

ЗАДАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2019-2020 УЧЕБНОМ ГОДУ

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО ГИМНАСТИКЕ
(акробатика)

Оценка качества выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

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 или гимнастических тапочках («чешках»). 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 трудность упражнения, равную **10,0** баллам. При выставлении оценки за исполнение, каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении элементов и соединений.

Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из 3 (трех) человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

При выставлении оценки большая и меньшая из оценок судей отбрасывается, а оставшаяся оценка идет в зачет. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла.

Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.

Таблица 1.

Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

	<i>Основные ошибки исполнения</i>	<i>Сбавки</i>
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- стоимость элемента или соединения
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	- до 0,5 балла
4.	Выход за пределы акробатической дорожки	- 1,0 балл
5.	Недостаточная фиксация статических элементов: «держать» - менее 2 секунд; «обозначить» – менее 1 секунды	- стоимость элемента или соединения
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:	
	- переступание и незначительное смещение шагом	- 0,1 балла
	- широкий шаг или прыжок	- 0,3 балла
	- касание пола одной рукой	- 0,5 балла
	- опора о пол двумя руками, падение	- 1,0 балл
7.	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,5 балла

АКРОБАТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

Девушки 9-11 класс

	Связки акробатических элементов	баллы
Исходное положение – основная стойка		
1	Полуприсед, дугами наружу руки в стороны, стойка на правой (левой), другая назад на носок. Равновесие на одной ноге («ласточка») (<i>держат</i>), приставить левую (правую) в стойку руки в стороны	1,0
2	Шаг левой (правой) вперёд и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») – шагом левой вперёд наскок на две ноги и прыжок вверх ноги врозь правой (левой) («разножка»), упор присев	0,5+0,5
3	Кувырок вперед в упор присев – кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,5+1,0
4	Мост из положения стоя, руки вверх (<i>держат</i>) - поворот направо (налево) кругом в упор присев	1,0+0,5
5	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (<i>держат</i>)	0,5
6	Перекат вперед в сед с наклоном вперед, руки вверх (<i>обозначить</i>) - кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться, руки в стороны	0,5+0,5
7	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0+1,0
8	Приставляя ногу, поворот налево (направо) в сторону движения в стойку, руки вверх, кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+0,5
ВСЕГО		10,0

Юноши 9-11 класс

	Связки акробатических элементов	баллы
Исходное положение – основная стойка		
1	Шагом вперёд, равновесие на правой (левой) ноге («ласточка»), руки в стороны (<i>держать</i>)	1,0
2	Не приставляя ногу, кувырок вперёд в упор присев - кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	0,5+1,0
3	Наклон прогнувшись (<i>обозначить</i>), стойка на голове и руках (<i>держать</i>), опускание в упор присев	1,0
4	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, <i>держать</i>	0,5
5	Перекат вперёд в упор присев – прыжок вверх ноги врозь, руки в стороны – упор присев	0,5
6	Кувырок назад в упор стоя согнувшись, выпрямиться, руки вверх	1,0
7	Шагом вперёд прыжок со сменой прямых ног вперёд (бедро при смене ног не ниже 90°) - прыжок со сменой согнутых ног вперёд (бедро при смене ног не ниже 90°), приставить правую (левую) в стойку, руки вверх	0,5+0,5
8	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») слитно в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0+1,0
9	Приставляя ногу, повернуться лицом к направлению движения, 1-2 шага разбега и приставляя правую (левую) – кувырок вперёд прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+0,5
ВСЕГО		10,0

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ

Девушки и юноши 9-11 класс

Программа выступления (схема №1)

Расстояние между стойками 1-2, 2-3, 4-5, 5-6, 7-8, 8-9 = 3 метра.

Участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем движется к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от стойки. Оббежав стойку №3, участник движется к первому щиту и с правой стороны выполняет бросок в кольцо правой рукой после двух шагов из-под щита.

Выполнив бросок мяча №1, участник движется к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два штрафных броска.

Выполнив штрафные броски, участник движется к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку №6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к стойке №7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №9 обводит с левой стороны левой рукой, ведет мяч ко второму щиту левой рукой и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой после двух шагов из-под щита.

После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафных броска. Выполнив штрафной бросок мячом №6, участник делает ускорение в сторону финишной линии.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником финишной линии.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

ШТРАФ:

- За неточное попадание в корзину участнику к его фактическому времени прибавляется дополнительно 5 секунд.
- За каждое нарушение правил (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, заступ во время штрафного броска) участнику прибавляется дополнительно 2 секунды.

**Условные обозначения к схеме
«Программа по баскетболу для учащихся 9-11 классов»**

	направление движения с мячом		направление движения без мяча
	стойка или конус		полет мяча
	линии старта, финиша		мяч баскетбольный

ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ («ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ»)

Девушки и юноши 9-11 класс

Программа выступления (схема №2)

Расположение инвентаря и оборудования для вида соревнований производится в соответствии со схемой №3. Рекомендуется с помощью скотча закрепить стойки (конусы, фишки) и гимнастический обруч с поверхностью спортивной площадки!!!

«Полоса препятствий» представляет собой поочередное прохождение следующих станций:

1. «Прыжки» (25 прыжков через скакалку)
2. «Кувырки» (3 кувырка)
3. «Футбольный слалом»
4. «Перепрыжка» (6 прыжков)
5. «Точно в цель» (3 броска)
6. «Баскетбольный челнок»
7. «Ускорение»

Перед началом испытания участник берет скакалку в соответствии со своими ростовыми данными, и становится в зону для прыжков.

На первой станции «Прыжки» по команде судьи «Марш!» участник начинает выполнять 25 прыжков через скакалку. По окончании задания участник оставляет скакалку на станции и направляется к следующей станции.

На второй станции «Кувырки» участнику необходимо выполнить 3 (три) кувырка вперед, после чего он направляется к следующей станции.

На третьей станции «Футбольный слалом» участник у стойки №1 берет футбольный мяч и ведет его «удобной» ногой к стойке №2; обводит стойку №2 с правой стороны и направляется к стойке №3; обводит стойку №3 с левой стороны и направляется к стойке №4, где справа от стойки №4 подошвой останавливает мяч на линии нападения волейбольной площадки и берет мяч в руки.

На четвертой станции «Перепрыжка» участнику необходимо из исходного положения стоя правым боком к скамье, мяч в руках, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на две ноги, осуществить 6 (шесть) прыжков через скамейку. После того как участник закончит прыгать, он кладет мяч в область обруча, который располагается у края скамьи. После этого участник направляется к следующей станции.

На пятой станции «Точно в цель» участнику необходимо удобным для себя способом по очереди совершить набивными мячами 3 (три) броска точно в область обруча, центр окружности которого располагается в 5 метрах от линии метания. После

заключительного броска участник направляется к следующей станции.

На шестой станции «Баскетбольный челнок» у стойки №5 участник берет в руки баскетбольный мяч и ведет его к стойке №6; обводит с левой стороны стойку №6 и направляется, ведя мяч к стойке №7; обводит стойку №7 справа и направляется к гимнастическому мату, который располагается у боковой линии волейбольной площадки. Приблизившись к мату, одной или двумя руками кладет мяч на мат.

На седьмой станции «Ускорение» участник по кратчайшему пути направляется к финишной черте, которая располагается между стойками №8 и №9. Испытание заканчивается в момент пересечения линии «финиша».

ПРИМЕЧАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ:

Станция №1 «Прыжки»

Если в процессе выполнения участник остановился, то ему разрешается продолжить выполнять задание до тех пор, пока в сумме он не осуществит 25 прыжковых циклов.

Станция №2 «Кувырки»

Участник осуществляет только кувырки вперед.

Станция №3 «Футбольный слалом»

Если после остановки подошвой у стойки №4 мяч покати́лся в сторону, то участнику не нужно его повторно останавливать. Ведение мяча может осуществляться как одной, так и двумя ногами поочередно

Станция №4 «Перепрыжка»

Во время выполнения прыжков отталкивание осуществляется одновременно двумя ногами, и приземление осуществляется одновременно на две ноги. Попеременная работа ног не допускается. Мяч удерживается двумя руками.

Станция №5 «Точно в цель»

Заступать за линию метания нельзя. Бросок может осуществляться любым способом (снизу, от груди, от плеча, из-за головы), одной или двумя руками.

Станция №6 «Баскетбольный челнок»

Ведение мяча может осуществляться как одной, так и двумя руками поочередно.

Станция №7 «Ускорение»

Участник обязательно должен пробежать между стойками №8 и №9

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА:

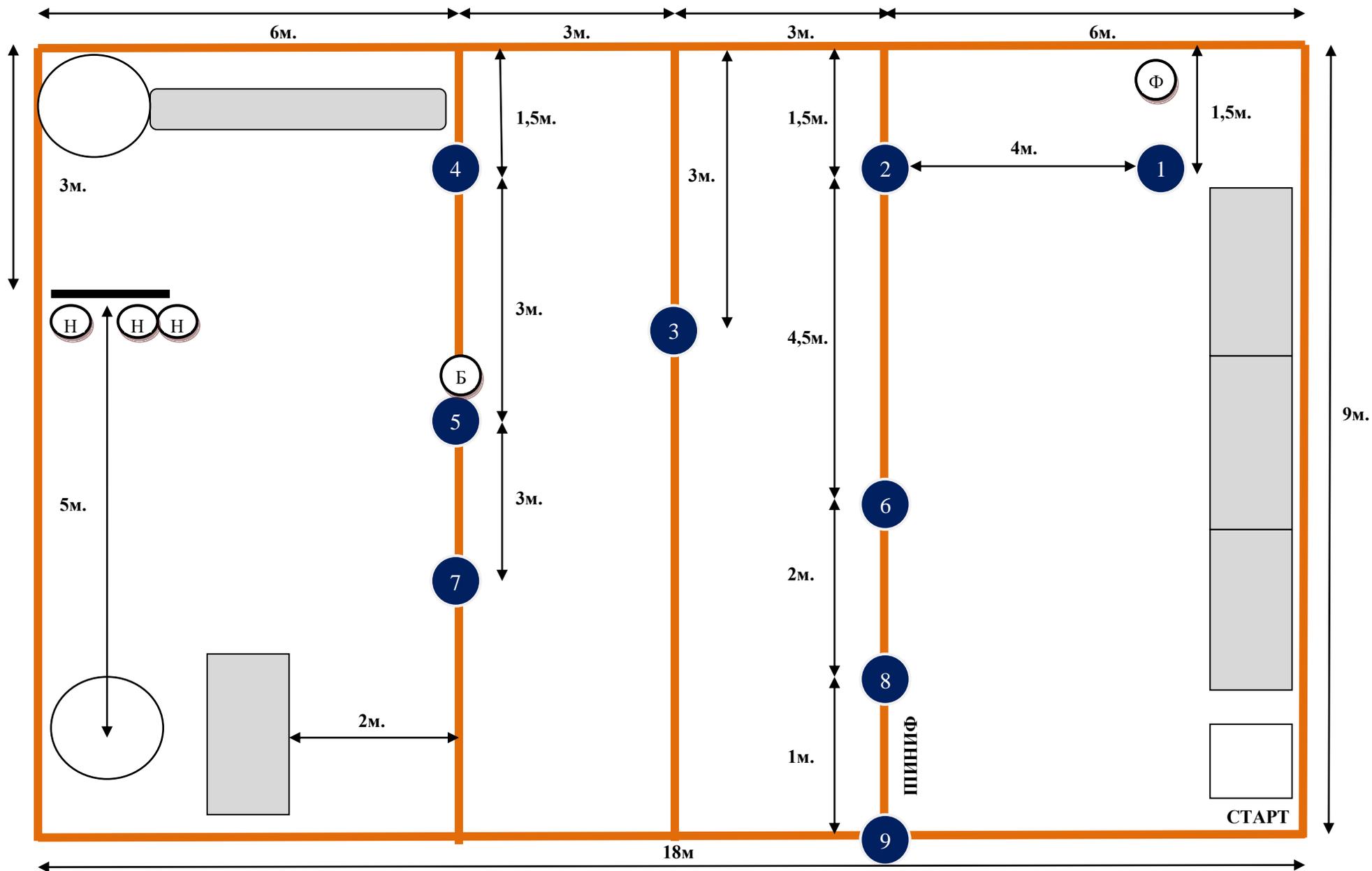
Фиксируется время преодоления дистанции и правильность выполнения заданий.

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником финишной линии.

Время, затраченное участником на преодоление дистанции, определяется с точностью до 0,1 с.

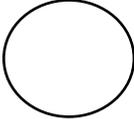
ШТРАФ:

- Если участник на станции «Прыжки» совершил менее 25 прыжков через скакалку и перешел на следующую станцию, то к его фактическому результату прибавляется **по 1 секунде** за каждый невыполненный прыжок.
- Если участник на станции «Кувырки» совершил менее 3 кувырков и перешел на следующую станцию, то к его фактическому результату прибавляется **по 3 секунды** за каждый не выполненный кувырок.
- Если участник на станции «Футбольный слалом» коснулся футбольным мячом конуса, то за каждое касание к его фактическому результату прибавляется **по 1 секунде**.
- Если участник на станции «Перепрыжка» совершил менее 6 правильных прыжков через скамейку и перешел на следующую станцию, то к его фактическому результату прибавляется **по 3 секунды** за каждый невыполненный прыжок. Если участник после окончания прыжков не положил мяч в область обруча, который располагается у края скамьи, то к его фактическому времени прибавляется **3 секунды**.
- На станции «Точно в цель» за каждое непопадание мячом в цель (область внутри гимнастического обруча) участнику к фактическому времени прибавляется **3 секунды**. Если участник попал мячом в область круга, но при этом заступил за линию метания, то попытка считается неудачной, за что участник штрафуетя.
- Если участник в «Баскетбольном челноке» не обвел стойку №6 с левой стороны, а стойку №7 с правой стороны, то к его фактическому результату за каждое нарушение прибавляется **1 секунда**.
- Если участник финишировал не между стойками №8 и №9, то к его фактическому времени прибавляется **1 секунда**.



**СХЕМА 3. РАЗМЕТКА ПЛОЩАДКИ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
 («ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ») ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-11 КЛАССОВ**

**Условные обозначения к схеме
«Программа по прикладной физической культуре («полоса препятствий»)
для учащихся 9-11 классов»**

	Место для прыжков через скакалку. Размеры: 2х2 м.		Гимнастическая скамья Размер: 4 м.
	Гимнастический мат Размеры: 1х2 м.		Обруч гимнастический Диаметр 90 см.
	Стойка или конус		Мяч футбольный (размер №5)
	направление движения без мяча		Мяч баскетбольный (размер №6)
	направление движения с мячом		Набивной мяч Вес: (девушки (1кг), юноши (2кг))
	линия для метания теннисного мяча в цель Размер: 1,5 м.		