

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
7 – 8 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, элементов волейбола, 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 левой (правой) – длинный кувырок вперед.....	1
2. Перекатом назад стойка на лопатках (держать);.....	1,5
перекат вперед в упор присев.....	1
3. Кувырок вперед лечь на спину, руки вверх;.....	0,5
«мост» (держать);.....	1,5
поворот кругом в упор лежа на бедрах;.....	0,5
упор присев.....	0,5
4. Прыжком поворот на 180° в упор присев;.....	0,5
кувырок назад;.....	0,5
кувырок назад в полушпагат, руки в стороны.....	1
5. Упор стоя на коленях, кувырок вперед;.....	1
прыжок прогнувшись ноги врозь – о.с.....	0,5

Юноши

И.п. – о.с. (основная стойка)	Баллы
1. Упор присев, кувырок назад;.....	0,5
прыжок с поворотом на 180° в упор присев;.....	0,5
кувырок назад в сед на пятках, руки в стороны.....	1
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;.....	1
упор присев.....	0,5
4. Кувырок вперед ноги скрестно, поворот кругом.....	1
5. Шагом правой (левой) длинный кувырок вперед;.....	1
прыжок с поворотом на 360° – о.с.....	0,5

Спортивные игры

Волейбол

Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: передачи двумя руками через сетку в обозначенные зоны площадки соперника с собственного набрасывания мяча (рис. 1). Высота сетки – 2,43 м для юношей и 2,24 м для девушек. Участник выполняет 6 верхних передач из-за пределов 3-м линии нападения. За выполнение каждой передачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах обозначенной зоны волейбольной площадки) начисляется 3 очка. В каждой зоне располагается гимнастический обруч, попадание в который дает 1 бонусное очко. За передачу в сетку, за пределы площадки, при заступе в трехметровую зону, а также нарушении техники передачи (задержка мяча) очки участнику не начисляются.

Максимальное количество очков – 24.

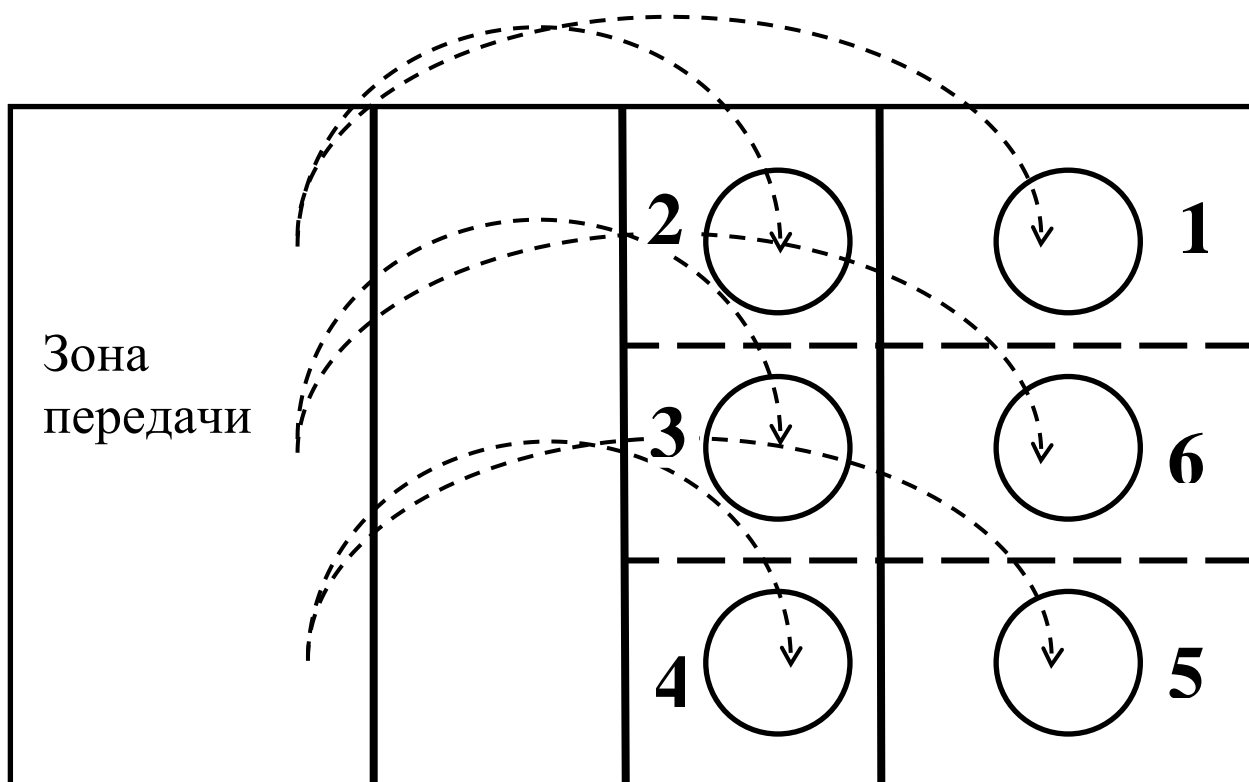


Рис. 1. Тестовое упражнение по волейболу

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.