

ТЕКСТЫ ЗАДАНИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
В 2023-2024 УЧЕБНОМ ГОДУ
ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ПРОГРАММА
муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура» в 2023– 2024 учебном году

Обязательные требования к участникам олимпиады
и судейским бригадам.

Участники олимпиады обязаны иметь и соблюдать:

- допуск врача к Олимпиаде по физической культуре;

Спортивные площадки , спортивный инвентарь и спортивное оборудование должны быть подготовлены к выступлению участников Олимпиады в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами Роспотребнадзора.

Содержание конкурсных испытаний

Муниципальный этап олимпиады представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (общей) школы - юношей и девушек (раздельно).

Для выполнения заданий муниципального этапа олимпиады, обучающиеся образовательных организаций , делятся на 42(группы): юноши 9-11 классов и девушки 9-11 классов. В этих же группах определяются победители и призеры муниципального этапа.

Муниципальный этап олимпиады состоит из двух видов индивидуальных испытаний участников: теоретико-методического и практического.

І. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА (акробатика)

девушки 9-11 классы,
и юноши 9-11 классы

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ

Испытания девушек и юношей (раздельно) 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, оценка снижается на указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов «**держать**» не менее **3 секунд**, «**обозначить**» - не менее **1 секунды**.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам**. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0 баллам**, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет **20,0 баллов**.

Если участник не сумел выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалось менее **6,0 баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0 баллов**.

Продолжительность выполнения упражнения девочками/девушками и мальчиками/юношами не должна превышать **1 минуту 15 секунд**.

ДЕВУШКИ (9-11классы)

И.п. – основная стойка , боком по направлению движения.

1.Упор присев – встать на левое (правое) колено, правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – перекат боком , ноги врозь в стойку на правое (левое) колено, левую (правую в сторону на носок, руки в стороны (**0,5 балла**) – опираясь на руки, приставить левую (правую) упор присев – встать, фронтальное равновесие с захватом, (**держать**) (**0,5 балла**), приставить правую(левую с поворотом налево (направо) в основную стойку.....**1,0 балл**;

2. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») (слитно) (**2,0 балла**) в стойку ноги врозь – поворот спиной в сторону движения . Шагом одной , прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик») (**0,5 балла**), шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы») (**0,5 балла**), приставить правую(левую), основная стойка**3,0 балла**;

3. Полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад – книзу («старт пловца») кувырок вперед (**0,5 балла**) – прыжок вверх с поворотом на 180°(**0,5 балла**).....**1,0 балл**;
4. Прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклоном назад, «мост» **держать (1,0 балл)** – лечь на спину, выпрямить руки и ноги и, сгибаясь, стойка на лопатках без помощи рук , **держать (0,5 балла)** – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны , **держать, (0,5 балла)**, - опуская прямые ноги, наклон вперед, **обозначить**, кувырок назад, выпрямиться в основную стойку (**0,5 балла**).....**2,5 балла**;
5. Кувырок вперед (**0,5 балла**) и прыжок вверх с поворотом на 360°(**1,0 балл**).....**1,5 балла**;
6. Кувырок вперед прыжком (**0,5 балла**) и прыжок вверх прогнувшись ноги вместе(**0,5 балла**)**1,0 балл**;

ЮНОШИ (9-11классы)

И.п. – основная стойка.

1. Махом одной, толчком другой встать в стойку на руках, **обозначить** - кувырок вперед (**1,0 балл**) выпрямиться в стойку руки вверх, прыжком стойка ноги врозь силой согнувшись стойка на голове и руках **держать (1,0 балл)**, сгибая ноги в упор присев.....**2,0 балла**;
2. Встать махом одной, толчком другой два переворота в сторону (слитно) в стойку ноги врозь (**1,0 балл**) – приставляя ногу, поворот в направлении движения, прыжок вверх с поворотом на 180 ° (**0,5 балла**), шагом вперед, равновесие руки в стороны («Ласточка»), **держать (1,0 балл)**.....**2,5 балла**;
3. Приставляя правую (левую) ногу, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны , **обозначить (0,5 балла)** – кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук **держать(1,0 балл)** , перекат вперед в сед с наклоном вперед руки вверх, **обозначить (0,5 балла)**.....**2,0 балла**;
4. Кувырок назад в группировке (**0,5 балла**), кувырок назад в упор стоя согнувшись(**1,0 балл**) и выпрямляясь , стойка, руки в стороны.....**1,5 балла**;
5. Полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад – книзу («старт пловца») кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**) – прыжок вверх с поворотом на 360 ° (**1,0 балл**)**2,0 балла**;

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Участники

- 1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, гимнастическое трико должно плотно облегать ногу, а спортивные шорты не должны закрывать колени.
- 1.3. Футболки (у девушек) и майки (у юношей) не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
- 1.5. Использование ювелирных украшений и часов не допускается. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов), надежно закрепленных на теле. В случае если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи вправе сделать **сбавку, равную 0,5 балла**.
- 1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с итоговой оценки участника.

2. Порядок выступлений

Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.

- 2.1. Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
- 2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
- 2.3. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.
- 2.4. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.5. Если акробатическое упражнение выполняется мальчиками/юношами и девочками/девушками более **1 минуты 15 секунд**, оно прекращается и оценивается только выполненная часть. За **10 секунд** до окончания указанного времени, подается предупреждающий сигнал.
- 2.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **5 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только выполненная часть.
- 2.7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5 балла**.
- 2.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (гимнастическом настиле) и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
- 2.9. Оказанная участнику при выполнении упражнения помощь наказывается сбавкой **1.0 балл** или сбавка стоимости элемента.

2.10. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото- и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.

2.11. Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.12. За нарушения, указанные в п. 2.10 – **Главный судья имеет право удалить представителя делегации из зала.** За нарушение, предусмотренное п. 2.11, участник может быть наказан снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного нарушения – отстранен от участия в испытаниях.

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 – освещения, задымление помещения, появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

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

3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех других участников своей смены.

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более **20 секунд** на одного человека.

5. Судьи

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из главного судьи и двух судейских бригад.

5.3. Бригада «А», оценивает трудность выполненного упражнения, бригада «В» оценивает технику и стиль исполнения.

5.4. Места судей должны быть расположены таким образом, чтобы судьи могли беспрепятственно наблюдать за выступлением участников.

6. Оценка исполнения

Оценка трудности упражнения бригадой «А»:

6.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **10,0 баллов**.

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

6.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

6.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

6.5. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалось менее **6,0 баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **0, 0 баллов**.

Оценка за технику и стиль исполнения упражнения бригадой «В»:

6.6. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

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

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

6.9. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1- 0,2 балла**, средними – **0,3-0,4 балла**, грубыми – **0,5 балла**. Невыполнения акробатического элемента в гимнастической комбинации, снимается стоимость акробатического элемента. Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – **0,5 балла**.

6.10. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента **менее 3 секунд**; «обозначить» - **не менее 1 секунды**.
- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

7. Окончательная оценка

7.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А» равная **10,0** баллам, и оценки за исполнение, выставленной бригадой «В» равная **10,0** баллам. Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения. Из полученной суммы вычитываются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения и за неспортивное поведение участника.

7.2. Окончательная оценка максимально может быть равна **20,00 баллам**.

8. Оборудование

7.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3см, размером не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее **1,0** метра, полностью свободная от посторонних предметов.

9. Протесты

9.1. Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.

9.2. Протест может быть подан на оценку, выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки главного судьи не принимаются.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(по ВЫБОРУ)

Конкурсное испытание проводится на основе действующих правил ИААФ, отдельно среди девушек и юношей и заключается в преодолении дистанции (на стадионе или в манеже):

девочки/девушки: 7-8 : бег 500 м.

мальчики/юноши: 7-8: бег 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1.Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи
- судей.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки (шиповки).

2.2. Использование ювелирных украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (+5 секунд) или не допущен к испытаниям.

2.4. В случае неявки на «Старт», участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается **0,0** баллов в испытании.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам в соответствии со стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть четко объявлены его имя фамилия, и стартовый номер каждого участника.

3.2. Оценка действий участника начинается с момента принятия «Высокого старта».

3.3. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.4. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения, указанные в п.п. 3.3. и 3.4. главный судья имеет право наказать участника штрафом (+ 5 секунд), а в случае грубого нарушения – отстранить участника 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 оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

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

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения.

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

6. Судьи

6.1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Время выступления

Запуск секундомера осуществляется командой стартера (выстрел, отмашка флажком), сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

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

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

8. Оборудование:

Испытание выполняется на легкоатлетическом стадионе или в легкоатлетическом манеже.

При проведении испытаний по легкой атлетике необходимо иметь соответствующее оборудование и инвентарь: секундомеры (не менее двух), стартовые номера участников.