



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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЧАСТЬ 1, 2012

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

**по организации и проведению
II (муниципального) этапа
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре**

**в Кировской области
в 2012/2013 учебном году**

**Киров
2012**

Печатается по решению методической комиссии II (муниципального) этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области

Методические указания по организации и проведению II (муниципального) этапа Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области в 2012/2013 учебном году. Часть 1 / Сост. Т. П. Рякина, О. В. Анфилатова, Л. А. Артепалихина, Н. Г. Белова, Н. А. Мартынова, Ж. Ю. Самоделкина // Под ред. Е. В. Чащиной.– Киров: Изд-во ЦДООШ, 2012. – 28 с.

Составители:

Т. П. Рякина, специалист кафедры
«Безопасность жизнедеятельности, физического воспитания и охраны труда» Института развития образования Кировской области,
Л.А. Артепалихина, старший преподаватель кафедры
Адаптивной физической культуры и методики обучения ВятГГУ
О. В. Анфилатова, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных дисциплин
и методики обучения, факультета физической культуры ВятГГУ
Н. Г. Белова, учитель физической культуры
МОАУ СОШ с УИОП № 60 г. Кирова,
Н. А. Мартынова, учитель физической культуры
МОАУ СОШ с УИОП № 48 г. Кирова,
Ж. Ю. Самоделкина, учитель физической культуры
МБОУ гимназия № 2 г. Кирово-Чепецк,

Научная редакция (рецензирование):

Е.В. Чащина, старший преподаватель кафедры
Адаптивная физическая культура и методика обучения ВятГГУ

Подписано в печать 17.10.2012

Формат 60x84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 1,5

Техническая редакция К. А. Коханов

Тираж 1000 экз

© Рякина Т. П., Артепалихина Л. А., Анфилатова О. В., Белова Н. Г., Мартынова Н. А., Самоделкина Ж. Ю., 2012

© Кировское областное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей – «Центр дополнительного образования одаренных школьников», Киров, 2012

ТРЕБОВАНИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОЛИМПИАДЫ

Муниципальный этап Олимпиады по физической культуре проводится в два дня.

Олимпиада состоит из двух туров (теоретико-методического и практического).

Испытания проходят среди мальчиков и девочек **7–8-х классов отдельно**; а также среди юношей и девушек **9–11-х классов отдельно** в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 декабря 2009г. № 695.

Организация 1 Тура

1. Теоретико-методический тур проводится во всех возрастных группах по тестовым вопросам, разработанным предметно-методической комиссией по физической культуре.

2. Мальчики и девочки 7–8-х классов выполняют задание в разных сменах (классах) или вместе.

Девушки и юноши 9–11-х классов выполняют задание в разных сменах (классах) или вместе.

Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, заданиями, бланком ответов.

3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

Нарушение этого п. штрафуетсЯ снижением оценки на 1 балл за каждое замечание.

Организация 2 Тура

1. Практическое испытание заключается в выполнении комбинации **по акробатике** отдельно для девочек и мальчиков 7–8-х классов и девушки и юношей 9–11-х классов.

2. **Лёгкая атлетика.** Состязания в гладком беге (бег осуществляется против часовой стрелки).

Девочки 7–8-х классов: бег 500 м.

Мальчики 7–8-х классов: бег 1000 м.

Девушки 9–11-х классов: бег 500 м.

Юноши 9–11-х классов: бег 1000м.

3. Практическое испытание заключается в выполнении комбинации по **баскетболу** девочками и мальчиками 7–8-х классов и девушек и юношей 9–11-х классов отдельно.

4. Практическое испытание заключается в выполнении комбинации по **волейболу** девочками и мальчиками 7–8-х классов и девушек и юношей 9–11-х классов отдельно.

5. Практическое испытание заключается в выполнении комбинации по **флорболу** девочками и мальчиками 7–8-х классов и девушек и юношей 9–11-х классов отдельно.

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

ИСПОЛЬЗУЕМОЕ УМК

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов. – М.: Изд. центр Академия, 2007. – 312 с.

2. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие /авт.-сост.: П. А. Киселев, С. Б. Киселева. – М.: Глобус, 2008. – 320 с.

3. Олимпийцы земли Вятской [Текст] /сост. В. Чудиновских. – Киров, 2010.

4. Правила бадминтона, 2006.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 гг. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

6. Плавание. Правила соревнований /подготовлены Д. Ф. Беловым, Е. Г. Борисовым, Г. М. Ерохиным, Ф. М. Михайловым, 4-е изд. – М., 2008.

7. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. под ред. Ж. К. Холодова и В. С. Кузнецова. – М., 2000.

8. Штейнбах, В. Л. Век Олимпийский [Текст]: Книга I / В. Л. Штейнбах. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

9. Штейнбах, В. Л. Век Олимпийский [Текст]: Книга II / В. Л. Штейнбах. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

10. Бутин, И. М. Физическая культура: 9-11-е классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. – М.: ВЛАДОС, 2003.

11. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.

12. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А. Т. Паршикова и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

13. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под ред. А. Т. Паршикова и др. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

14. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2002.

15. Чесноков, Н. Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н. Н. Чесноков, В. В. Кузин, А. А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.

16. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году / Под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКППРО, 2006. – 104 с.

17. Балашова, В. Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В. Ф. Балашова, Н. Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2007. – 132 с.

ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ, что Результаты заполняются по видам спорта и предоставляются вместе с общим протоколом по всем видам спорта!

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

ДЕВУШКИ, 7–8-Й КЛАСС. ДЕВУШКИ, 9–11-Й КЛАСС.

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

№	Ф.И. О ребенка	Школа, Ф.и.о. учителя	Оценка	Теория. Баллы	Оценка	Л/а. Баллы	Оценка	Акро-батика	Оценка	В/воол. Баллы	Оценка	В/воол. Баллы	Оценка	В/воол. Баллы	Итого
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кирова Иванов Иван Иванович	33	30	1.1 7.2	20	9, 9	20	31, 24	10	31, 24	10	31, 24	10	100
...															

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ «ТЕОРИЯ» (ДЛЯ СУДЕЙ)

№	Ф.И. О	Школа	Оценка	Место	Итоговые баллы
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кирова	33	1	30
...					

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РАЗДЕЛАМ «Легкая атлетика» (ДЛЯ СУДЕЙ)

№	Ф.И. О	Школа	Оценка	Место	Итоговые баллы
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кирова	1.17.2	1	20
...					

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РАЗДЕЛАМ « АКРОБАТИКА» (ДЛЯ СУДЕЙ)

№	Ф.И. О	Школа	Оценка	Место	Итоговые баллы
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кирова	9,9	1	20
...					

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ «Спортивные игры» «БАСКЕТБОЛ» (ДЛЯ СУДЕЙ)

№	Ф.И. О	Школа	Оценка	Место	Итоговые баллы
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кирова	31,24	1	10
...					

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ « ВОЛЕЙБОЛ» (ДЛЯ СУДЕЙ)

№	Ф.И. О	Школа	Оценка	Место	Итоговые баллы
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кирова	31,24	1	10
...					

РЕЗУЛЬТАТЫ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО РАЗДЕЛУ « ФЛОРБОЛ» (ДЛЯ СУДЕЙ)

№	Ф.И. О	Школа	Оценка	Место	Итоговые баллы
25	Иванов Иван Иванович	МОУ СОШ с УИОП №00 г. Кирова	31,24	1	10
...					

ЧАСТЬ 1. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАТОРОВ И СУДЕЙ

ПРОГРАММА МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся средней (полной) школы – юношей и девушек (раздельно).

Конкурсное испытание состоит из двух заданий: практического и теоретико-методического.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре (1999) в соответствии с требованиями к физической подготовленности.

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

Предлагаемые вопросы разработаны по разделам:

Культурно–исторические основы физической культуры: соотношение понятий «культура» и «физическая культура»; отличительные признаки физической культуры; смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»; история возникновения и этапы развития физической культуры; общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе; история Игр Олимпиады и современного спортивного движения.

Специфическая направленность физического воспитания: взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания; смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания; физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника; использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

Основы теории и методики обучения двигательным действиям: двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании; умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования; особенности этапов обучения; роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения; методы расчлененно-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

Основы теории и методики воспитания физических качеств: общая характеристика физических качеств; способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей; регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; влияние нагрузки и ее компонентов на процессы адаптации; Методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

Формы организации занятий в физическом воспитании: взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания; разнообразие форм занятий; характерные черты урочных форм занятий; особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности; особенности содержания утренней гигиенической гимнастики физкультурных минуток и пауз, микросеансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований.

Методика решения некоторых частных задач физического воспитания: осанка и ее роль в процессе укрепления и сохранения здоровья; характерные признаки правильной осанки и методика ее формирования; общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методика увеличения мышечной массы; избыточная масса тела и ее влияние на состояние здоровья; причины, вызывающие тучность и ожирение; методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела.

Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания: здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма.

Аттестационная комиссия подсчитывает количество правильных ответов.

СУДЬИ

Главный судья по теоретико-методическому заданию определяет состав судейской бригады, оценивающей качество выполнения заданий.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ОЛИМПИАДЫ И НАГРАЖДЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

1. Итоги олимпиады определяются отдельно среди юношей и девушек.
2. Победители и призеры олимпиады определяются по сумме баллов, полученных по результатам выполнения теоретико-методического и практического задания.
3. Место участника при выполнении практического задания определяется по сумме баллов, занятых по результатам выполнения отдельных упражнений.
4. При выполнении теоретико-методического задания место участника определяется сопоставлением оценок (результатов) всех участников олимпиады. Оценку составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы.
5. В случае равенства результатов нескольких участников при выполнении отдельных упражнений практического задания им начисляется количество баллов, являющееся средним арифметическим от суммы занятых мест.
6. В случае равенства количества правильных ответов у нескольких участников победитель в теоретико-методическом задании и места, занятые другими участниками определяются в зависимости от мест, занятых по результатам выполнения практического задания.
7. В общем зачете олимпиады определяется победитель, призеры и лауреаты.
8. Личное место участника в общем зачете олимпиады определяется по меньшей сумме баллов, полученных в соответствии с занятыми местами в результате выполнения теоретико-методического и практического задания.
9. При определении победителя, призеров и лауреатов олимпиады в общем зачете в случае равных результатов у нескольких участников предпочтение отдается сумме баллов, набранных в теоретико-методическом задании.
10. Для решения организационных вопросов учащиеся должны сопровождаться педагогами (далее – сопровождающимися педагогами).
11. Ответственность за жизнь и здоровье учащихся в пути и во время пребывания на Олимпиаде возлагаются на сопровождающих педагогов.
12. Оплата проезда до места проведения Олимпиады и обратно, питания в пути участников олимпиады, а также оплата проезда и командировочных расходов сопровождающих педагогов осуществляется муниципальными органами управления образованием или администрациями школ.

ЧАСТЬ 2. 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

У мальчиков и девочек 7-8 классов, девушек и юношей 9-11 классов испытание проводится в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

Упражнение по акробатике носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

Упражнение по акробатике должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Максимально возможные окончательные оценки у девочек:

Акробатика (7–8-й класс): 10,0 баллов;

Акробатика (9–11-й класс): 10,0 баллов.

Максимально возможные оценки у юношей:

Акробатика (7–8-й класс): 10,0 баллов.

Акробатика (9–11-й класс): 10,0 баллов.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Регламент испытания

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, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

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

1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.5. Использование украшений не допускается.

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

2. Порядок выступлений

2.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность, а также проинформировать его о выполнении упражнения на дополнительном снаряде.

2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение.

2.4. 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.

2.5. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать *1 минуты 20 секунд*. При выполнении упражнения от *1 минуты 20 секунд* до *1 минуты 30 секунд* делается сбавка *0,5 баллов*. Если упражнение выполняется более *1 минуты 30 секунд*, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.6. Упражнения на всех видах испытаний должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка *0,3 баллов*.

2.7. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке или перед гимнастическим снарядом и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

2.8. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой *1,0 балл*.

2.9. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения, разминки и делать различные съемки.

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

2.11. За нарушения, указанные в п.п. 2.10. и 2.11. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на *0,5 балла*, а в случае повторного нарушения – отстранить 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 – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение вновь, после выступления всех 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 общая разминка на акробатической дорожке и выбранном дополнительном гимнастическом снаряде из расчёта не более *30 секунд* на одного человека.

5. Судьи

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность и выставяющей базовую оценку, и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения. Каждую бригаду возглавляет арбитр.

6. «Золотое правило»

6.1. Упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. При составлении упражнения и выборе элементов повышенной трудности не следует жертвовать надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

7. Оценка трудности

7.1. Общая стоимость акробатического упражнения, включая стоимость элементов и соединений повышенной трудности, составляет оценку за трудность, которая не может превышать у девочек 7–8-х классов *10,0 баллов*, у девушек 9–11-х классов – *10 баллов*; у мальчиков 7–8-х классов – *10 баллов*; у юношей *10,0 баллов*.

7.2. Обязательные элементы и элементы повышенной трудности засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению или невыполнению. В противном случае оценка снижается на величину стоимости элемента или соединения, указанную в программе.

8. Оценка исполнения

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

8.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими (*снимается 0,1 балла*), средними (*0,2 балла*), грубыми (*0,4 балла*). Ошибки невыполнения штрафуются *0,5 баллами*.

8.3. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- падение со снаряда;
- фиксация статического элемента менее *2 секунд*;
- при выполнении соскоков и акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

8.4. В случае неоправданной паузы более *5 секунд* при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

8.5. При выведении сбавки за исполнение акробатического упражнения судьи суммируют сбавки, допущенные участником как при выполнении обязательных элементов и соединений, так и элементов повышенной трудности.

9. Окончательная оценка

9.1. Окончательная оценка выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и суммой из средней сбавки бригады «В» за ошибки в исполнении упражнения и сбавки Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку его исполнения.

9.2. Окончательные оценки по гимнастике складывается за акробатическое упражнение и упражнения на одном из гимнастических снарядов.

10. Оборудование

10.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее *12 метров* в длину и *1,5 метра* в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее *1,5 метров*, полностью свободная от посторонних предметов.

Правила судейства конкурсного испытания по акробатике

1. Состав судейского жюри

1.1. Судейское жюри состоит из Председателя жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность и бригады «В», оценивающей исполнение упражнения. Каждую бригаду возглавляет арбитр (старший судья).

1.2. Бригада «А» должна состоять из двух, а бригада «В» – из четырех судей.

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

1.4. Судьи бригады «А» располагаются вместе для определения консолидированной оценки за трудность упражнения.

1.5. Судьи бригады «В» должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.

2. Обязанности судей

2.1. Председатель судейского жюри:

- разрешает начало испытаний каждой смены и вызывает участников для выполнения акробатического упражнения и упражнения на выбранном участником гимнастической снаряде;

- разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта;

- контролирует время выполнения упражнения;

- контролирует оценку судей группы «А», оценивающих трудность упражнения;

- контролирует сбавки судей группы «В», оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними;

- при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения, и использует свою оценку в качестве базовой в случае, если судьи не приходят к единому решению;

- делает специальные сбавки с окончательной оценки на каждом снаряде и информирует об этом членов судейской бригады и участников;

- выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

2.2. Судьи бригады «А»:

- проверяют соответствие упражнения требованиям Программы испытаний и делают соответствующие сбавки;

- контролируют выполнение участниками элементов, имеющих повышенную трудность;

- выставляют консолидированную базовую оценку за трудность упражнения.

2.3. Судьи бригады «В»:

- независимо друг от друга делают сбавки за исполнение упражнения с точностью до 0,1 балла;

- по команде арбитра своей бригады, показывают сделанные сбавки.

3. Оценка трудности упражнения

3.1. Участники должны полностью, без изменений выполнить акробатическую комбинацию и, произвольно выбранное упражнение на одном из гимнастических снарядов: девушки – на разновысоких брусьях или бревне; юноши – на брусьях или перекладине.

3.2. В случае изменения установленного порядка выполнения элементов и соединений упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

3.3. В случае, если участник допустил ошибку, приведшую к не выполнению элемента, оценка снижается на стоимость, указанную в программе.

3.4. В акробатической комбинации имеются десять элементов/соединений, которые не разрешается заменять. Стоимость элементов повышенной трудности указана в программе.

3.5. Оценка за трудность упражнения на каждом виде испытаний включает в себя стоимость выполненных обязательных элементов и соединений. На акробатике к ней добавляется стоимость включённых акробатических элементов повышенной трудности.

3.6. Оценка за трудность максимально может быть равна *10,0 баллов*.

3.7. Судьи бригады «А» выставляют консолидированную оценку за трудность упражнения. Если они не смогли прийти к единому решению, председатель судейского жюри ставит свою оценку, которая является окончательной.

4. Оценка исполнения упражнения

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

4.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая требования технике исполнения отдельных элементов.

4.3. Ошибки исполнения могут быть:

– мелкими (*снимается 0,1 балла*);

– средними (*0,2 балла*);

– грубыми – (*0,4 балла*).

Ошибка невыполнения элемента штрафуются *0,5 баллами*.

4.4. При выведении сбавки за исполнение, каждый из судей суммирует сбавки за ошибки, допущенные участником при выполнении обязательных, а также (на акробатике) добавленных элементов и соединений, имеющих повышенную трудность.

4.5. Сбавка за исполнение упражнения является средней из сбавок, сделанных судьями. При этом большая и меньшая из сбавок отбрасываются, а окончательная сбавка является средней арифметической из оставшихся.

4.6. Сбавка за исполнение упражнения выставляется с точностью до *0,01 балла*.

5. Расхождения между сбавками судей

5.1. Расхождение между сбавками судей, идущими в зачёт, не должно быть больше *0,2 балла*.

5.2. В случае недопустимого расхождения между сбавками судей, арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои сбавки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.

5.3. Если во время обсуждения судьи не смогли прийти к удовлетворительному решению, то арбитр может использовать свою сбавку в качестве базовой для выведения окончательной сбавки участника, которая в этом случае будет равна полу сумме двух чисел, первое из которых – средне арифметическое между сбавками всех судей, включая арбитра, второе – сбавка арбитра.

5.4. Если контрольная сбавка Председателя судейского жюри и окончательная сбавка бригады «В» имеют расхождение более *0,3 баллов* в зачёт участнику идёт средняя из двух оценок, выведенная с точностью до *0,01 балла*.

6. Правило параллельных сбавок

6.1. За одну допущенную ошибку с участника могут быть сделаны сразу две сбавки: одна – бригадой «В» за технические ошибки, приведшие к невыполнению элемента/связки; вторая – бригадой «А», не засчитавшей трудность этого же элемента/связки.

7. Окончательная и итоговая оценки

7.1. Окончательная оценка на каждом из видов испытаний выводится как разность между базовой оценкой за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и суммой двух сбавок: 1) средней сбавки бригады «В» за ошибки в исполнении упражнения; 2) Председателя судейского жюри за нарушения требований к общему порядку выполнения упражнения.

7.2. Окончательные оценки максимально могут быть равны у девочек 7–8-х классов – *10 баллов*, 9–11-х классов – *10 баллов*; у юношей 7–8-х классов – *10 баллов*, 9–11-х классов – *10 баллов*.

Распределение баллов показано в следующих таблицах
Девушки, 7–8 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Элементы и соединения</i>	<i>Стоимость</i>
	И.п. – о.с.	
1	Шаг вперёд – равновесие на левой (правой), руки в стороны – держать	1,0
2	Выпрямиться, шагом вперёд стойка на руках (махом одной и толчком другой, обозначить) – два кувырка вперёд	1,0
3	Перекат назад в стойку на лопатках с опорой на руки – держать	1,0
4	Перекат вперёд в группировке – сед углом, руки в стороны – держать	1,0
5	Поворот направо (налево) кругом в положение лёжа на животе прогнувшись, руки в стороны (обозначить) – лёжа на животе согнув руки – упор лёжа на бёдрах и, толчком двумя, упор присев – встать	1,0
6	Шаг правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны, фронтальное равновесие – держать. (Фронтальное равновесие с захватом за пятку)	1,0
7	Шагом левой (правой) кувырок вперёд (встать)	0,5
8	Шагом вперёд, одноимённый поворот на правой (левой) на 360 градусов, руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колену опорной ноги)	1,0
9	Шагом левой (правой), прыжок со сменой согнутых ног вперёди (бедро при смене ног не ниже 90 градусов)	0,5
10	Шаг левой (правой) и шагом правой (левой) два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны (слитно)	1,5
11	Приставляя левую (правую) прыжок с поворотом на 360 градусов – о.с.	0,5

Максимальная оценка составляет 10 баллов.

Девушки, 9–11 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Элементы и соединения</i>	<i>Стоимость</i>
	И. п. – основная стойка	
1	Шаг правой (левой) вперёд, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны, фронтальное равновесие – держать (фронтальное равновесие с захватом пятки)	1,0
2	Приставляя левую (правую) – одноимённый поворот направо (налево) на 360 градусов, руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колену опорной ноги)	1,0
3	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперёди и прыжок со сменой согнутых ног вперёди с поворотом на 360 градусов (бедро при смене ног не ниже 90 градусов)	1,0
4	Шагом кувырок вперёд в сед с наклоном вперёд (обозначить) и перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках с опорой прямыми руками о пол рук, развести ноги врозь фронтально (не менее чем на 120 градусов)	1,0
5	Соединяя ноги, перекат вперёд в упор присев – прыжок в стойку ноги врозь, руки вверх, «мост» (держать), поворот кругом в упор присев	1,0
6	Кувырок назад – кувырок назад в стойку ноги врозь – наклон прогнувшись, руки в стороны	1,0
7	Приставляя правую (левую), полуприсед, руки вперед, и шагом правой, руки вниз, равновесие на правой, руки в стороны	1,0
9	Выпрямляясь, 3 шага разбега и прыжок со сменой прямых ног впереди (бедро при смене ног не ниже 90 градусов)	1,0
10	2-3 шага разбега, темповой подскок (вальсет) и два переворота в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0

11	Скрестный поворот налево (направо) на 270 градусов, руки вверх и шагом левой полуприсед, правую согнутую назад на носок, правую руку вперёд-книзу, левая назад-кверху	1,0
----	---	-----

Максимальная оценка составляет 10 баллов

Юноши, 7–8 класс

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка.	
1	Шаг правой в сторону, стойка ноги врозь, руки в стороны – наклон вперёд прогнувшись – кувырок вперёд в стойку на лопатках с опорой прямыми руками о пол – держать	1,0
2	Перекат вперёд в упор присев – встать, шагом вперёд, равновесие на правой (левой), руки в стороны – держать	1,0
3	Шагом одной переворот в сторону («колесо») и переворот в сторону с поворотом направо (налево) в сторону движения	1,5
4	Шаг правой (левой) вперёд и махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить)	1,0
5	Опускание с перекатом через грудь в упор лёжа на бедрах.	1,0
6	Сед на пятках с наклоном вперёд и стойка на голове и руках силой – держать	1,0
7	Опускание силой в упор лёжа и поворот направо кругом в упор лёжа сзади	1,0
8	Сед с наклоном вперёд и кувырок назад в упор стоя согнувшись	0,5
9	Выпрямиться в стойку, руки в стороны и с двух-трёх шагов разбега кувырок вперёд прыжком	1,0
10	Прыжок вверх ноги врозь, кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов – о.с.	1,0

Максимальная оценка составляет -10 баллов

Юноши, 9–11 класс.

№ п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. – основная стойка	
1	Боковое равновесие, одноименная рука вверх, другая за спину – держать	0,5
2	Приставляя ногу, кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360 градусов и кувырок вперед на одну, другая нога вперед, руки вверх	1,0
3	Переворот в сторону через одну руку и переворот в сторону с поворотом спиной по ходу движения, приставляя при приземлении свободную ногу в стойку, руки вверх	1,0
4	Сед назад с прямыми ногами, кувырок назад в стойку на руках – упор присев и кувырок назад в стойку на руках (обозначить) – сгибаясь, упор стоя согнувшись ноги врозь	1,5
5	Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны и силой стойка на голове и руках – держать	1,0
6	Опускание в упор лёжа силой, толчком ног упор присев, полуприсед, руки назад	1,0
7	Переворот вперед с опорой головой и руками в стойку руки вверх – руки в стороны	1,0
8	Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперёди (бедро при смене ног не ниже 90 градусов), 2-3 шага разбега и кувырок вперёд прыжком	1,0

9	2-3 шага разбега, темповой подскок (вальсет) и переворот в сторону с поворотом («рондат»)	1,0
10	Прыжок вверх ноги врозь, длинный кувырок вперёд, прыжок вверх с поворотом на 540 градусов – о.с.	1,0

Максимальная оценка составляет -10 баллов

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ИГРА – БАСКЕТБОЛ» (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».

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.*

Баскетбол, 7–8 класс

1. Руководство испытаниями.

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- Назначенного представителя жюри;
- Главного судьи по баскетболу;
- Судьи на площадке;
- Секретаря.

2. Участники

2.1. Мальчики и девочки должны быть одеты в спортивные шорты, Футболку, кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 секунд).

3. Порядок выступления

3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 15 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого должно быть начато упражнение.

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

3.5. За нарушения судьи имеют право наказать испытуемого прибавлением 1 секунды к общему времени, 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 относятся:

- 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 было завершено, оно должно было быть оценено.

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

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

5. Разминка

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

6. Судьи

6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

7. Оборудование

7.1. 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.

7.3. 7- фишек-ориентиров, квадрат со стороной (4x4м),

2 баскетбольных мяча девочки мяч № 6, мальчики мяч № 7

8. Программа испытаний.

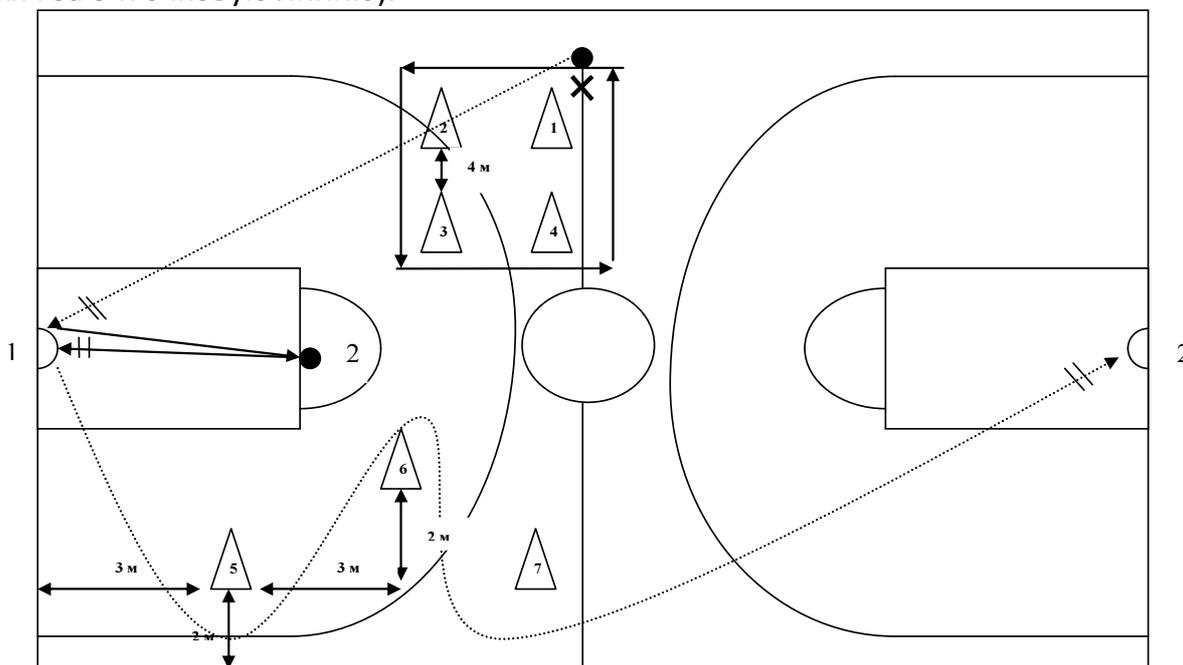
Ученик стоит на средней линии лицом к кольцу справа от фишки №1; по сигналу - выполняет бег вперёд от первой до второй фишки (1 до 2 фишка); от второй до третьей фишки (2-3 фишка)- приставными шагами левым плечом вперёд; от третьей до четвёртой (3-4 фишки) – бег спиной вперёд;

От четвёртой до первой (4 до 1 фишки)- приставными шагами правым плечом вперёд и берёт мяч.

Ведение мяча к кольцу №1 и бросок после двух шагов из-под щита.

Бежит к мячу №2 (мяч лежит на линии штрафного броска) берёт его и выполняет штрафной бросок, подбирает мяч и правой рукой обводит фишку №5, левой фишку № 6, правой фишку № 7 и ведёт к кольцу № 2, выполняет бросок в движении.

Если бросок в движении в кольцо №2 неудачен у ученика есть ещё 2 попытки (выводя мяч за 3-х очковую линию).



9. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита.

В случае непопадания мяча в корзину (щит №1 и щит №2) участник имеет право выполнить две дополнительные попытки в каждом случае. если участник продолжает выполнение упражнения, не воспользовавшись дополнительными попытками, то к его итоговому времени прибавляется по (+10 сек) за каждый из трех не совершенных бросков.

За не забитый мяч штраф (+10сек).

За необбегание фишки и перемещение не указанным способом добавляется +1 секунда за каждое нарушение.

Заступ за линию штрафного броска штраф (+3 секунды).

За каждое нарушение правил в технике ведения мяча пробежка, пронос мяча, двойное ведение, касание фишек-ориентиров штраф (+1 секунда).

Баскетбол, девушки и юноши, 9–11 класс

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- Назначенного представителя жюри;
- Главного судьи по баскетболу;
- Судьи на площадке;
- Секретаря.

2. Участники

2.1. Мальчики и девочки должны быть одеты в спортивные шорты, Футболку, кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 секунд).

3. Порядок выступления

3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 15 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого должно быть начато упражнение.

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

3.5. За нарушения судьи имеют право наказать испытуемого прибавлением 1 секунды к общему времени, 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 относятся:

- 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 было завершено, оно должно быть оценено.

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

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

5. Разминка

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

6. Судьи

6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

7. Оборудование

7.1. 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.

7.3. 7-фишек-ориентиров, квадрат со стороной (4x4м),

3 баскетбольных мяча девочки мяч № 6, мальчики мяч № 7

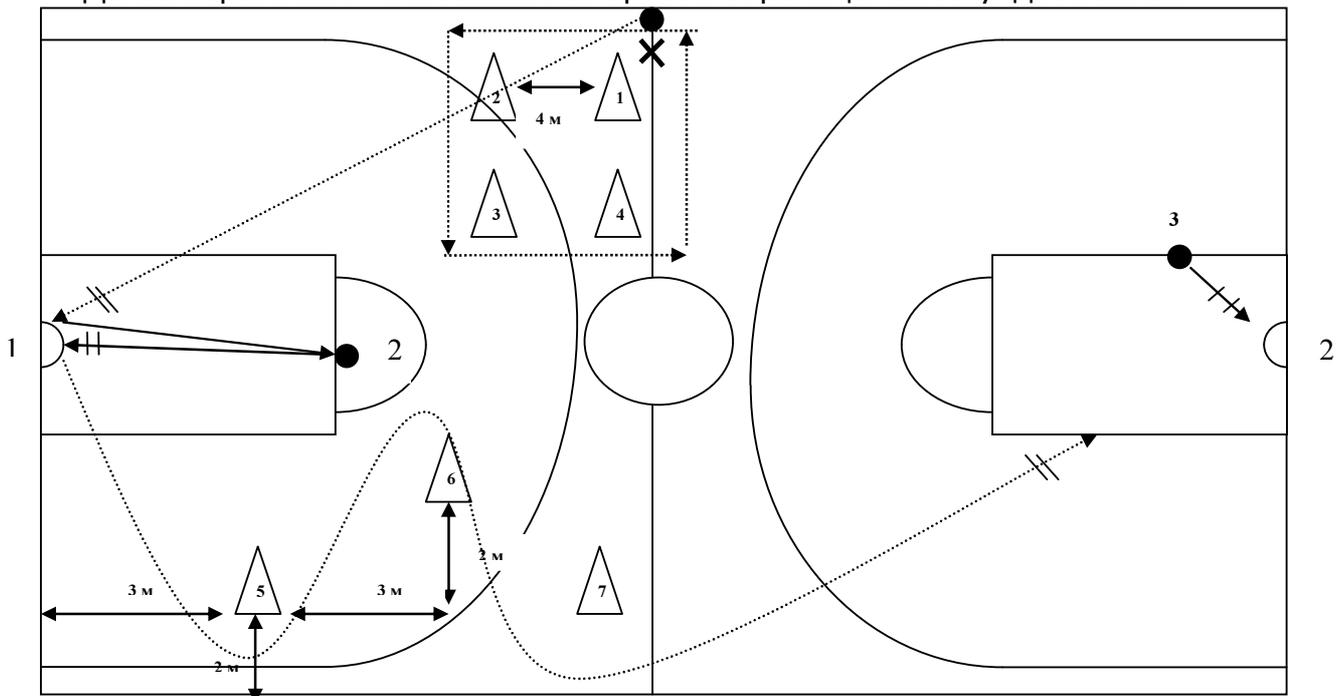
8. Программа испытаний

Участник стоит справа от фишки №1 на средней линии с мячом. По сигналу ведёт правой рукой от первой фишки до второй (от 1 до 2); далее перемещение приставными шагами левым плечом вперёд с ведением правой рукой от фишки №2 до фишки № 3 (от 2 до 3); перевод мяча в левую руку, перемещение спиной вперёд с ведением левой рукой от фишки № 3 до фишки № 4 (3 до 4); перемещение приставными шагами правым плечом вперёд с ведением левой рукой от фишки №4 до фишки №1 (от 4 до 1).

У фишки № 1 перевод мяча на правую руку и ведение к кольцу (щит №1), бросок после двух шагов из-под щита. Бежит к мячу № 2 и выполняет штрафной бросок, подбирает этот мяч, правой рукой обводит фишку №5; левой рукой обводит фишку №6; правой рукой обводит фишку № 7, бежит с ведением (левой, правой рукой), выполняет остановку прыжком за 3-х секундной зоной, далее выполняет любое обманное движение и выполняет бросок в прыжке.

Если бросок во 2 кольцо неудачный – вывести мяч за 3 –х очковую линию и выполнить бросок в 2 шага.

Далее берёт мяч № 3 и выполняет бросок с границы 3х секундной зоны.



9. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита.

В случае непопадания мяча в корзину (щит №1 и щит №2) участник имеет право выполнить две дополнительные попытки в каждом случае. Если участник продолжает выполнение упражнения, не воспользовавшись дополнительными попытками, то к его итоговому времени прибавляется по (+10 сек) за каждый из трех не совершенных бросков. За каждый не забитый мяч штраф(+10 секунд).

За необбегание фишки и перемещение не указанным способом добавляется +1 секунда за каждое нарушение.

Заступ за линию штрафного броска при выполнении остановки прыжком, штраф (+3 секунды).

За каждое нарушение правил в технике ведения мяча пробежка, пронос мяча, двойное ведение, касание фишек-ориентиров (штраф +1 секунда).

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ИГРА – ФЛОРБОЛ» (МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ)

Девочки и мальчики, 7-8 класс

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- Назначенного представителя жюри;
- Главного судьи по флорболу;
- Судьи на площадке;
- Секретаря.

2. Участники

2.1. Мальчики и девочки должны быть одеты в спортивные шорты, Футболку, кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 секунд).

3. Порядок выступления.

3.1. Перед началом испытания должны быть названы : фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 15 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого должно быть начато упражнение.

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

3.5. За нарушения судьи имеют право наказать испытуемого прибавлением 1 секунды к общему времени, 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 относятся:

- 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 было завершено, оно должно было быть оценено.

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

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

5. Разминка

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

6. Судьи

6.1. Главный судья по флорболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

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

7.3. Пять фишек-ориентиров, расстояние между фишками-ориентирами по 1,5 метра, которые располагаются в двух метрах от боковой линии, клюшка для флорбола или (можно использовать любую клюшку, какая имеется в школе), два мяча для флорбола, можно использовать (для большого тенниса), гимнастическая скамейки, **ворота для флорбола (160 см X 115 см)**, малярный скотч.

8. Программа испытаний

Участник находится на лицевой линии (на старте) в исходном положении. По сигналу судьи конкурсант клюшкой ведёт мяч №1 к фишке № 1, обводит ее с левой стороны, далее двигается к фишке № 2, обводит её с правой стороны, продолжает движение к фишке № 3 и обводит её с левой стороны.

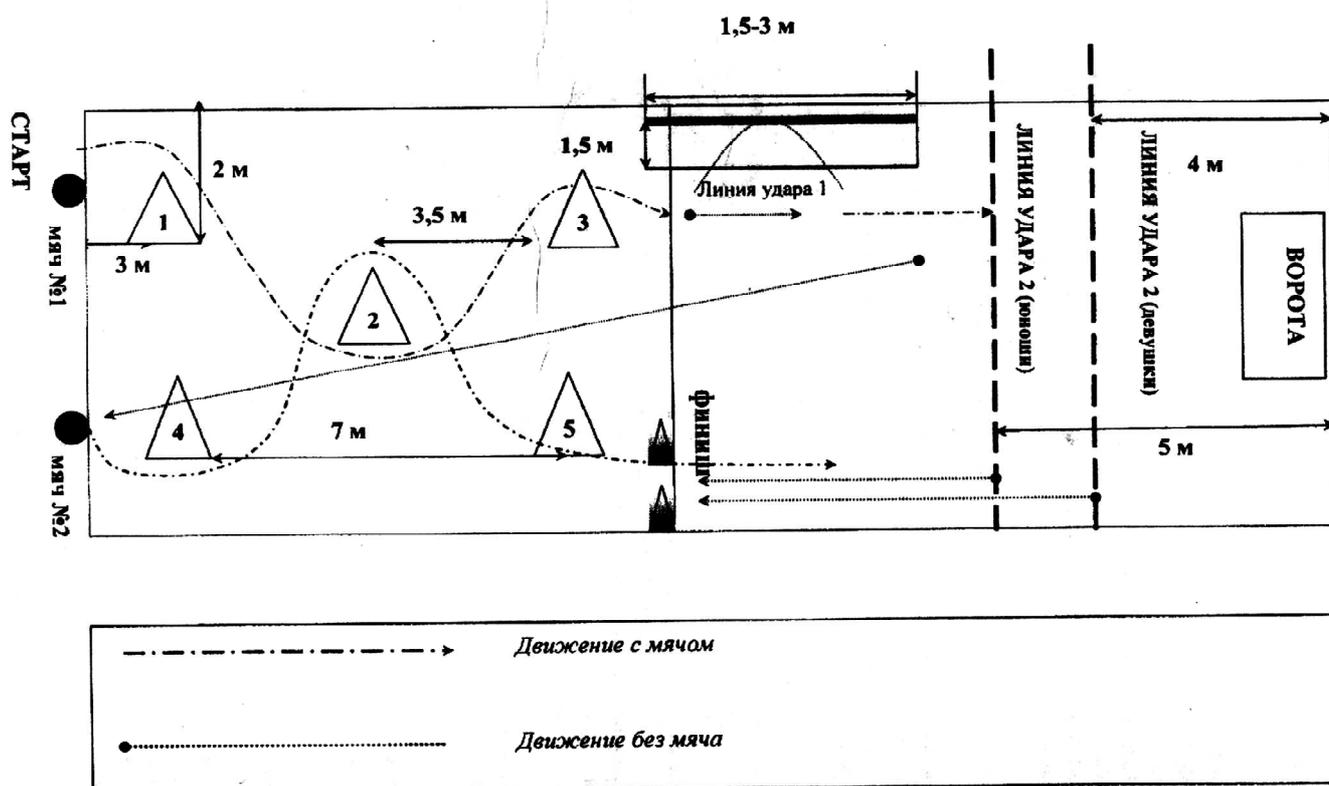
Далее двигается к гимнастической скамейке и выполняет удар по ней, не пересекая линию удара 1 по скамейке (1,5м), после отскока от гимнастической скамейки ловит мяч и далее ведёт мяч к линии удара 2 (юноши -5м, девушки – 4м) останавливает мяч и выполняет один удар по воротам.

После удара возвращается к лицевой линии и выполняет ведение мяча № 2 к фишке № 4, обводит её с правой стороны, далее двигается к фишке « 2, обводит ее с левой стороны, продолжает движение к фишке № 5 и обводит её с правой стороны, двигается к линии удара 2 (юноши – 5м, девушки – 4м) и выполняет один удар по воротам в движении с любой точки, не пересекая линию удара. Затем направляется к финишу без мяча.

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент, когда участник финиширует на средней линии в финишном створе. Если мяч попадает в ворота верхом от общего времени отнимается 5 сек.

9. Оценка исполнения

- 1) За необегание участником фишки – (+ 3 сек). за каждую фишку.
2. Ведение мяча неуказанным способом (+5сек).
3. Выполнение удара по мячу неуказанным способом (+5сек).
4. Выполнение удара по мячу за линией (+5 сек).
5. Непопадание по воротам (+5 сек)
6. Непопадание по гимнастической скамейке или перелёт мяча через нее (+5 сек).
7. Касание фишки любой частью тела при выполнении задания(+1сек).



Флорбол, девушки и юноши, 9–11класс

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- Назначенного представителя жюри;
- Главного судьи по флорболу;
- Судьи на площадке;
- Секретаря.

2. Участники

2.1. Мальчики и девочки должны быть одеты в спортивные шорты, Футболку, кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 секунд).

3. Порядок выступления

3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 15 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого должно быть начато упражнение.

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

3.5. За нарушения судьи имеют право наказать испытуемого прибавлением 1 секунды к общему времени, 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 относятся:

- 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 было завершено, оно должно было быть оценено.

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

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

5. Разминка

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

6. Судьи

6.1. Главный судья по флорболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

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

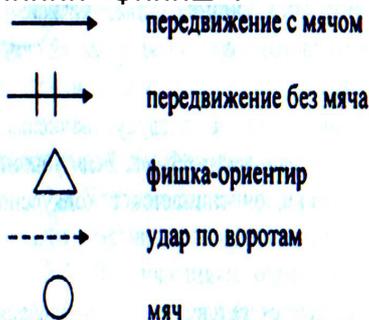
7.3. Пять фишек-ориентиров, Расстояние между фишками-ориентирами по 1,5 метра, которые располагаются в двух метрах от боковой линии, клюшка для флорбола или (можно использовать любую клюшку, какая имеется в школе), шесть мячей для флорбола, можно использовать (для большого тенниса), гимнастическая скамейки, **ворота для флорбола** (160 см X 115 см), малярный скотч.

8. Программа испытаний

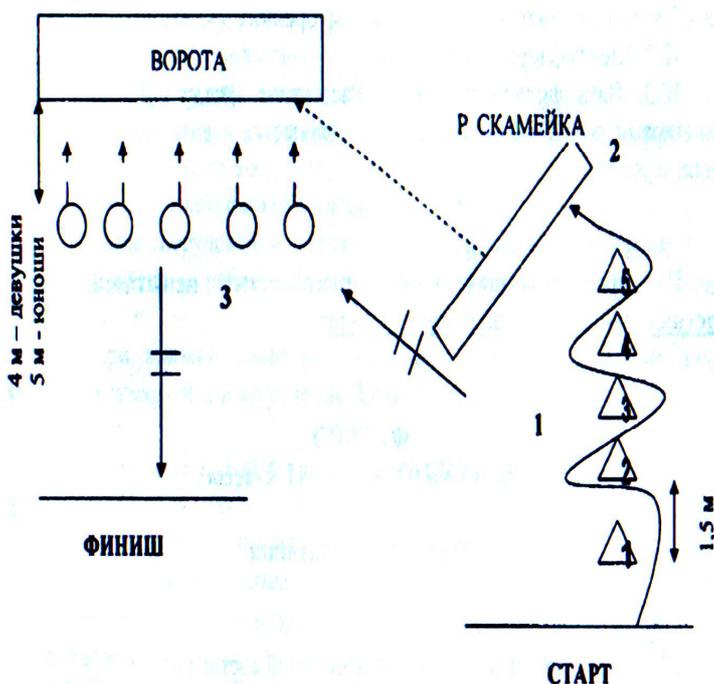
Участник находится возле боковой линии в центре площадки. По сигналу участник начинает движение с клюшкой и обводит мячом 5 фишек-ориентиров (расстояние между фишками-ориентирами по 1,5 метра, которые располагаются в двух метрах от боковой линии). Первую фишку обводит с правой стороны, вторую фишку обводит с левой стороны, третью фишку обводит с правой стороны, четвертую фишку обводит с левой стороны, пятую фишку обводит с правой стороны.

Выходит к препятствию (Р скамейка), при помощи кистевого броска перебрасывает мяч через препятствие с поражением ворот (ворота 160x115).

Продолжает движение до выставленных пяти мячей (юноши – 5м, девушки – 4м), используя кистевой бросок (щелчок) поразить ворота, после пятого броска – ускорение и финиширование на линии «финиш».



8. Программа испытаний



9. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции. Остановка секундомера осуществляется в момент прохождения линии финиша.

Касание фишки любой частью тела при выполнении задания (+1сек).

За необбегание участником фишки (+3сек) за каждую фишку.

Выполнение удара по мячу за линией (+5сек).

Ведение мяча неуказанным способом (+5сек).

Не перебросил мяч через скамейку (+5сек).

Непопадание по воротам (+1 сек) за каждый мяч.

Попадание мяча по воздуху (-1сек) за каждый мяч.

Поражение ворот без касания пола через скамейку (-5сек).

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

7–8 класс

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями.

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- Назначенного представителя жюри;
- Главного судьи по волейболу;
- Судьи на площадке;
- Секретаря.

2. Участники

2.1. Мальчики и девочки должны быть одеты в спортивные шорты, футболку, кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 секунд).

3. Порядок выступления

3.1. Перед началом испытания должны быть названы : фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 15 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого должно быть начато упражнение.

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

3.5. За нарушения судьи имеют право наказать испытуемого прибавлением 1 секунды к общему времени, 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 относятся:

- 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 было завершено, оно должно было быть оценено.

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

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

5. Разминка

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

6. Судьи

6.1. Главный судья по волейболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

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

7.3. 6 волейбольных мячей, 4 стойки-ориентира, 3 гимнастических обруча, сетка для игры в волейбол, малярный скотч.

8. Программа испытаний

В зоне подачи на расстоянии 1 м от лицевой линии площадки расположены 3 волейбольных мяча в обруче.

На расстоянии 50 см от боковых линий и 50 см от лицевой линии, в 1, 5 и 6 зонах расположены мячи, расстояние между мячами 4 м.

На противоположной стороне площадки ограничены зоны 1-6-5, образующие 3 квадрата размером 4,5 x 3 м. в центре каждого квадрата располагается условная цель (гимнастический обруч).

Испытуемый по сигналу судьи выполняет первую верхнюю прямую подачу мяча, в любую из обозначенных на противоположной стороне площадке зон. Затем вторую и третью нижние прямые подачи мяча. Участник должен 3-мя подачами поразить 3 разные зоны.

После выполнения 3-х подач участник берет мяч, расположенный в 5-ой зоне и продвигается к линии нападения (зона 4) выполняя передачи мяча сверху двумя руками (не менее 4 передач высотой 1,5-2 м.). У линии нападения направляет мяч передачей (любой) через сетку в любую из ограниченных зон разметки. Затем взяв мяч, расположенный в 6-й зоне и продвигается к линии нападения (зона 3) выполняет передачу мяча снизу двумя руками (не менее 4 передач высотой 1-1,5 м). У линии нападения направляет мяч передачей (любой) через сетку в другую из обозначенных зон. После этого направляется в 1-ю зону, берет мяч, продвигается

вперед и выполняет передачи мяча сверху двумя руками (не менее 4 передач высотой 1,5-2 м). У линии нападения направляет мяч передачей (любой) через сетку в непораженную из обозначенных зон. В каждом упражнении участник 3-мя передачами должен поразить 3 разные зоны (1, 6, 5).

9. Оценка исполнения

Упражнение считается законченным если участник выполнил три верхних прямых подачи и, выполнил 3 подачи мяча в каждой из зон линии нападения (4,3,2), направил мячи передачей на противоположную сторону площадки. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время и минус бонусное время (попадание в зону – минус 3 сек, попадание в условную цель (обруч) минус ещё 3 сек).

При непопадании мяча в площадку при передаче мяча участник получает (+5 сек).

Ошибочная подача (попадание мяча в сетку, под сетку, в антенны, выход мяча за пределы площадки) (+5 сек).

При непопадании мяча в обозначенную зону во время подачи участник получает (+5 сек).

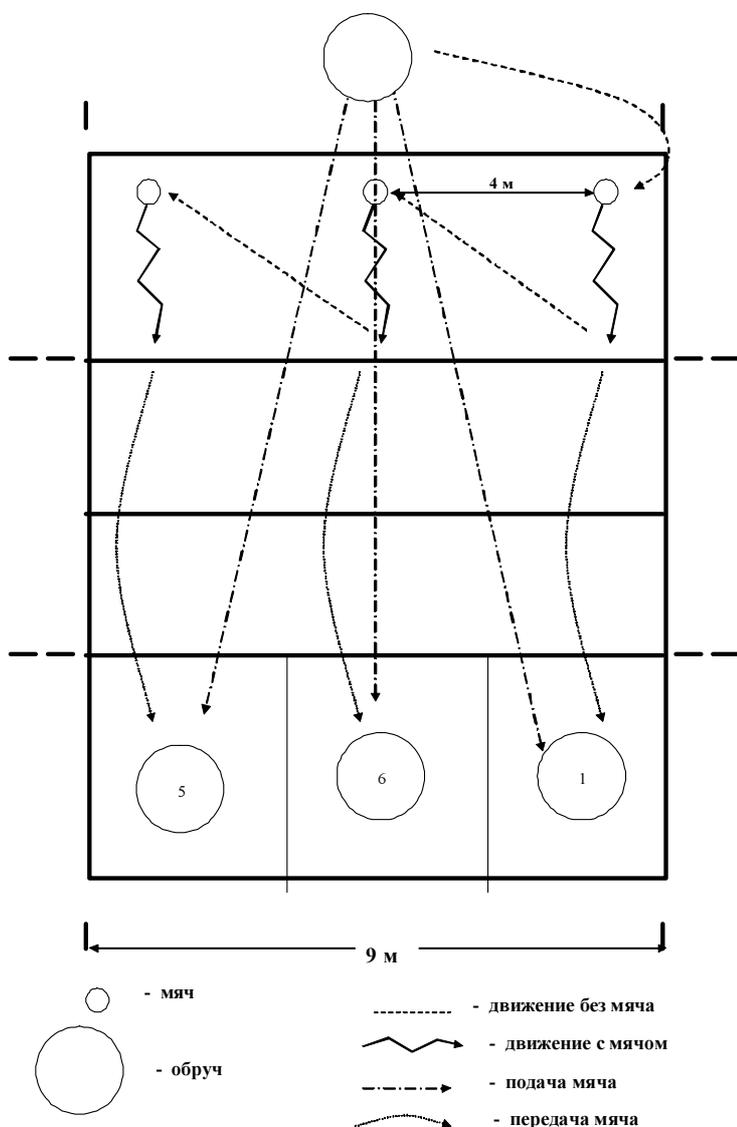
За повторное попадание в одну и ту же зону начисляется (+3 сек).

При передаче мяча сверху и снизу ниже 1,5-2м. (+5сек).

При выполнении передачи мяча и подачи мяча через сетку в прыжке участник получает (-10 сек).

При попадание в зону (-3 сек)

При попадание в условную цель (обруч) (-5 сек).



Волейбол, девушки и юноши, 9–11 класс

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- Назначенного представителя жюри;
- Главного судьи по волейболу;
- Судьи на площадке;
- Секретаря.

2. Участники

2.1. Мальчики и девочки должны быть одеты в спортивные шорты, футболку, кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 секунд).

3. Порядок выступления

3.1. Перед началом испытания должны быть названы : фамилия, имя или стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 15 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого должно быть начато упражнение.

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

3.5. За нарушения судьи имеют право наказать испытуемого прибавлением 1 секунды к общему времени, 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 относятся:

- 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 было завершено, оно должно было быть оценено.

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

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

5. Разминка

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

6. Судьи

6.1. Главный судья по волейболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

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

7.3. 6 волейбольных мячей, 4 стойки-ориентиры, 3 гимнастических обруча, сетка для игры в волейбол, малярный скотч.

8. Программа испытаний

За лицевой линией волейбольной площадки расположены 3 волейбольных мяча. Первый – 1,5м от левой боковой линии, второй – 3-х метрах от него, и третий – 1,5 м от правой боковой линии. В 6-й зоне, перед серединой лицевой линии, располагается гимнастический обруч с лежащими в нем 3-мя волейбольными мячами. В 6 зоне в 1,5м от центра лицевой линии находится центральная стойка (рядом с обручем). На линии нападения на расстоянии 1м от боковых линий расположены 2 стойки, третья в центре линии нападения.

Линия старта – продолжение левой боковой линии (линия старта наносится мелом), линия финиша – находится в зоне замены – часть левой боковой линии от ее пересечения с линией нападения и центральной линией площадки .

На противоположной стороне площадки ограничены 1-6-5, образующие 3 квадрата размером 4,5х3м, в которых расположены условные цели (гимнастические обручи).

Участник располагается, на линии старта по сигналу судьи стартует к 1 мячу, выполняет верхнюю прямую подачу в одну из обозначенных зон. Затем двигается ко 2-му мячу – выполняет вторую верхнюю прямую подачу, в следующую зону, затем выполняет третью любую подачу (верхнюю прямую или нижнюю прямую подачи).

Поддачи участником должны быть выполнены в разные зоны (1,6,5).

После выполнения подач участник направляется к обручу с мячами, берёт один мяч и выполняет передачу мяча сверху двумя руками (высотой не менее 1,5–2м), продвигается в зону № 4, обогнув стойку по часовой стрелке, проходя круг 360 градусов, зайдя за линию нападения верхней передачей направляет мяч через сетку на противоположную сторону площадки в любую из ограниченных зон.

Возвращается к обручу, берёт второй мяч продвигается к третьей стойке в зону № 2 и, обогнув третью стойку против часовой стрелке проходя круг 360 градусов, зайдя за линию нападения верхней передачей направляет мяч через сетку на противоположную сторону площадки в следующей из ограниченных зон.

Берёт последний мяч, обойдя первую стойку по часовой стрелке проходя круг 360 градусов, направляется к четвёртой стойке (зону № 3), обогнув стойку против часовой стрелке проходя круг 360 градусов, зайдя за линию нападения верхней передачей направляет мяч через сетку на противоположную сторону площадки в следующую из ограниченных зон и заканчивает упражнение, пересекая линию финиша.

Участник должен поразить 3 разные зоны (1-5-6).

Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время и минус бонусное время (попадание в зону – минус 3 сек, попадание в условную цель (обруч) минус ещё 3 сек).

9. Оценка исполнения

Упражнение считается законченным, если участник выполнил три верхних прямых подачи и, выполнил 3 передачи мяча в каждой из зон линии нападения (4,3,2), направил мячи передачей на противоположную сторону площадки. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время и минус бонусное время (попадание в зону – минус 3 сек, попадание в условную

цель (обруч) минус ещё 3 сек).

Нарушение правил подачи (подача с площадки, не однократное подбрасывание мяча, нарушение правил 8 секунд) (+ 5 сек).

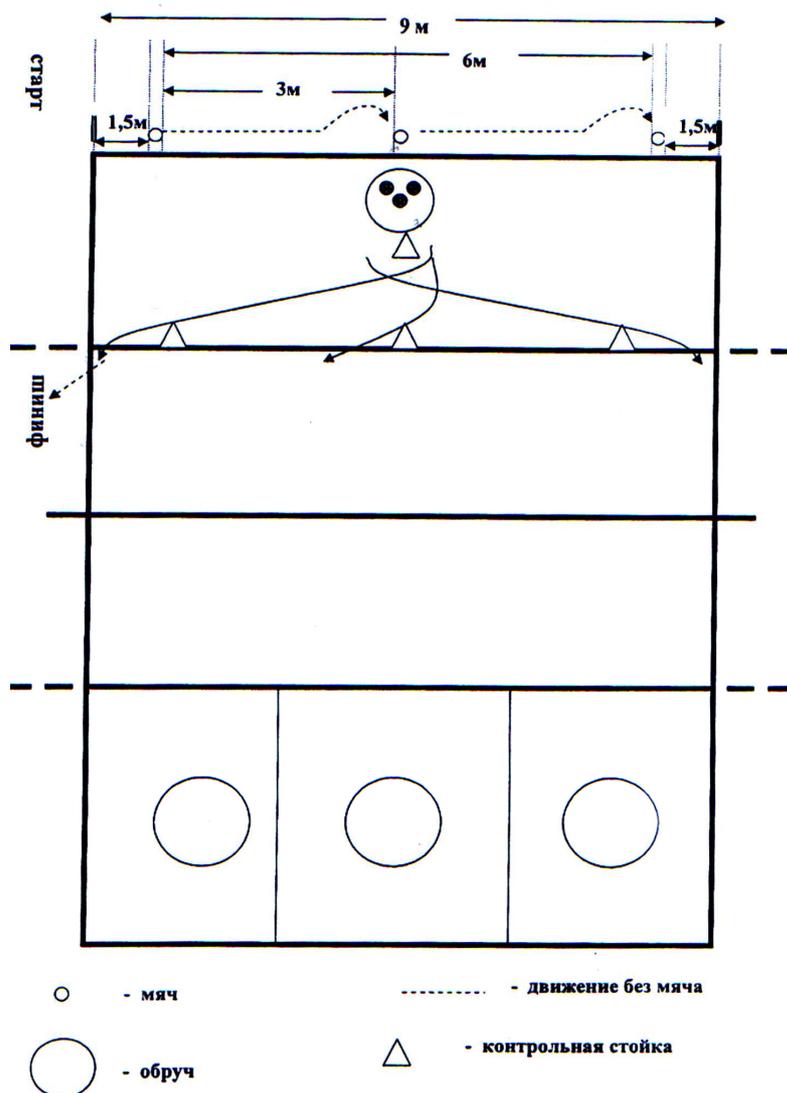
Ошибочная подача (попадание мяча в сетку, под сетку, в антенны, выход мяча за пределы площадки) (+ 5 сек).

Неподанная подача (+ 10 сек).

Передачи выполнены высотой менее 1,5м -2м (+ 5 сек).

Ошибочная передача (мяч вышел за пределы площадки, попал в сетку, под сетку, прошел за антеннами, коснулся антенны). (+ 5 сек).

При потере мяча (+5сек).



Повторное попадание в одну и ту же зону начисляется (+3 сек).

При попадание в зону (-3 сек)

При попадание в условную цель (обруч) (-5 сек).

При выполнении передачи мяча и подачи мяча через сетку в прыжке участник получает (-10сек).

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

Общие положения

Конкурсное испытание заключается в преодолении следующих дистанций:

Девочки 7–8-х классов: бег 500 м.

Мальчики 7–8-х классов: бег 1000 м.

Девушки 9–11-х классов: бег 500 м.

Юноши 9–11-х классов: бег 1000 м.