



*Кировское областное государственное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования детей
«Центр дополнительного образования одаренных школьников»*

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**организации и проведению
муниципального этапа
всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре**

**в Кировской области
в 2022/2023 учебном году**

Часть 2. Практические испытания

Киров
2022

Печатается по решению региональной предметно-методической комиссии всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области

Задания, решения и методические указания по проверке и оценке решений II (муниципального) этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области в 2022/2023 учебном году. Часть 2. Практические испытания. – Киров: Изд-во ЦДООШ, 2022, – 16 с.

Составители:

Т. П. Рякина, старший преподаватель кафедры предметных областей (КОГОАУ ДПО (ПК) «ИРО Кировской области»);

Ж.Ю. Самоделкина, учитель физической культуры МБОУ гимназия № 2 города Кирово-Чепецка Кировской области;

Н.В. Крюкова, учитель физической культуры МОАУ «Гимназия им. А. Грина» города Кирова;

Н.Г. Белова, учитель физической культуры МБОУ СОШ с УИОП № 60 города Кирова;

С.Н. Савин, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 8 города Кирова;

Научная редакция (рецензирование):

О. В. Анфилатова, заведующая кафедрой Спортивных дисциплин и методики обучения, кандидат педагогических наук, доцент, факультета физической культуры и спорта ВГУ

Подписано в печать

Формат 60x84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 0,92

Тираж 450 экз.

© Кировское областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр дополнительного образования одаренных школьников», Киров, 2022

**ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ.

**ЗАДАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА (ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР) ВСОШ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ ЗА ТРИ ДНЯ ДО
НАЧАЛА ОЛИМПИАДЫ.**

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы – юношей и девушек 7–8-х классов отдельно и 9–11-х классов отдельно.

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методический и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Продолжительность выполнения теоретико-методического задания не должна превышать 45 минут.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части и примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, спортивные игры, легкая атлетика.

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний – **100 баллов**.

Из них: **40 баллов – за теоретико-методическое задание; практическое испытание: по акробатике- 30 баллов, спортивным играм - 30.**

Контактный телефон для справок: **+79128253610** (Татьяна Павловна Рякина).
показателя, полученного на олимпиаде у юношей и девушек.

Контактный телефон для справок: **+79128253610** (Татьяна Павловна Рякина).

ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения теоретико-методических заданий
Всероссийская олимпиада школьников, 2022 г. Муниципальный этап
7-8 класс

В бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов, задание на установление соответствия, задания в открытой форме.

ВНИМАНИЕ!

Максимальная оценка заданий №№ 1-36 - 36. баллов;

Максимальная оценка заданий №№ 37-39 - 9 баллов;

Максимальная оценка задания №№ 40 - 5 баллов.

Максимальный результат в теоретико-методическом испытании 7-8 классов (36+9+5) = 50 балла.

Для определения «зачетных «баллов» каждого участника в теоретическом конкурсе необходимо использовать формулу (1).

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

ТЕХНОЛОГИЯ
оценки качества выполнения теоретико-методических заданий
Всероссийская олимпиада школьников, 2022 г. Муниципальный этап
9-11 класс

В бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов,

ВНИМАНИЕ!

Максимальная оценка заданий №№ 1-16 – 16 балла;

Максимальная оценка заданий №№ 17 - 3 балла;

Максимальная оценка заданий №№ 18-20 - 3 балла;

Максимальная оценка задания №№ 21-23 - 9 баллов.

Максимальная оценка заданий №№ 24 -39- 16 баллов;

Максимальная оценка заданий №№ 40- 5 баллов;

Максимальный результат в теоретико-методическом испытании 9-11 классов (16+3+3+9+16+5) = 52 балла.

Для определения «зачетных «баллов» каждого участника в теоретическом конкурсе необходимо использовать формулу (1);

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Здесь X_i – «зачетный» балл i –го участника;

K – максимальное количество баллов конкретного задания;

N_i – *результат участника* в конкретном задании;

M – максимально возможный результат в конкретном задании;

Например:

Максимальное количество баллов конкретного задания (40)

Результат участника 9-11 класс (Иванова И.И.) – 18 правильных ответа;

максимально возможный результат в конкретном задании (52)

Результат участника олимпиады в теоретико-методическом задании составил:

$X = 40 \times 18 : 52 = 13,84$ баллов.

Результат по АКРОБАТИКЕ подсчитывается по формуле № 1

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Например:

Максимальное количество баллов конкретного задания (25)

Результат участника (Иванова И.И.) – 22.0 баллов;

максимально возможный результат в конкретном задании (25)

Результат участника олимпиады в акробатике составил:

$X = 25 \times 22 : 25 = 22,00$ баллов

Результат испытаний по спортивным играм, подсчитывается по формуле № 2

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Здесь X_i – «зачетный» балл i-го участника;

Например:

K- Максимальное количество баллов конкретного задания (30)

N- Результат участника (Иванова И.И.) – 0.45сек

M- максимально лучший результат в задании по баскетболу (0.35)

Результат участника олимпиады в задании по баскетболу составил:

Подставляем в формулу $X = 30 \times 35 : 45 = 19.44$ балла.

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний – **100 баллов**.

Образец протокола практического испытания

№	Ф.И. О ребенка	Ф.и.о. учителя	результат теория	Теория. Баллы	Результат Акробатика	Баллы по акробатике	Результат по спортивным играм	Баллы по баскетболу	Итого баллов	Победители, призы
25	Иванов Иван Иванович	Иванов Иван Иванович		40		30	лучший	30	100	
...										

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ, СУДЕЙ И УЧИТЕЛЕЙ

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «ГИМНАСТИКА» (МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)

Общие положения

Конкурсное задание по акробатике заключается в выполнении предложенной комбинации мальчиками и девочками 7–8-х классов, юношей и девушек 9–11 классов.

Для выполнения упражнения участника предоставляется только одна попытка.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет 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 его стоимость, указанную в программе.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов, указанных как «держать» - 2 секунды.

Продолжительность - выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 1 минуты 30 секунд.

1. Форма участников

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, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.5. Ювелирные украшения и часы не допускаются.

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

2. Порядок выступлений

2.1. Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

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. Если акробатическое упражнение выполняется более **1 минуты 30 секунд**, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За **10 секунд** до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.

2.5. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **7 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

2.6. Упражнение должно иметь чётко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.

2.7. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания

упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

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

2.9. За нарушение п. 2.8. участник может быть наказан снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного нарушения – отстранён 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 посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

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

3.3. Если участник получил разрешение на повторное выполнение упражнения, то он должен выполнить своё упражнение сначала, после выступления всех других участников своей смены.

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

4. Судьи

4.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

4.2. Жюри состоит из двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

5. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

5.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **(9,0 баллов – девочки и мальчики 7-8 класс; 14,0 девушки и юноши 9-11класс)**.

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

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

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

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

6. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

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

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

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

6.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

6.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к его искажению до неузнаваемости; фиксация статического элемента менее 2 секунд; 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», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

7.2. Окончательная оценка максимально может быть равна

20,00 баллам- 7-8 класс девочки и мальчики;

25,00 балла девушки и юноши 9-11 класс.

Упражнение 7-8 класс девочки.

	Элементы и соединения	стоимость
	И.п.- основная стойка	
1.	Дугами внутрь руки в стороны и шагом вперед равновесие («ласточка»), держать	1,0
2.	Выпрямиться, шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить-кувырок вперед	1,0
3.	Встать и махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1.0
4.	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения- шаг правой вперед и махом левой прыжок с поворотом направо кругом на правую, левую назад - шаг левой вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)- шагом левой вперед наскок на две ноги и прыжок ноги врозь правой («разножка»)	1,5
5.	Шаг правой вперед и отставляя левую на шаг в сторону стойка ноги врозь, руки вверх- наклон назад «мост», держать	1.0
6.	Встать в стойку руки вверх и, приставляя левую, упор присев- перекатом назад стойка на лопатках, держать	0,5
7.	Перекат вперед в сед согнув ноги- сед углом, руки в стороны, держать	1.0
8.	Сед наклон вперед, обозначить, кувырок назад в группировке- кувырок назад в упор стоя согнувшись- выпрямиться	1.0
9.	2-3 шага разбега кувырок вперед прыжком, прыжок вверх прогнувшись	1.0
10.	Кувырок вперед с поворотом на 360 градусов.	1.0
	ИТОГО	10 баллов

Упражнение 7-8 класс мальчики.

	Элементы и соединения	стоимость
	И.п.- основная стойка	
1.	Руки вверх и шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать	1,0
2.	Стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны	2,0

3.	Наклон прогнувшись, обозначить, силой согнувшись стойка на голове и руках, держать	1.0
4.	Силой опуститься в упор лежа и перейти в сед на пятках с наклоном вперед	0,5
5.	Кувырок вперед и прыжок с поворотом кругом	0,5
6.	С прыжка или шагом переворот в сторону с поворотом на 90 градусов (рондат) и прыжок вверх прогнувшись	1.0
7.	Упор присев- кувырок назад-кувырок назад в стойку, обозначить, опуститься в упор стоя согнувшись - выпрямиться в стойку руки в стороны	1.5
8.	С двух, трех шагов толчком двух ног прыжок согнувшись ноги врозь – кувырок вперед	1.0
9.	Кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360 градусов.	1.5
	ИТОГО	10 баллов

Упражнение 9-11 класс девушки.

	Элементы и соединения	стоимость
1	Шагом правой (левой) вперед одноименный поворот на одной ноге на 360о, свободная нога согнута не ниже 90о, градусов (1,0 балл), и шагом (два шага) вперед переднее равновесие («Ласточка») держать (0,5 балла), кувырок вперед без помощи рук (0,5) балла, прыжок вверх с поворотом на 360о (0,5) балла.	2,5 балла
2	Кувырок назад, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь.	1,5
3	Стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны, обозначить – кувырок вперед в сед угол, обозначить сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, развести ноги фронтально не менее чем на 120о, обозначить, упор присев. (1,5 балл)	2,5
4	Махом одной, толчком другой, переворот в сторону («Колесо») (0,5 балл) и переворот в сторону с поворотом на 90о («Рондат») (1,0 балл)	1,5
5	Фронтальное равновесие с захватом, держать	1,0
6	Поворот прыжком с поворотом на 540	1,5
7	Прыжком, стойка ноги врозь, руки вверх – наклон назад, «мост», обозначить – правую (левую) вперед вверх, держать - приставить правую (левую) поворот направо (налево) кругом в упор присев.	1,0
8	Махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить), кувырок вперёд согнувшись в стойку ноги врозь.	1,5
9	Кувырок вперед(0,5 балл) и кувырок вперед прыжком (1,0 балл) – прыжок касаясь (полушпагат) (0,5 балл),	2,0
10	Встать И. п.	
	Всего	15,0 баллов
	Оценка за комбинацию составляет 15+10= 25 балла	25 балла

Упражнение 9-11 класс юноши.

	Содержание	Стоимость
	И. п. – основная стойка.	
1	Шагом правой (левой) выпад руки в стороны. Одноименный поворот на одной ноге левой (правой) на 360°, другая назад-книзу, руки в стороны в	2,0

	стойку ноги врозь (1,0 балл). Приставить левую (правую) в основную стойку и шагом вперед переднее равновесие («Ласточка») держать (1,0 балл),	
2	Приставить правую (левую) в стойку руки вверх наклон прогнувшись, обозначить – силой согнувшись стойка на голове и руках, держать – перекаат в упор присев.	1,0

3	Встать, руки вверх, шаг вперед и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить и кувырок вперед в сед (1,0 балл + 0,5 балла) – наклон вперед, руки вверх, ладонями коснуться пола по обеим сторонам от ступней, держать (1,0 балла) – перекаат назад в группировке и перекаатом вперед в группировке, встать в основную стойку.	2,5
4	Прыжок вверх с поворотом на 540°	1,0
5	Кувырок назад(0,5 балла) и кувырок назад через стойку на руках, обозначить (1,0 балл) в стойку на ногах руки с стороны	1,5
6	Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо) (1,0 балла) и переворот в сторону с поворотом на 90° («Рондат») (1,0), прыжок вверх с поворотом на 180° (0,5 балла)	2,5
7	Шагом одной вперед прыжок со сменой прямых ног вперед «Ножницы») (0,5 балла) – приставить правую (левую)	0,5
8	Махом одной толчком другой, стойка на рука, кувырок согнувшись в стойку ноги врозь	2.0
9	Длинный кувырок (0,5), кувырок прыжком (1,0), прыжок вверх с поворотом на 360° (0,5 балл)	2,0
10	Встать И. п.	
	Всего	15,0 баллов
	Оценка за комбинацию составляет 15+10= 25 балла	25 балла

Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

	<i>Основные ошибки исполнения</i>	<i>С б а в к и</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
----	--	-------------

Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки.

1.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- 0,5 балла
2.	Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	- Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть.
3.	Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов	- 1,0 балл
4.	Задержка начала упражнения более 20 сек	- 0,5 балла
5.	Задержка начала упражнения более 30 сек	- Упражнение не оценивается
6.	Продолжительность выполнения акробатического упражнения более установленного времени	- упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть
7.	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла
8.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	- После первого предупреждения - сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

Разминка

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

Протест

Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в установленном порядке. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются. Протест может быть подан на оценку, выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки Председателя судейского жюри не принимается

Оборудование

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.

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

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ И ВОЛЕЙБОЛ). (МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)

Общие положения

Практическое задание состоит из выполнения комбинации базовой части примерной программы по физической культуре по разделу спортивные игры «Баскетбол» и «Волейбол»

Конкурсное задание по баскетболу и волейболу заключается в выполнении комбинации мальчиками и девочками 7–8-х классов; юношами и девушками 9–11-х классов, имеющими *удовлетворительное состояние здоровья, отнесенные к основной медицинской группе.*

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний по баскетболу и волейболу состоит из назначенного представителя оргкомитета и главного судьи по баскетболу, судьи на площадке, секретарь.

2. Участники

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболки и кроссовки. Использование украшений не допускаются. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 10 секунд) 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.

3.2. Прежде чем участник начинает свое выступление, должны были быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается *15 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 (левая) рука.

3.4. Представителям делегации не разрешается разговаривать, делать съёмку или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.6. За нарушения, указанные в двух предшествующих пунктах, главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом *5 сек (прибавлением)*, а в случае грубого 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 отнесены:

поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. д.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступления. Если выступление завершено, оно должно было быть оценено.

4.3. Только главный судья имел право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.

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

5. Разминка

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

6. Судьи

Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающий выступления девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

7. Оборудование

7.1. В 7–8-х классах контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

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

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ) 7-8 КЛАСС.

Для прохождения задания по баскетболу и волейболу нижний край волейбольной сетки не закрепляется, для соблюдения техники безопасности. Высота верхнего края сетки 2м 24 см (девушки), 2м 42 см (юноши).

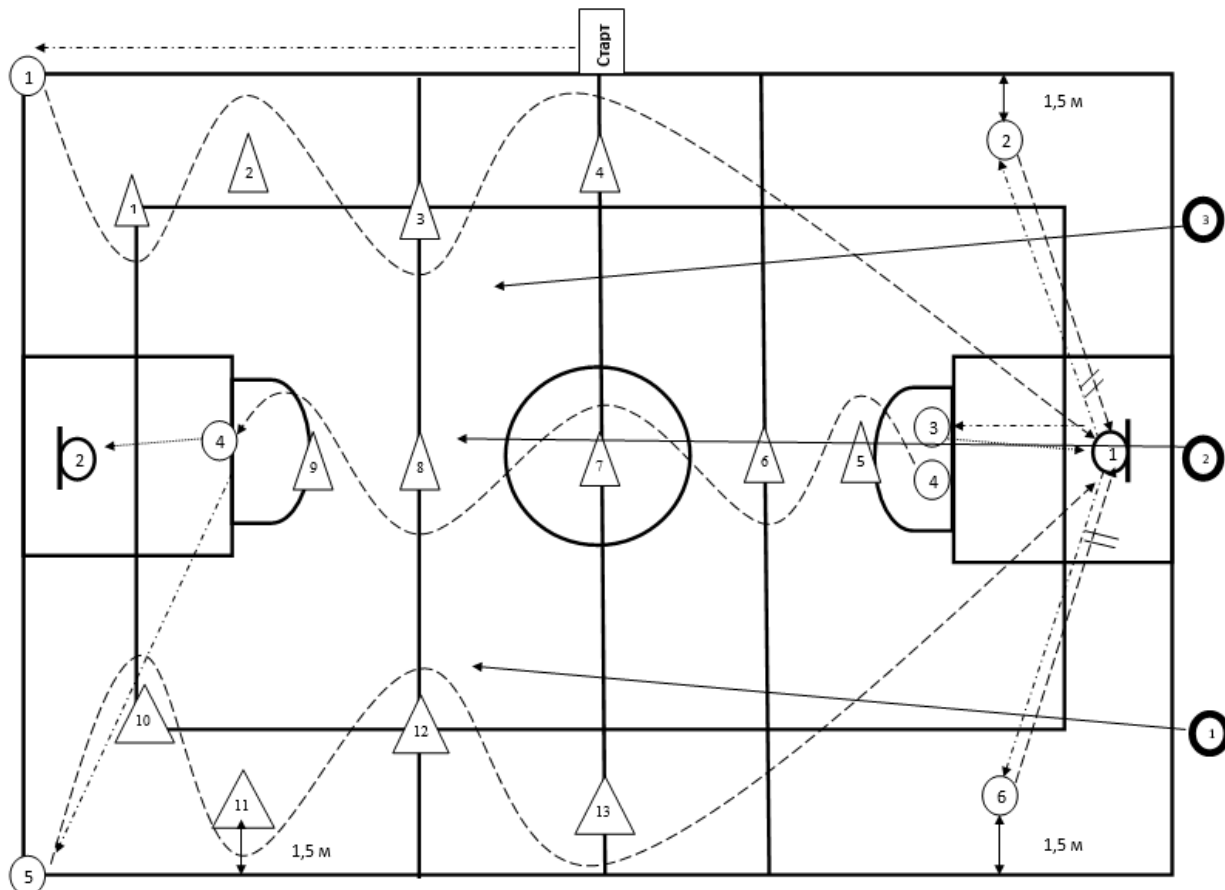
Участник находится на пересечении боковой и центральной линии по сигналу участник передвигается к мячу №1 в стойке баскетболиста правым боком. Берет мяч №1 и выполняет ведение мяча правой рукой к стойке №1, обводит ее с правой стороны правой рукой, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №3 и №4. Продолжает ведение к кольцу №1 и выполняет бросок любым способом. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №2, берет мяч и кратчайшим путем ведет его левой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу левой рукой, используя двушажную технику. Далее участник движется на линию штрафного броска, выполняет штрафной бросок мячом №3, берет мяч №4, выполняет ведение к стойке №5, обводит ее с правой (или левой) стороны правой (левой) рукой, переводит мяч в левую (правую) руку и выполняет ведение к стойке №6, обводит ее с левой (правой) стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №7, №8 и №9. Обведя стойку №9, участник выполняет остановку на линии штрафного броска и выполняет штрафной бросок. После выполнения штрафного броска участник движется левым боком в стойке баскетболиста к мячу №5.

Берет мяч № 5, выполняет ведение левой рукой к стойке №10, обводит ее с левой стороны левой рукой, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №12 и №13. Продолжает ведение к кольцу №1 и выполняет бросок любым способом. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу № 6, берет мяч и кратчайшим путем ведет его правой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

Далее участник направляется к волейбольным мячам, расположенным за лицевой линией, расстояние между мячами 2 метра. Выполняет подачи мячом № 1, мячом № 2, мячом №3 – любым способом.

После выполнения подачи конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

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



Оценка выполнения.

Баскетбол:

- Ведение мяча, пробежка (пронес), двойное ведение, касание стойки мячом или ногой (+1) секунда
- Необбегание стойки (+5) секунд;
- Ведение мяча и бросок по кольцу неуказанным способом (+5) секунд;
- За каждое непопадание в кольцо (+10) секунд;
- При заступе во время выполнения штрафного броска попадание не засчитывается;
- За невыполнение любого броска (+) 20 секунд.
- Заступ за линию (+10) секунд.

Волейбол:

- Поддача неуказанным способом (+10) секунд;
- За каждое непопадание в площадку и заступе при подаче (+10) секунд;
- За невыполнение подачи (+)20 секунд.

Юноши выполняют комбинацию мячом № 7

Девушки выполняют комбинацию мячом № 6

Оборудование:

Мячи для баскетбола - 6 шт.,
 фишки (стойки)- 13 шт.,
 Мячи для волейбола -3шт.

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ) 9-11КЛАСС (*Девушки и юноши*)

Для прохождения задания по баскетболу и волейболу нижний край волейбольной сетки не закрепляется, для соблюдения техники безопасности. Высота верхнего края сетки 2м 24 см (девушки), 2м 42 см (юноши).

Участник находится на пересечении боковой и центральной линии по сигналу передвигается к мячу №1 в стойке баскетболиста правым боком. Берет мяч №1 и выполняет ведение мяча левой рукой **спиной вперед** к стойке №1, обводит ее с левой стороны левой рукой, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №3 и №4. Разворачивается и продолжает ведение мяча, выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того, как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №2, берет мяч и кратчайшим путем ведет его левой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу левой рукой, используя двушажную технику. Далее участник движется на линию штрафного броска, выполняет штрафные броски мячом №3 и мячом №4. Подбирает мяч №4 и выполняет ведение к стойке №5, обводит ее с правой (или левой) стороны правой (левой) рукой, переводит мяч в левую (правую) руку и выполняет ведение к стойке №6, обводит ее с левой (правой) стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №7, №8 и №9. Обведя стойку №9, участник выполняет остановку на линии штрафного броска и выполняет штрафные броски, последовательно мячами №4 и №5. После выполнения штрафного броска мячом №4, № 5 участник движется левым боком в стойке баскетболиста к мячу №6.

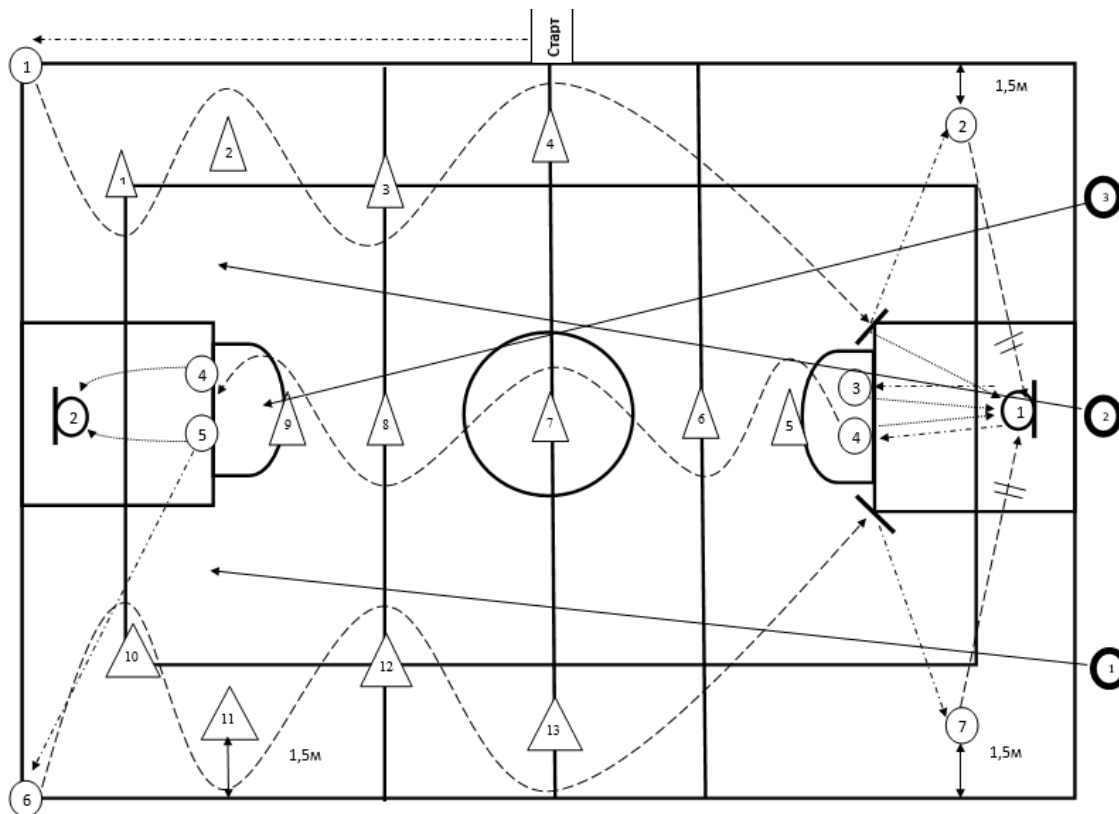
Берет мяч №6, выполняет ведение левой рукой к стойке №10, обводит ее с левой стороны левой рукой, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки и далее последовательно обводит стойки №12 и №13. Продолжает ведение мяча и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции. После того как участник выполнил бросок, он перемещается к мячу №7, берет мяч и кратчайшим путем ведет его правой рукой к баскетбольному щиту и выполняет бросок по кольцу правой рукой, используя двушажную технику.

Далее участник направляется к волейбольным мячам, расположенным за лицевой линией, расстояние между мячами 2 метра. Выполняет подачи: мячом № 1 верхняя прямая подача в зону №1, мячом № 2 нижняя прямая подача в зону №5, мячом №3 подача в прыжке (юноши), девушки верхняя прямая подача в зону №6.

После выполнения подачи конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки.

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

СХЕМА



Оценка выполнения.

Баскетбол:

- Ведение мяча, пробежка (пронос), двойное ведение, касание стойки мячом или ногой (+1) секунда
- Необбегание стойки (+5) секунд;
- Ведение мяча и бросок по кольцу неуказанным способом (+5) секунд;
- За каждое непопадание в кольцо (+10) секунд;
- При заступе во время выполнения штрафного броска попадание не засчитывается;
- За невыполнение любого броска (+)20 секунд;
- Заступ за линию (+10) сек.

Волейбол:

- Подача неуказанным способом (+10) секунд;
- За каждое непопадание в зону и заступе при подаче (+10) секунд;
- За невыполнение подачи (+)20 секунд.

Юноши выполняют комбинацию мячом № 7

Девушки выполняют комбинацию мячом № 6

Оборудование:

Мячи для баскетбола -7 шт.,

фишки (стойки)- 13 шт.,

Мячи для волейбола -3шт.

Контактный телефон для справок: +79128253610 (Татьяна Павловна Рякина).