



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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЧАСТЬ 2, 2018

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

в Кировской области
в 2018/2019 учебном году

Часть 2. Практические испытания

Киров
2018

Печатается по решению методической комиссии регионального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области

Методические указания по организации и проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области в 2018/2019 учебном году. Часть 2. Практические испытания. / Сост. Т. П. Рякина, Е. В. Перешеина, Т. В. Узлова, Ж. Ю. Самоделкина, И. И. Полянина, Н. Г. Белова.— Киров: Изд-во ЦДООШ. – 20 с.

Составители:

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

Перешеина Е. В., заместитель директора по спортивной подготовке муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» города Кирова;

Узлова Т. В., инструктор-методист муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» города Кирова;

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

Полянина И. И., учитель физической культуры МКОУ ООШ с. Коленур Советского района Кировской области.

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

Научная редакция (рецензирование):

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

Подписано в печать 12.09.2019

Формат 60x84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 1,2

Тираж 250 экз.

© Рякина Т. П., Перешеина Е. В., Узлова Т. В., Самоделкина Ж. Ю., Полянина И. И., Белова Н. Г., 2018

© Кировское областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования одаренных школьников», 2018

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

СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ.

**ЗАДАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА (ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР) ВСОШ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩИЕСЯ ПОЛУЧАЮТ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ
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.

**К МУНИЦИПАЛЬНОМУ ЭТАПУ ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДОПУСКА-
ЮТСЯ МАЛЬЧИКАМИ И ДЕВОЧКАМИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕ-
ВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ, ИМЕЮЩИЕ УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНОЕ СОСТОЯ-
НИЕ ЗДОРОВЬЯ, ОТНЕСЕННЫЕ К ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.**

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 СОСТАВЛЯЕТ 45 МИНУТ.

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

РАСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ В 9-11 КЛАССАХ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ОТ РЕЗУЛЬТАТА, КОТОРЫЙ СОСТАВЛЯЕТ У ЮНОШЕЙ В БЕГЕ НА 3000 М – 9 МИН 30 СЕК (570 СЕК), У ДЕВУШЕК В БЕГЕ НА 2000 М – 7 МИН 15 СЕК (435 СЕК).

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний составляет 100! Из них: 25 баллов – за теоретико-методическое задание; за практическое испытание – 75 баллов, из которых за акробатику – 25 баллов, за легкую атлетику – 25 баллов, спортивные игры – 25 баллов.

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

ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения теоретико-методических заданий

7–8-е классы

В бланке ответов нужно отмечать оценку каждого задания!

1. Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов.

ВНИМАНИЕ! Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – в 0 баллов.

Верное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов оценивается в 1 балл, если допущен хотя бы один неверный ответ – 0 баллов.

Максимально возможное количество баллов за задания № 1 – 32 составляет 32.

2. Задания в открытой форме «Правильные» ответы нужно дописать оцениваются в 2 балла.

Максимально возможное количество баллов за задания № 33 – 40 составляет 16 баллов.

Максимальный результат в теоретико-методическом испытании составляет $32 + 16 = 48$ баллов.

Для определения «зачетных «баллов» каждого участника в теоретическом конкурсе необходимо использовать формулу № 1 (см. далее).

9–11-е классы

В бланке ответов нужно отмечать оценку каждого задания!

1. Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов.

ВНИМАНИЕ! Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное – в 0 баллов.

Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов (полный правильный ответ) оценивается в 1 балл. Если в ответе указана хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Максимально возможное количество баллов за задания № 1 – 30, 40 составляет 31 балл.

2. Задания в открытой форме. Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оцениваются в 2 балла, неправильное оценивается 0 баллов. Если в ответе указана только фамилия спортсмена или только имя, вид спорта, дистанция (задание выполнено не полностью) оценивается 0 баллов.

Максимально возможное количество баллов за задания № 31 – 37 составляет 14.

3. Задание на соответствие. В заданиях на соответствие оценивается каждая позиция. Каждая правильно указанная позиция оценивается в 1 балл, неправильное – 0 баллов.

Максимально возможное количество баллов за задания № 38, 39 составляет 18 баллов.

Максимальный результат в теоретико-методическом испытании составляет $31 + 14 + 18 = 63$ балла.

Для определения «зачетных «баллов» каждого участника в теоретическом конкурсе необходимо использовать формулу № 1 (см. далее).

ТЕХНОЛОГИЯ РАСЧЁТА БАЛЛОВ

Формула № 1: $X_i = \frac{K \times N_i}{M}$. **Формула № 2:** $X_i = \frac{K \times M}{N_i}$.

1. Расчет баллов за ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ производится по формуле № 1: $X_i = \frac{K \times N_i}{M}$.

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:

K – максимальное количество баллов конкретного задания составляет 25 баллов,

N_i – результат участника из 9–11 класса (Иванова И.И.) – 60 баллов,

M – максимально возможный результат в конкретном задании – 63.

Результат участника олимпиады в теоретико-методическом задании составил:

$$X_i = \frac{25 \times 60}{63} = 23,80 \text{ баллов.}$$

2. Расчет баллов за АКРОБАТИКУ производится по формуле № 1:

$$X_i = \frac{K \times N_i}{M}$$

Например:

K – максимальное количество баллов конкретного задания составляет 25 баллов,

N_i – результат участника (Иванова И.И.) – 29,0 баллов,

M – максимально возможный результат в конкретном задании – 32,0 баллов.

Результат участника олимпиады в теоретико-методическом задании составил:

$$X = \frac{25 \times 29,0}{32,0} = 22,6 \text{ баллов.}$$

3. Расчет баллов за ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И СПОРТИВНЫМ ИГРАМ производится по формуле № 2: $X_i = \frac{K \times M}{N_i}$.

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

Пример № 1 для расчета результата по спортивным играм.

K – максимальное количество баллов конкретного задания составляет 25 баллов,

N – результат участника (Иванова И.И.) – 70 сек,

M – максимально лучший результат в задании по баскетболу составляет 45 сек.

Результат участника олимпиады в задании составит: $X = \frac{25 \times 45}{70} = 16,07$ бал-

ла.

Пример № 2 для расчета результата по легкой атлетике для юношей 9–11-х

классов.

При расчете учитываем, что расчет результата по легкой атлетике в 9–11-х классах осуществляется от результата, который составляет у юношей в беге на 3000 м – 9 мин 30 сек (570 сек).

При подсчете результата по легкой атлетике минуты переводятся в секунды.

K – максимальное количество баллов конкретного задания составляет 25 баллов,

N – результат участника (Иванова И.И.) составил 848 сек,

M – **УСТАНОВЛЕННЫЙ** результат в задании по легкой атлетике составляет 570 сек.

Результат участника олимпиады в испытании по легкой атлетике составит:

$$X_i = \frac{25 \times 570}{848} = 16,80 \text{ баллов.}$$

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ЮНОШИ, 7–8-Й КЛАСС. ЮНОШИ, 9–11-Й КЛАСС

№	Ф. И. О. ребенка	Ф.и.о. учителя	Результат по теории теории	Теория, баллы	Результат Акробатика	Баллы по акробатике	Результат по Л/А	Баллы по Л/А	Результат по баскетболу	Баллы по баскетболу	Итого баллов	Победители, призёры
1	Иванов Иван Иванович	Иванов И.И.	60	23,8	29	22,6	570	16,8	70	16,07	79,27	победитель
...												

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)

1. Общие положения

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

Для выполнения упражнения участникам 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.

Максимально возможная оценка мальчиков и девочек 7–8 классов составляет 20 баллов.

Максимально возможная оценка юношей 9–11-х классов составляет 32,0 баллов (максимальная трудность) или 27, 5 баллов (базовая трудность).

Максимально возможная оценка девушек 9–11-х классов составляет 33,5 балла (максимальная трудность) или 26,5 баллов (базовая трудность).

2. Форма участников

2.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

2.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

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

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

2.5. Ювелирные украшения и часы не допускаются.

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

3. Порядок выступлений

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

3.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

3.3. 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.

3.4. 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.

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

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

3.7. 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.

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

3.9. 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.

4. Повторное выступление

4.1. 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.

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

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

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

5. Судьи

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

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

6. 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 7–8-х классов; 17,5 или 22 балла – у юношей 9–11-х классов; 16,5 или 23,5 балла – у девушек 9–11-х классов.**

6.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения 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 оказалась менее **6,0 баллов**, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0 баллов**.

7. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

7.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за технику, которая не может превышать 10 баллов.

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

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

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

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

7.6. 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.

8. Окончательная оценка

8.1. 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.

8.2. Окончательная максимальная оценка равна (сумма оценок за технику выполнения и а трудность выполнения) в 7–8-х классах 20 баллов, у юношей 9-11 классов – 32,0 балла (или 27,5 балла), у девушек 9–11-х классах – 33,5 баллам (или 26,5 балла).

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ

ПО ГИМНАСТИКЕ

Девочки 7–8-х классов

№	Содержание	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону («колеса») слитно (1,0 + 1,0 балл) в стойку ноги врозь – поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны («ласточка») (держать) (1,0 балл)	3

№	Содержание	Стоимость
2	Не приставляя ногу, кувырок вперёд в упор присев (0,5 балла) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл) – перекатом вперёд прыжок с поворотом на 180° (0,5 балла)	2
3.	Шагом вперёд одноимённый поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперёд (0,5 балла) – шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (0,5 балла) – шагом вперёд кувырок в сед в группировке	1
4	Сед углом (держать), руки в сторону (1,0 балл) – сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев – кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (0,5 балла) – выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны	2
5	Кувырок вперёд прыжком (0,5 балла) – прыжок ноги врозь (0,5 балла) – кувырок вперёд – прыжок с поворотом на 180° (1,0 балл)	2
	ИТОГО	10

Мальчики 7–8-х классов

№	Содержание	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Левую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку перед грудью и одноимённый поворот на правой на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0 балл)* – наклон вперёд прогнувшись и кувырок вперёд в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл)	2
2	Перека́т вперёд в сед в группировке – сед углом, руки в стороны (держать) (1,0 балл) – поворот кругом в упор лёжа на согнутых руках – выпрямить руки и толчком ног упор присев – силой стойка на голове и руках (держать) (1,0 балл)	2
3	Опуститься в упор присев – кувырок назад (0,5 балла) – кувырок назад согнувшись (0,5 балла) – выпрямиться в стойку, руки в стороны	1
4	Шагом вперёд прыжок со сменой ног («ножницы») (0,5 балла) – шаг вперёд и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) – кувырок вперёд – встать руки вверх	1,5
5	Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь (1,0 балл) – приставляя ногу, поворот в сторону движения – кувырок вперёд (0,5 балла) – кувырок вперёд прыжком (1,0 балл) – прыжок с поворотом на 360° (1,0 балл)	3,5
	* Примечание – поворот может выполняться в любую сторону	
	ИТОГО	10

Девушки 9–11-х классов

№	Содержание	Требования к выполнению	Стоимость
	И.п. – основная стойка		
1	Фронтальное равновесие с захватом пятки. Пятка не ниже уровня глаз. Усложнение: Фронтальное равновесие без захвата пятки. Приставить ногу	Держать 2 сек. Опорная нога прямая, пятка поднятой ноги не ниже уровня глаз. Туловище вертикально. Усложнение: Пятка поднятой ноги на уровне плеч, руки в стороны	1 2
2	Два шага прыжок со сменой ног «ножницы»	Смена прямых ног не ниже горизонтали, носки оттянуты	0,5

№	Содержание	Требования к выполнению	Стоимость
3	Шагом одной прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом на 360 градусов «козлик»	Бедро не ниже угла 90 градусов). Спина прямая	1
4	Кувырок прыжком, прыжок с поворотом на 180 градусов	Явно выраженная фаза полёта, завершить кувырок без потери темпа, во время прыжка мах руками вверх	1
5	Кувырок назад согнувшись Усложнение: Кувырок назад согнувшись в стойку на руках обозначить	Ноги прямые. Усложнение: Разгиб точно в стойку на руках. Фиксация 1 секунда. Из стойки на руках опустить прямые ноги к рукам	1 2
6	Кувырок вперёд Усложнение: кувырок вперёд из стойки на руках	Показать положение плотной группировки, встать без отталкивания руками при завершении. Усложнение: Шагом одной махом другой, стойка на руках обозначить 1 секунду. Сгибая руки кувырок вперёд. Встать без отталкивания руками	0,5 1,5
7	Колесо с правой ноги, колесо с левой ноги. Усложнение: через одну руку	Ноги прямые, руки ставятся поочередно, прохождение строго через вертикаль. Усложнение: Ноги прямые, прохождение строго через вертикаль, свободная рука произвольно	1 + 1 = 2 1,5 + 1,5 = 3
8	Шагом одной, махом другой, перекидной прыжок	выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, смена прямых ног не ниже горизонтали, носки оттянуты, приземление без потери вертикального положения тела	1
9	Мост из положения стоя Усложнение: мост с опорой на одну ногу, другая в потолок. Встать с моста	Локти и ноги прямые. Усложнение: Нога доведена до шпагата	0,5 1
10	Кувырок вперёд силой в стойку на лопатках с помощью рук Усложнение: кувырок в стойку на лопатках без помощи рук	Подгибая голову, силой опуститься в стойку на лопатках, ноги в потолок, таз не опускать, локти приближены к туловищу Усложнение: Руки прямые	0,5 1
11	Перекат в сед углом, держать	Спина прямая, ноги не ниже угла 45 градусов, руки в стороны. Фиксация 2 секунды	1
12	Сед ноги вместе, наклон вперёд, коснуться грудью (держать)	Ноги в коленях не сгибать, допускается удержание ног руками за пятки	0,5
13	Встать кувырком назад.	Показать положение группировки	0,5
14	Два шага, прыжок шагом	Ноги максимально разведены до положения шпагата	0,5

№	Содержание	Требования к выполнению	Стоимость
15	Разноимённый поворот на одной на 360 градусов, другая согнута, носок у колена	Выполняется вертикально с выпрямленным положением тела, строго на носке опорной ноги, без переступаний и подскоков	1
16	Шагом одной, махом другой, перекидка вперёд на две ноги Усложнение: перекидка вперёд на одну ногу	Обозначить стойку на руках, силой опуститься в мост, встать без переступаний. Усложнение: Ноги прямые, максимально разведены в шпагат	1 2
17	Шагом по ходу движения поворот на 180 градусов.		
18	Переворот в сторону с поворотом на 90 градусов (рондат), в прыжок с поворотом на 360 градусов.(выполняется в связке) Усложнение: Переворот в сторону с поворотом на 90 градусов (рондат) в прыжок с поворотом на 540 градусов	прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа, соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги. Прыжок с поворотом выполняется в темпе, строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° – ошибка невыполнения	2 + 1 = 3 2+2
	Базовая трудность		16,5
	Максимальная трудность		23,5

Юноши 9–11-х классов

№	Содержание	Требования к выполнению	Стоимость
	И.п. – основная стойка		
1	Фронтальное равновесие с захватом, держать Усложнение: Фронтальное равновесие без захвата, держать	Держать – 2 сек; пятка поднятой ноги на уровне глаз, опорная нога прямая; Усложнение: пятка поднятой ноги на уровне плеч, руки в сторону	1,5 2
2	Кувырок вперёд Усложнение: Кувырок вперёд прыжком	Плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении; Усложнение: явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа	0,5 1

№	Содержание	Требования к выполнению	Стоимость
3	Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь	Незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости	1
	Усложнение: Прыжок сгибаясь вперед ноги вместе	Усложнение: в полёте показать складку	2
4	Махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить	Обозначить – 1 сек; руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или тазобедренных суставах	1
5	Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, наклон вперед – прогнуться, руки в стороны	Фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые	0,5
6	Силой согнувшись стойка на голове («спичаг») – держать	Держать – 2 сек; ноги прямые, поднять через поперечный шпагат	0,5
7	Со стойки на голове кувырок вперёд – встать в о.с.	ноги вместе и прямые, в кувырке показать группировку;	0,5
	Усложнение: Со стойки на голове выход силой в стойку на руках – встать кувырком вперёд	Усложнение: руки выпрямить до конца, стойку обозначить – 1 сек, в кувырке показать группировку	1,5
8	Прыжок с поворотом на 360°	выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° – ошибка невыполнения	0,5
9	Кувырок назад согнувшись	ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору;	1
10	Кувырок назад в стойку на руках, обозначить	в кувырке показать группировку; фиксация стойки на руках 1 секунда.	1,5
	Усложнение: Кувырок назад в стойку на руках, держать	Усложнение: в кувырке показать группировку; фиксация стойки на руках 2 секунды	2
11	Силой опуститься в упор лежа	Ноги прямые и вместе, опускание силой, без удара ног на опору	0,5
12	Прыжком в упор присев	Колени вместе	

№	Содержание	Требования к выполнению	Стоимость
13	Прыжок с поворотом на 540°	выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения	1,5
14	Подъем разгибом с головы Усложнение: Темповой переворот вперед	Показать фазу полёта, ноги вместе; Усложнение: показать фазу полёта, допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега, на одну или две ноги	1,5 2
15	Перекидной прыжок	Выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, смена прямых ног не ниже горизонтали, носки оттянуты, приземление без потери вертикального положения тела	0,5
16	Переворот в сторону – «колесо» Усложнение: Переворот в сторону – «колесо» с опорой на одну руку	Прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа; Усложнение: <i>Выполняется без промежуточных шагов.</i> Прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа, свободная рука за спиной	1 1,5
17	Прыжок со сменой ног («ножницы»). Шаг, поворот на 180°	Смена прямых ног не ниже горизонтали, носки оттянуты	0,5
18	Переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат») Усложнение: Переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат») в прыжок «пистолет»	Прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и потери темпа, соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги; Усложнение: В прыжке «пистолет» - одна нога прямая, поднимается не ниже горизонтали, другая согнута в колене, носки натянуты, руки в стороны	2 2,5
	Базовая трудность		17,5
	Максимальная трудность		22

7.3. 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

8. 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» (ФЛОРБОЛ, БАСКЕТБОЛ). (МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)

1. Общие положения

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

Конкурсное задание по баскетболу 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.*

2. Регламент испытания

2.1. Руководство

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

2.2. 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.

2.3. Порядок выступления

2.3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек.

2.3.2. Прежде чем участник начинает свое выступление, должны были быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается *15 секунд*, чтобы начать выполнение упражнения.

2.3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая (левая) рука.

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

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

2.3.6. 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.

2.4. Повторное выступление

2.4.1. 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.

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

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

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

2.5. Разминка

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

2.6. Судьи

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

2.7. Оборудование

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

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

2.7.3. Необходимое количество баскетбольных мячей – 8 шт., фишек (стоек) – 12 шт., мячей для фларбола – 4 шт, клюшка для фларбола – 1 шт, ворота для фларбола (160 x 115 см) – 1 шт.

3. Порядок выполнения

ФЛОРБОЛ, БАСКТБОЛ, МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ

Участник находится на линии старта, расположенном на углу баскетбольной площадки, без мяча с клюшкой для игры во флорбол. По сигналу судьи участник бежит к мячу №1, выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №1 и обводит её с правой стороны. Далее участник ведет мяч в зону удара №1. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №1, участник перемещается к мячу №2 и выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №2, обводит её с правой стороны и ведет мяч к стойке №3, обводит её с левой стороны и направляется в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам.

Выполнив удар мячом по воротам, участник перемещается к мячу №3, выполняет ведение мяча клюшкой к стойке № 4 и обводит её с левой стороны. Далее участник ведет мяч в зону удара №3. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №3, участник бежит к мячу №4 и выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №5, обводит её с левой стороны и ведет мяч к стойке №6, обводит её с правой стороны и направляется в зону удара №2.

Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №2, участник оставляет клюшку в зоне удара № 2 и кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и

обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №8, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №9 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

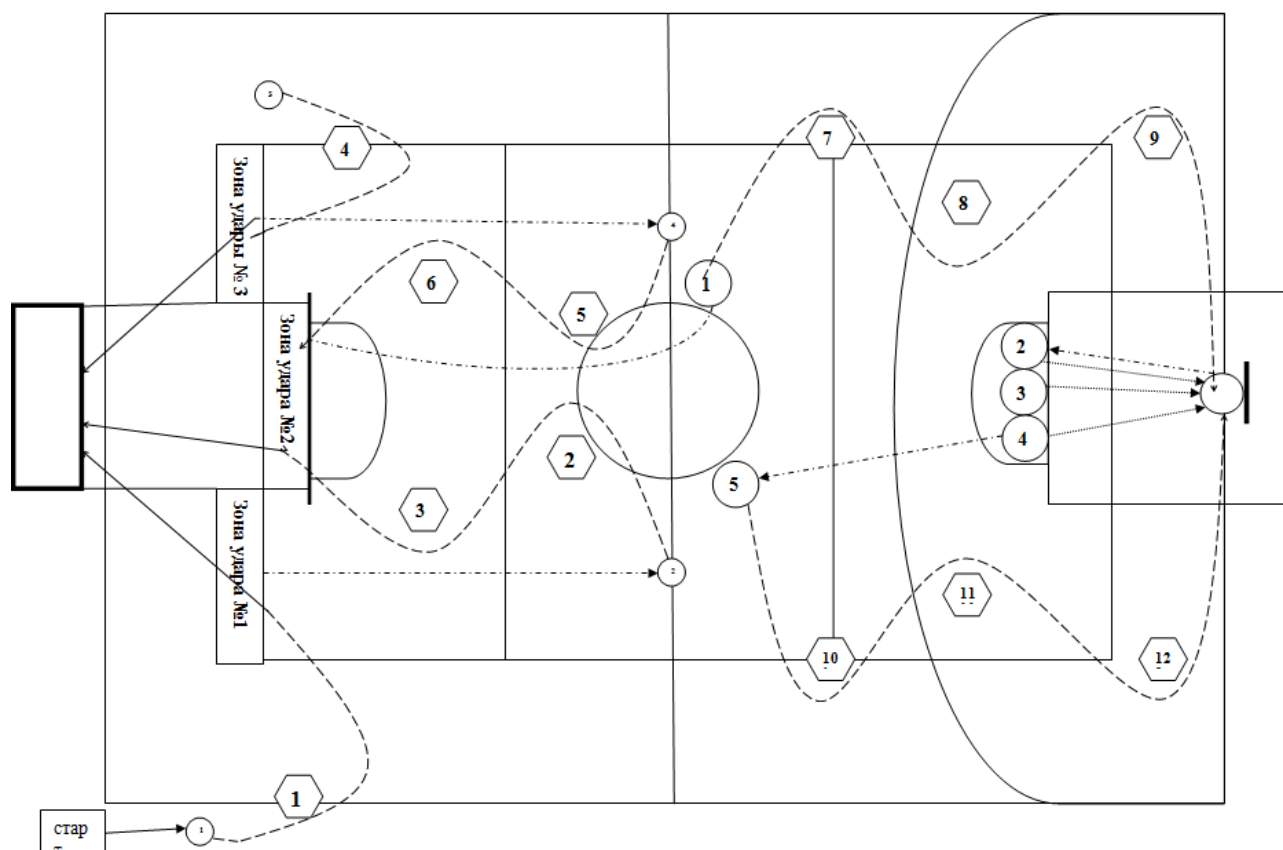
Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участник перемещается к линии штрафного броска и последовательно выполняет три штрафных броска мячами №2 и №3, №4.

Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячом №4, участник перемещается к мячу №5, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №10, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №12 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

После выполнения броска по кольцу конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 секунд.

Схема выполнения программы



Зона удара №1, 2, 3 для флорбола: длина – 3 метра и ширина – 1 метр.

Условные обозначения

- 2 – стойка, 2 – флорбольный мяч, 5 – баскетбольный мяч
 → удар по воротам, бросок по кольцу, - - - - - → перемещения без мяча,
 - - - - - → перемещения с мячом

Оценка выполнения

За каждое нарушение правил в технике:

Фларбол:

- необбегание и обводка стойки не с той стороны (+5) секунд;
- бросок, выполненный не из зоны удара (+5) секунд;
- непопадание в ворота (+10) секунд;
- невыполнение любого удара (+15) секунд.

Баскетбол:

- ведение мяча, пробежка (пронес), двойное ведение, касание стойки мячом или ногой (+1) секунды;
- необбегание стойки (+5) секунд;
- ведение мяча и бросок по кольцу неуказанным способом (+5) секунд;
- непопадание в кольцо (+10) секунд;
- заступ во время выполнения штрафного броска попадание не засчитывается (+10) секунд;
- невыполнение любого броска (+15) секунд.

ФЛОРБОЛ, БАСКЕТБОЛ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ

Участник находится на линии старта, расположенном на углу баскетбольной площадки, без мяча с клюшкой для игры во флорбол. По сигналу судьи участник бежит к мячу №1, выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №1 и обводит её с правой стороны. Далее участник ведет мяч в зону удара №1. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №1, участник перемещается к мячу №2 и выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №2, обводит ее с правой стороны и ведет мяч к стойке №3, обводит ее с левой стороны и направляется в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам.

Выполнив удар мячом по воротам, участник перемещается к мячу №3, выполняет ведение мяча клюшкой к стойке № 4 и обводит её с левой стороны. Далее участник ведет мяч в зону удара №3. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №3, участник бежит к мячу №4 и выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №5, обводит ее с левой стороны и ведет мяч к стойке №6, обводит ее с правой стороны и направляется в зону удара №2.

Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №2, участник оставляет клюшку в зоне удара № 2 и кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №8, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №9 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участник перемещается к линии штрафного броска и последовательно выполняет три штрафных броска мячами №2 и №3, №4

Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячом №4, участник перемещается, к мячу №5 выполняет бросок по кольцу (мяч находится на 3-х очковой линии напротив кольца).

Затем участник перемещается к баскетбольному мячу № 6, берет мяч и ведет

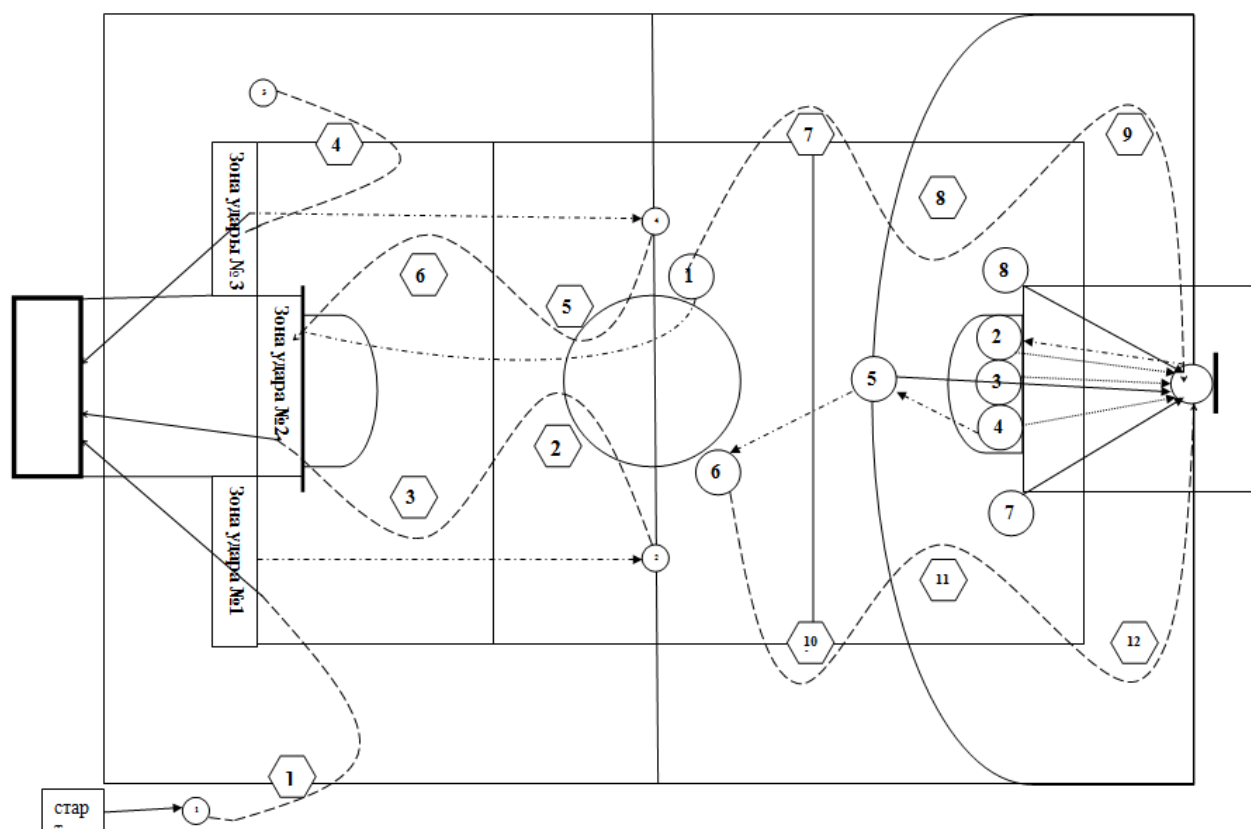
его правой рукой к стойке №10, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №12 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой используя двухшажную технику.

После выполнения броска перемещается к мячу №7 берет его и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции, затем перемещается к мячу №8 берет его и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции.

После выполнения броска по кольцу конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Схема выполнения программы



Зона удара №1, 2, 3 для флорбола: длина – 3 метра и ширина – 1 метр.

Условные обозначения

– стойка,
 – флорбольный мяч,
 – баскетбольный мяч
 —————> удар по воротам, бросок по кольцу, - - - - -> перемещения без мяча,
 - - - - -> перемещения с мячом

Юноши выполняют комбинацию мячом № 7.

Девушки выполняют комбинацию мячом № 6

Оценка выполнения.

За каждое нарушение правил в технике:

Флорбол:

- необбегание и обводка стойки не с той стороны (+5) секунд;
- бросок, выполненный не из зоны удара (+5) секунды;
- непопадание в ворота (+10) секунд;
- невыполнение любого удара (+15) секунд.

Баскетбол:

- ведение мяча, пробежка (пронес), двойное ведение, касание стойки мячом или ногой (+1) секунды;
- необбегание стойки (+5) секунд;
- ведение мяча и бросок по кольцу неуказанным способом (+5) секунд;
- непопадание в кольцо (+10) секунд;
- заступ во время выполнения штрафного броска попадание не засчитывается (+10) секунд;
- невыполнение любого броска (+15) секунд.

**ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 78-Х КЛАССОВ,
ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции бегом (на стадионе или манеже):

мальчики и девочки: 2000 м;

девушки: 2000 метров;

юноши: 3000 метров.

Фиксируется время преодоления дистанции.

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