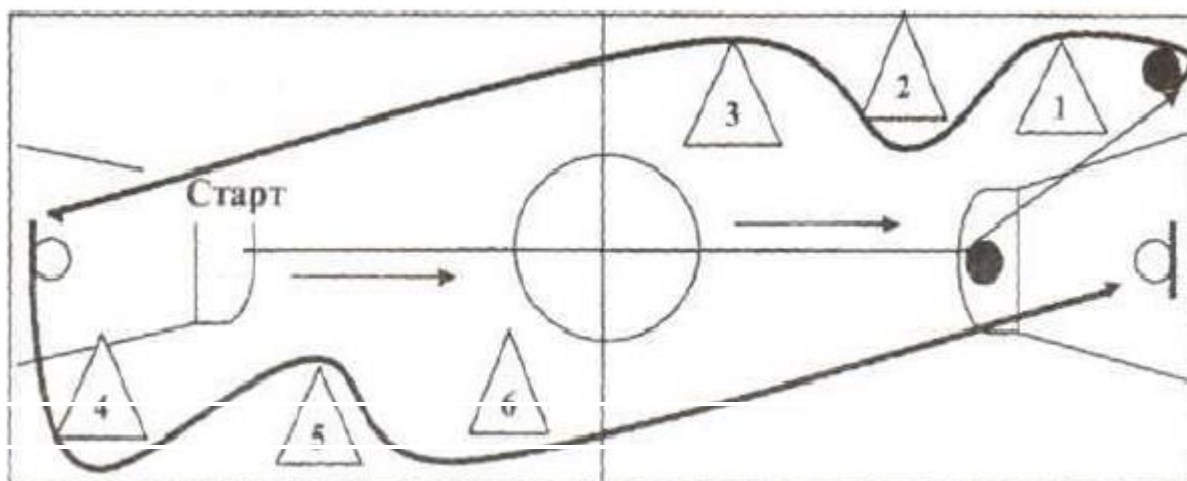
6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления юношей и девушек.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Программа испытаний

Участник находится на линии штрафного броска лицом вперед («фишка-старт»). По сигналу конкурсант выполняет бег спиной вперед до центра площадки, затем бежит лицом вперед до штрафной линии. Выполняет штрафной бросок первым мячом и бежит ко второму мячу. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 1, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 2, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 3 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, разворачивается и обводит дальней рукой от фишек-ориентиров № 4, 5, 6 (правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6), далее ведет мяч к другому щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

СХЕМА ИСПЫТАНИЯ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» (БАСКЕТБОЛ)



8. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после последнего броска в корзину из-под щита. Если участник из 3 бросков не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом в 5 секунд. За неточный штрафной бросок и бросок мяча после двух шагов добавляется 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска, мяч не засчитывается и ему начисляется 5 штрафных секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необегание фишки-ориентира и передвижение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

9. Оборудование и инвентарь

9.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

9.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

9.3. 7 фишек-ориентиров («фишка-старт» может отличаться по цвету), два баскетбольных мяча, 3 секундомера. Расстояние между фишками-ориентирами по 3 м.

10. Определение места

По наименьшему времени определяется победитель. В зависимости от места выставляются баллы.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
«Полоса препятствий»
Юноши и девушки 9–11 классы

1. Руководство испытаниями

- 1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из
- назначенного представителя оргкомитета;
 - председателя предметного жюри;
 - главного судьи по прикладной физической подготовке.

2. Участники

- 2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
2.2. Использование украшений не допускается.
2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (10 секунд к результату) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает 6 человек. Мальчики и девочки выполняют олимпийское задание по прикладной физической культуре отдельно. Перед началом испытаний должны быть названы фамилия, имя, школа и стартовый номер участника.
3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

4. Повторное выступление

- 4.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относится появление на полосе препятствий или в непосредственной близости от нее посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.
4.2. При возникновении вышеуказанных ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
4.3. Только представитель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение соревновательного упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.
4.4. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

5. Разминка

- 5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

- 6.1. Главный судья по прикладной физической подготовке определяет составы судейских бригад:
- судейская бригада на старте;
- судейская бригада на финише.
6.2. Главный судья по прикладной физической подготовке назначает главного секретаря соревнований.

7. Порядок выполнения

7.1. Конкурсное задание по прикладной физической подготовке представлено «Полосой препятствий».

7.2. Для выполнения соревновательного упражнения участнику предоставляется одна попытка.

7.3. Участники стартуют по одному человеку (девочки и мальчики отдельно).

7.4. По команде «На старт» участник соревнований занимает исходное положение, поднимает правую руку, после команды «Марш!» участник начинает выполнять задание (секундомер включается).

8. Программа испытания и оценка исполнения

ЗАДАНИЕ 1. «Подтягивание на перекладине»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: высокая и низкая (90–110 см от пола) перекладины.

ЗАДАНИЕ: выполнить подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей и на низкой перекладине для девушек: юноши – 6 раз; девушки – 6 раз.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы и силовой выносливости. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ (юноши): 1. Подтягивание из виса на **высокой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч (\pm ширина ладони), руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. Подтягивание неправильным хватом.
2. Подтягивание рывками или с махом ног (туловища).
3. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
4. Отсутствие фиксации исходного положения.
5. Раскачивание на перекладине.
6. Разновременное сгибание рук.

ШТРАФ: за каждое неправильно выполненное подтягивание штраф + 2 секунды.

БОНУС: за каждое правильно выполненное подтягивание сверх нормы – минус 5 секунд.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ (девушки): Подтягивание из виса на **низкой** перекладине выполняется из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч (\pm ширина ладони), руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги пятками опираются на пол, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. Подтягивание неправильным хватом.
2. Подтягивание с прогибанием туловища.
3. Подтягивание с сгибанием ног в коленях.
4. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
5. Отсутствие фиксации исходного положения.
6. Разновременное сгибание рук.

ШТРАФ: за каждое неправильно выполненное подтягивание штраф + 2 секунды.

Невыполнение задания – +30 с

БОНУС: за каждое правильно выполненное подтягивание сверх нормы – минус 5 секунд.

ЗАДАНИЕ 2. «Челночный бег 5×10 метров»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дистанция 10 метров ограничена фишками (разметкой).

ЗАДАНИЕ: выполнить челночный бег 5×10 метров с касанием рукой линии разметки после пробегания 10, 20, 30 и 40 метров. Последние 10 метров пробегаются без касания линии.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скоростно-силовые способности и уровень развития двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

Отсутствие касания линии – + 3 с за каждое.

Невыполнение задания – +30 с

ЗАДАНИЕ 3. «Проползание под планками»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дистанция 10 метров ограничена коридором из 20 стоек с прикреплёнными к ним горизонтальными планками (лентами) на высоте 50 см от пола.

ЗАДАНИЕ: выполнить проползание вдоль коридора из стоек не задевая планок (верёвок).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития прикладных двигательных-координационных способностей.

ШТРАФ:

Касания планки (верёвки) – + 3 с за каждое.

Невыполнение задания – +30 с

ЗАДАНИЕ 4. «Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия трёхочкового броска баскетбольной площадки в створе баскетбольного щита; баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание пяти теннисных мячей ведущей рукой в цель (правая часть баскетбольного щита) от линии трёхочкового броска напротив баскетбольного щита.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: точность попадания мячей.

ШТРАФ:

Непопадание в нужную половину баскетбольного щита – +5 с (за каждое).

Заступ за линию броска – + 5 с (за каждое).

Невыполнение задания – +30 с

ЗАДАНИЕ 5. «Прыжки змейкой через гимнастическую скамейку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: стандартная гимнастическая скамейка(и) длиной не менее 4 метров.

ЗАДАНИЕ: быстро сделать десять поочерёдных прыжков толчком двумя ногами справа налево и обратно через гимнастическую скамейку продвигаясь вдоль неё.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: координационные и скоростно-силовые качества.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ: При продвижении прыжками от начала до конца скамейки длины скамьи должно хватить на десять прыжков.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

Задевание (каждое) ногами за скамейку – +5 сек.;

Скамейка закончилась до окончания десяти прыжков – +5 сек.;

Падение – + 5 сек.;

Невыполнение задания – +30 сек.

ЗАДАНИЕ 6. «Бег спиной вперёд»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: шесть фишек по прямой расположены на расстоянии 1,5 метра друг от друга.

ЗАДАНИЕ: быстро пробежать спиной вперёд, глядя через плечо, огибая поочерёдно шесть фишек.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: координационные и скоростные качества.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

Задевание (каждое) ногами за фишку – +5 сек.

Падение – + 5 сек.

Невыполнение задания – +30 сек.

Бег к финишу

Рекомендуемое расположение мест выполнения заданий в спортивном зале: старт слева. Задания 1, 2 и 3 выполняются с левой стороны зала, задание 4 – по центру зала, задания 5 и 6 – с правой стороны зала. Финиш – справа.