

**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 сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий

личность.

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

2.4. 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 секунд до окончания указанного времени, подается предупреждающий сигнал.

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

2.6. 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.

2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

3. Повторное выступление

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п., создающих травмоопасную ситуацию.

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение

сначала, после выступления всех участников своей смены.

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

4. Оборудование

4.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке или дорожке из полужёстких гимнастических матов (не менее 12 метров в длину и 1,5 метров 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 выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке и выбранном дополнительном гимнастическом снаряде из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

6. Оценка исполнения

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. Окончательная оценка

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. – стойка на правом (левом) колене, руки в стороны		
1	Выпрямляясь «старт пловца», прыжок вверх с поворотом на 360°, «старт пловца»	1,5
2	Кувырок вперед прыжком, упор присев	1,5
3	Стойка руки вверх. Шагом вперед правой (левой) равновесие («ласточка») руки вперед - стороны (держать 3 сек.)	1,0
4	Упор присев, перекатом назад стойка на лопатках без рук	1,5
5	Перекатом вперед, сед углом руки в стороны	0,5
6	Сед руки вверх, наклон вперед с захватом (держать 3 сек)	1,0
7	Лечь руки вверх, «мост» из положения лежа - поворот налево (направо) в упор присев	1,5
8	Выпрямляя ноги кувырок назад согнувшись, стойка руки вверх	1,0
9	Шагом вперед прыжок со сменой прямых ног («ножницы» ноги не ниже 90°), руки в стороны. Шагом вперед о.с.	0,5

7.2. Основные сбавки за нарушения техники выполнения отдельных элементов

№	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	<p>Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:</p> <ul style="list-style-type: none"> – переступание и незначительное смещение шагом – широкий шаг или прыжок – касание пола одной рукой – опора о пол двумя руками, падение 	<ul style="list-style-type: none"> – 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 (волейбол)

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в волейбол.
2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Регламент

1. Участники

- 1.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
- 1.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

2. Порядок выступления

- 2.1. Для проведения испытаний участники распределяются в соответствии с личным стартовым номером.
- 2.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 сек., чтобы начать выполнение упражнения.
- 2.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал (команда «марш» или свисток) к началу выполнения испытания.
- 2.4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

3. Повторное выступление

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

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

3.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников.

4. Оборудование для конкурсного испытания по волейболу

4.1. Свисток – 1 шт.

4.2. Секундомер - 1 шт.

4.3. Волейбольный мяч – 7 шт.

4.4. Гимнастические обручи – 7 шт.

4.5. За лицевой линией волейбольной площадки расположены 7 волейбольных мячей. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах 1,2,3,4,5,6.

5. Разминка

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

6. Оценка исполнения контрольного испытания по волейболу

6.1. Участник располагается на лицевой линии возле первой пары мячей от правой боковой линии (рис.1).

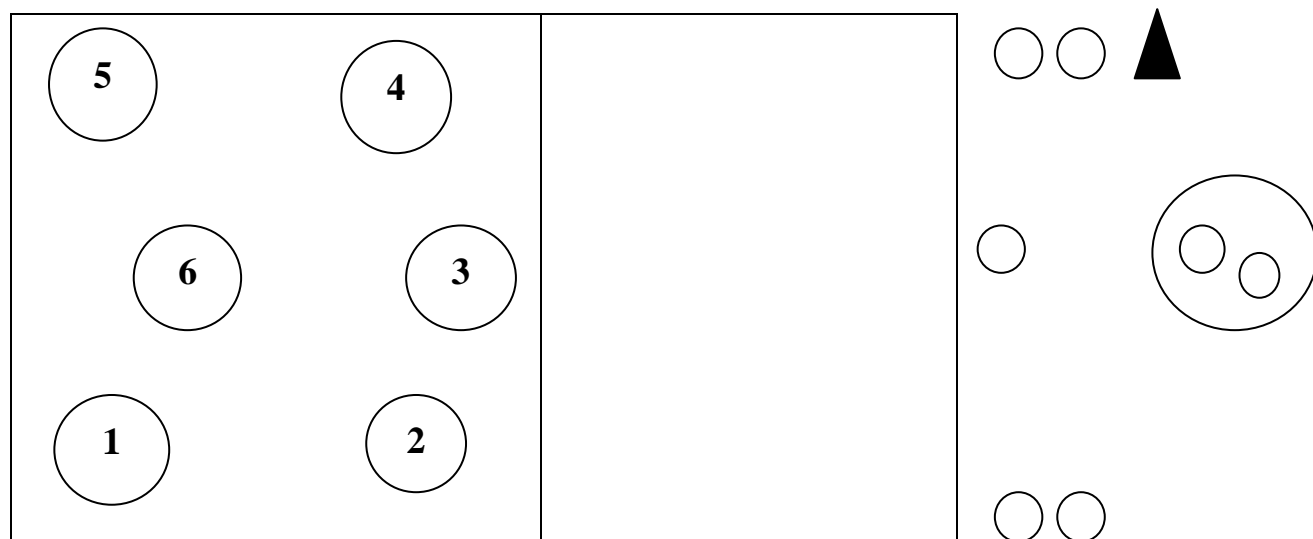


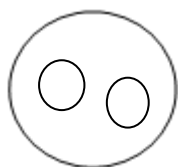
Рисунок 1- Схема расположения инвентаря при выполнении контрольного испытания



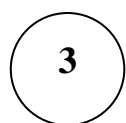
участник



пара волейбольных мячей



мячи в обруче для подачи в прыжке



обруч в зоне № 3

6.2. По сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону № 5, затем нижнюю подачу мячом в зону № 4.

6.3. Затем движется к центральному мячу на лицевой линии и выполняет нижнюю подачу в зону № 6.

6.4. Далее участник движется к паре мячей в обруче на лицевой линии и выполняет одну обязательную подачу в прыжке в любую из зон.

6.5. Затем движется ко второй паре мячей у левой боковой линии и выполняет нижнюю подачу мячом в зону № 2 и верхнюю подачу мячом в зону № 1.

6.6. Дополнительных попыток для выполнения передач не предоставляется.

7. Окончательная оценка испытания по волейболу

7.1. За выполнение упражнения участник получает баллы (очки).

7.2. За точное попадание в указанную зону начисляется – 3 очка.

7.3. За точное попадание в зону при выполнении обязательной подачи в прыжке – 4 очка (при подаче в сетку или аут снимается 4 очка).

7.4. За каждое точное попадание в гимнастический обруч, расположенный в зоне, добавляется 1 премиальное очко.

7.5. За подачу в любую зону, кроме указанных, начисляется 1 очко.

III. Легкая атлетика

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 1000 м.

Порядок выступления

Участники стартуют забегами до 10 человек, по беговой дорожке не короче 100 метров.

Оборудование для конкурсного испытания по легкой атлетике

1. Свисток – 1 шт.
2. Секундомер - 3 шт.
3. Флажки для старта и финиша – 3 шт.

Окончательная оценка испытания по легкой атлетике

Время преодоления дистанции фиксируется с точностью до десятых долей секунды.