



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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЧАСТЬ 2, 2017

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

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

в Кировской области
в 2017/2018 учебном году

Часть 2. Практические испытания

Киров
2017

Печатается по решению методической комиссии регионального 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 2017/2018 учебном году. Часть 2. Практические испытания / Сост. Т. П. Рякина, Н. А. Вахонин, М. А. Северюхина, С. Н. Савин, В. Н. Митягин. – Киров: Изд-во ЦДООШ. – 20 с.

Составители:

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

Вахонин Н. А., тренер-преподаватель МБУДО «Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва № 1» города Кирова,

Северюхина М. А., учитель физической культуры КОГОАУ «Гимназия №1» города Кирово-Чепецка Кировской области,

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

Митягин В. Н., учитель физической культуры АНОО «Петербургский лицей».

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 12.10.2017

Формат 60х84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 1,2

Тираж 979 экз.

© Рякина Т. П., Вахонин Н. А., Северюхина М. А., Савин С. Н., Митягин В. Н., 2017

© Кировское областное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования одаренных школьников», 2017

**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».

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

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.

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

Максимально возможный балл, который можно получить участнику олимпиады: 1 балл $\times$ 41 = 41 балл (в закрытой форме);

2 балла $\times$ 9 = 18 баллов (в открытой форме).

Итого: (41 + 18) = 59 баллов максимальный результат в данном испытании.

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 оценивается в 1 балл, при этом каждый правильный ответ оценивается в 0,25 балла, а каждый неправильный – минус 0,25 балла (4 ответа) и в 0,5 баллов – правильный ответ, каждый неправильный – минус 0,5 балла (2 ответа).

2. Задание в открытой форме. Правильные ответы «нужно дописать» оцениваются в 2 балла. Неправильный ответ оценивается в 0 баллов.

3. Задание на соответствие. В заданиях на соответствие двух столбцов каждый правильный ответ оценивается в 2 балла. Неправильный ответ оценивается в 0 баллов.

4. Решение кроссворда. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл, неправильный ответ 0 баллов.

Максимально возможный балл, который может получить участник олимпиады: 1 балл $\times$ 42 = 42 балла (в закрытой форме);

2 балла $\times$ 6 = 12 балла (в открытой форме);

2 балла $\times$ 8 = 16 баллов (задание на соответствие);

1 балл $\times$ 8 = 8 баллов (кроссворд).

Итого: (42 + 12 + 16 + 8) = 78 баллов максимальный результат в данном испытании.

Место, занятое участником 7–8-х, 9–11-х классов в каждом из испытаний переводится в баллы в соответствии с формулой.

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

Из них: **30 баллов** – за теоретико-методическое задание; за практическое испытание: легкая атлетика – **30 баллов**, акробатика – **25 баллов**, баскетбол – **15 баллов**.

РЕЗУЛЬТАТЫ КАЖДОГО УЧАСТНИКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА В БАСКЕТБОЛЕ, ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПЕРЕВОДЯТСЯ В «ЗАЧЕТНЫЕ» БАЛЛЫ ОТНОСИТЕЛЬНО ЛУЧШИХ ПОКАЗАННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

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), У ДЕВУШЕК В БЕГЕ НА 2000 м – 7 мин 15 сек (435 сек).

Максимально возможная сумма за теоретико-методическое задание составляет в 9–11-х классах – **78 баллов**; в 7–8-х классах **59 баллов**.

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:

максимальное количество баллов конкретного задания составляет 30 баллов,

результат участника (Иванова И.И.) – 70 правильных ответов,

максимально возможный результат в конкретном задании – 78 правильных ответов.

Результат участника олимпиады в теоретико-методическом задании составил:

$$X = \frac{30 \times 70}{78} = 26,92 \text{ баллов.}$$

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

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

Например:

максимальное количество баллов конкретного задания – 25 баллов,

результат участника (Иванова И.И.) – 14,00,

максимально возможный результат в конкретном задании 21.

Результат участника олимпиады в акробатике составил:

$$X = \frac{25 \times 14}{21} = 16,66 \text{ (баллов).}$$

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

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

Например, для 9–11-х классов, при расчете учитываем, что

1) 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), У ДЕВУШЕК В БЕГЕ НА 2000 м – 7 мин 15 сек (435 сек).

2) При подсчете результата по легкой атлетике минуты переводятся в секунды во всех классах.

Тогда для юношей:

пусть K – максимальное количество баллов конкретного задания составляет 30 баллов,

N – результат участника (Иванова И.И.) – 10 мин 34 сек (634 сек),

M – **УСТАНОВЛЕННЫЙ** лучший результат в задании по легкой атлетике составляет 9 мин 30 сек (570 сек).

Результат участника олимпиады в задании по легкой атлетике составит:

$$X = \frac{30 \times 570}{634} = 26,97 \text{ балла.}$$

Пример для девушек:

Пусть K – максимальное количество баллов конкретного задания составляет 30 баллов,

N – результат участника (девушки) – 9 мин 55 сек (595 сек),

M – **УСТАНОВЛЕННЫЙ** лучший результат в задании по легкой атлетике составляет 7 мин 15 сек (435 сек).

Результат участника олимпиады в задании по легкой атлетике составит:

$$X = \frac{30 \times 435}{595} = 21,93 \text{ балла.}$$

4. Расчет баллов за ИСПЫТАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ производится по формуле № 2: $X_i = \frac{K \times M}{N_i}$

При подсчете результата по баскетболу минуты переводятся в секунды во всех классах.

Например:

K – максимальное количество баллов конкретного задания составляет 15 баллов,

N – результат участника составил – 1 мин 02 сек (62 сек),

M – максимально лучший результат в задании по баскетболу 24 сек.

Результат участника олимпиады в задании по баскетболу составил:

$$X = \frac{15 \times 24}{62} = 5,80 \text{ баллов.}$$

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

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

№	Ф. И. О. ребенка	Ф.и.о. учителя	Результат по 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.	70	26,92	14	16,66	595	21,93	62	5,80	71,31	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)**

Общие положения

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Регламент конкурсного испытания по акробатике

1. Требования к составлению упражнения для 9–11-х классов, 7–8-х классов.

1.1. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняется со сменой направления, без неоправданных пауз и должно представлять собой логично выраженную комбинацию двигательных действий.

Нарушение композиционной целостности упражнения наказывается сбавкой до **0,5 баллов**.

1.2. Количество элементов и соединений в упражнении не ограничено, но продолжительность упражнения, как у девушек, так и у юношей не должна превышать **1 мин 20 сек**.

1.3. Участник имеет право несколько раз повторить один и тот же элемент, **но его трудность будет засчитана только один раз**.

1.4. В упражнении, как у девушек, так и юношей, должны быть представлены элементы всех структурных групп (А – G). За каждую отсутствующую группу производится сбавка в **1,0 балл**.

1.5. **Элемент структурной группы «Н-сальто» включены в упражнение по желанию участника.**

1.6. Между двумя статическими элементами (равновесиями и или стойками) должно быть не менее одного элемента динамического характера.

1.7. Если суммарная трудность всех выполненных участником элементов окажется равной или ниже **6,0 баллов**, упражнение не оценивается.

2. Участники

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 колени.

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. Использование украшений и часов не допускается.

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

3. Порядок выступлений

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене участники выполняют акробатические упражнения в порядке, определяемым стартовым протоколом.

3.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность и формуляр (9–11-й класс), в котором указываются идентификационные номера и стоимость всех элементов трудности в порядке их выполнения.

3.3. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

3.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 сек**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

3.5. Если акробатическое упражнение выполняется более **1 мин 20 сек**, оно прекращается оценивается только выполненная часть. За **10 сек** до окончания указанного времени подается предупредительный сигнал.

3.6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **5 сек**, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

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

3.8. 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.

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

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

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

3.12. За нарушения, указанные в п.п. 3.10 и 3.11, Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного 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 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 опасную ситуацию.

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

4.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников своей смены.

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

5. Разминка

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

Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

№	Основные ошибки исполнения	С б а в к и
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	стоимость элемента или соединения
2	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	до 0,5 балла
3	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	до 0,5 балла
4	Выход за пределы акробатической дорожки	1,0 балл
5	Недостаточная фиксация статических элементов: «держать» – менее 2 сек; «обозначить» – менее 1 сек	стоимость элемента или соединения
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: – переступание и незначительное смещение шагом	0,1 балла
	– широкий шаг или прыжок	0,3 балла
	– касание пола одной рукой	0,5 балла
	– опора о пол двумя руками, падение	1,0 балл
7	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	0,5 балла

Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений

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

№	Основные ошибки исполнения	С б а в к и
1	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	0,5 балла
2	Неоправданная пауза более 5 сек при выполнении упражнения	упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть
3	Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов	1,0 балл
4	Задержка начала упражнения более 20 сек	0,5 балла
5	Задержка начала упражнения более 30 сек	упражнение не оценивается
6	Продолжительность выполнения акробатического упражнения более установленного времени	упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть
7	Нарушение требований к спортивной форме	0,5 балла
8	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	после первого предупреждения – сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

Упражнения для 7–8-х классов, девушки

№	И.п. – основная стойка	Стоимость
1	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать. Шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно – поворот кругом в упоре присев.	1,5 балла
2	Перекат назад в стойку на лопатках, держать (без помощи рук). Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх, держать.	1,5 балла
3	Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх.	0,5 балла
4	Отставляя правую на шаг в сторону, наклоном назад мост, держать. Поворот кругом в упор присев.	1,5 балла
5	Кувырок прыжком, кувырок вперед в сед в группировке, сед углом, руки в стороны, держать.	1,5 балла
6	Поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись, руки в стороны, обозначить. Упор лежа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лёжа и, толчком ног, перейти в упор присев – встать в стойку, руки вверх.	1,0 балл
7	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь.	1,0 балл
8	Приставляя ногу повернуться в сторону движения – кувырок вперед. Прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,5 балла
	ИТОГО	10 баллов

Упражнения для 7–8-х классов, юноши

№	И.п. – основная стойка	Стоимость
1	Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держать.	1,0 балл
2	Приставить ногу – кувырок вперёд – прыжок ноги врозь – кувырок вперёд прыжком – прыжок с поворотом на 180°.	2,0 балла
3	Кувырок вперёд в упор присев – силой стойка на голове и руках, держать – опуститься силой в упор лёжа – упор присев – встать, руки вверх.	2,0 балла
4	Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») – поворот спиной к направлению движения – упор присев.	1,0 балл
5	Кувырок назад – кувырок назад согнувшись – выпрямляясь, стойка руки вверх.	1,0 балл
6	Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперёд в стойку руки вверх.	1,0 балл
7	Поворот в направлении движения, шаг вперёд и прыжок со сменой ног («ножницы») не ниже 90°.	0,5 балла
8	Шаг вперёд и, приставляя ногу – кувырок вперёд прыжком – прыжок с поворотом на 360°.	1,5 балла
	ИТОГО	10 баллов

Упражнения для 9–11-х классов, девушки

Таблица элементов трудности

Структурные группы		Элементы				
		0,1 балла	0,2 балла	0,3 балла	0,4 балла	0,5 балла
А	Равновесия (держать 2 с)	A1 Фронтальное равновесие с захватом	A2 Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	A3 Мост с опорой на одну ногу	A4 Сед углом, руки в стороны	A5 Фронтальное равновесие
В	Стойки (держать 2 с)	B1 Стойка на лопатках	B2 Стойка на лопатках без помощи рук	B3 Силой, сгибая ноги стойка на голове и руках	B4 Силой согнувшись стойка на голове и руках	B5 Махом одной, толчком другой стойка на руках
С	Кувырок вперед	C1 Кувырок вперед	C2 Кувырок вперед прыжком	C3 Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	C4 Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе	C5 Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев
Д	Кувырок назад	D1 Кувырок назад	D2 Кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь	D3 Кувырок назад согнувшись в стойку ноги вместе	D4 Кувырок назад в стойку на руках, обозначить	D5 Кувырок назад согнувшись в стойку на руках обозначить
Е	Повороты на одной ноге	E Поворот на 180°	E Поворот на 360°, сгибая свободную ногу вперед	E Поворот на 360°, отводя свободную ногу назад	E Поворот на 540°	E Поворот на 720°
Ф	Прыжки с изменением положения ног и поворотами	F 1 Прыжок со сменой согнутых ног вперед («козлик»)	F 2 Прыжок со сменой ног («ножницы»)	F 3 Прыжок с поворотом на 360°	F 4 Прыжок с поворотом на 540°	F 5 Прыжок с поворотом на 720°
Г	Перевероты	G1 Переверот в сторону (колесо)	G2 Переверот в сторону (колесо) с опорой на одну руку.	G3 Переверот в сторону с поворотом на 90° («рондат»)	G4 Медленный переверот вперед или назад («перекидка»)	G5 Темповый переверот вперед или назад («фляк»)
Н	Сальто					Н Сальто вперед или назад в группировке

Требования к выполнению отдельных элементов юношами

А. Равновесия-удержание позы 2 сек

А.1 – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз.

А.2 – туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая.

А.3 – пятка поднята на уровне плеч, свободная рука в сторону.

А.4 – туловище и свободная нога на уровне горизонтали, опорная нога прямая.

А.5 – пятка поднятой ноги на уровне плеч, руки произвольно.

В. Стойки- удержание позы 2 сек

В.1 – полностью выпрямленное вертикальное положение тела.

В.2 – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.

В.3 – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры ноги врозь или вместе.

В.4 – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и /или в тазобедренных суставах;

В.5 – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры и сгибания рук, ноги врозь или вместе.

С. Кувырок вперед

С.1 – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

С.2 – явно выраженная фаза полета, завершение элемента без потери темпа.

С.3 – ноги прямые, без удара о пол при завершении.

С.4 – фиксация стойки на руках 1 сек, плотная группировка.

С.5 – фиксация стойки на руках 1 сек, ноги прямые и вместе, без удара о пол при завершении.

Д Кувырки назад

Д.1 – плотная группировка, без касания коленями опоры.

Д.2 – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.

Д.3 – фиксация стойки на руках 1 сек.

Д.4 – ноги полностью выпрямлены, фиксация стойки на руках 1 сек.

Д.4 – ноги и руки полностью выпрямлены, фиксация стойки на руках 1 сек.

Е. Прыжки с изменением положения ног

Е.1 – обозначить плотную группировку, бедра не ниже горизонтали.

Е.2 – смена прямых ног не ниже горизонтали.

Е.3 – туловище вертикально, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.

Е.4 – туловище вертикально, ноги вместе горизонтальной плоскости.

Е.5 – полное сгибание ног, выпрямление тела до касания руками опоры, отсутствие удара о пол при завершении.

Ф. Прыжки с поворотами

Ф.1-5 – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° – ошибка невыполнения.

Г. Перевороты

Г.1-2-прохождение вертикали без сгибания в плечевых и /или тазобедренных суставах и потери темпа.

Г.3 – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и /или тазобедренных суставах; соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две ноги.

Г.4 – допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега, на одну или две ноги.

Г.5 – допускается выполнение места или рондата на одну или две ноги.

Н. Сальто

Н.3, 5 – допускается выполнение с 2-3 шагов разбега или переворота вперед, в группировке (Н.5 – согнувшись), приземление без потери равновесия.

Н.4, 5 – допускается выполнение с места или рондата, в группировке (Н.5 – согнувшись), приземление без потери равновесия.

Упражнения для 9–11-х классов, юноши

Таблица элементов трудности

Структурные группы		Элементы				
		0,1 балла	0,2 балла	0,3 балла	0,4 балла	0,5 балла
A	Равновесия (держат 2с)	A1 Сед углом, руки в стороны	A2 Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	A3 Фронтальное равновесие с захватом	A4 Боковое равновесие	A5 Фронтальное равновесие
B	Стойки (держат 2с)	B1 Стойка на лопатках без помощи рук	B2 Силой, сгибая ноги, стойка на голове и руках	B3 Силой согнувшись, стойка на голове и руках	B4 Махом одной, толчком другой стойка на руках	B5 Силой согнувшись, стойка на руках («спичак»)
C	Кувырок вперед	C1 Кувырок вперед в группировке	C2 Кувырок вперед прыжком	C3 Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе	C4 Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед в упор присев	C4 Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись с стойку ноги вместе
D	Кувырок назад	D1 Кувырок назад	D2 Кувырок назад согнувшись	D3 Кувырок назад в стойку на руках, обозначить	D4 Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить	D5 Кувырок назад согнувшись в стойку на руках с прямыми руками, обозначить
E	Прыжки с изменением положения ног	E1 Прыжок в группировке	E2 Прыжок со сменой ног («ножницы»)	E3 Прыжок сгибаясь вперед ноги врозь	E4 Прыжок сгибаясь вперед ноги вместе	E5 Прыжок согнув ноги в упор лежа
F	Прыжки с поворотами	F1 Прыжок с поворотом на 180°	F2 Прыжок с поворотом на 360°	F3 Прыжок с поворотом на 540°	F4 Прыжок с поворотом на 720°	F5 Прыжок с поворотом на 900°
G	Перевороты	G1 Переворот в сторону (колесо)	G2 Переворот в сторону (колесо) с опорой на одну руку.	G3 Переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат»)	G4 Темповый переворот вперед	G5 Темповый переворот назад («фляк»)
H	Сальто				H Сальто вперед или назад	H Сальто вперед или назад согнувшись

Требования к выполнению отдельных элементов девушками

Девушки выполняют элементы трудности с учетом основных требований, предъявляемых к аналогичным элементам у юношей.

Дополнительно:

А.3 – свободная нога прямая и поднята вертикально, руки и опорная нога прямые.

В.1 – полностью выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч.

Е.1-3 – открытые повороты («плечом вперед»), выполняются на носке, сохраняя строго вертикальное положение туловища, без подскоков, руки вверх или в стороны.

Е. 4-5 – повороты могут быть как открытые («плечом вперед»), так и закрытые («плечом назад»), выполняются на носке, без подскоков, сохраняя строго вертикальное положение туловища, положение свободной ноги и рук произвольно.

Е.1-5 – неполный поворот стопы на угол более чем 45 градусов при завершении поворота – ошибка невыполнения.

Г. 1 – смена согнутых ног не ниже горизонтали.

Г.4 – допускается выполнение на одну или две ноги, а также со сменой ног при прохождении стойки на руках.

6. Судьи

6.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

6.2. Жюри состоит из Главного судьи и двух судейских бригад, каждую из которых возглавляет арбитр.

6.3. Бригады **«А»**, **оценивает трудность** выполнения упражнения, бригады **«В»**, **оценивает технику** и стиль исполнения.

7. «Золотое правило»

7.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, связанный с выполнением элементов повышенной трудности, жертвуя надежностью, стилем и технической чистотой исполнения.

8. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

8.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов трудности составляет оценку за трудность (из таблицы 0,1 + 0,5 + 0,2 + 0,3 + 0,1) и т. д.

8.2. Заявленные участником акробатические элементы, указанные в таблицах 1 и 2 (9–11-е классы), акробатические элементы (7–8-е классы) засчитываются, если они выполнены без ошибок, приводящих их сильному, до неузнаваемости искажению.

9. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

9.1. Все исполняемые участниками элементы трудности, связующие элементы и соединения должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

9.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая современные требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов (техника упражнения, смотри сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов).

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

9.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими (снимается **0,1 балла**), средними (снимается **0,3 балла**), грубыми (снимается **0,5 баллов**). Ошибки невыполнения элемента (снимается **1 балл**).

Касание пола за ограничительными линиями акробатической дорожки наказывается сбавкой в **1,0 балл**.

9.5. 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;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента **менее 2 сек**;

10. Окончательная оценка

10.1. Общая стоимость всех выполненных элементов за трудность, указанных в таблицах 9–11-х классов, составляет для девушек – **11,00 баллов**, для юношей – **11,4 балла**. Стоимость в 7–8-х классах составляет оценку за трудность упражнения **10,0 баллов**. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равна **10,0 баллам** в 7–8-х классах и **10,0 баллов** в 9–11-х классах, из которых вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения элементов трудности, связующих элементов и соединений. Из полученной суммы вычитается сбавка Председателя судейского жюри за нарушение композиционной ценности упражнения и допущенные участником нарушения общего порядка его выполнения.

Общая оценка в 7–8-х классах у девушек и юношей составляет – 20 баллов;

в 9–11-х классах у девушек – 21 балл;

в 9–11-х классах у юношей – 21,4 балла.

10.2. Окончательная оценка не ограничена.

11. Протесты.

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

11.2. 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

12. Оборудование

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

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

Формуляр для 9–11-х классов, в котором указываются идентификационные номера и стоимость всех элементов трудности в порядке их выполнения.

Фамилия, имя участника. Номер участника		
1-я линия	Физические упражнения из структурных групп А-1; С-5; С-2; F-3 G-1 и т.д.	Стоимость (баллы) 1,2 балла
2-я линия	Физические упражнения из структурных групп	Стоимость (баллы)
3-я линия	Физические упражнения из структурных групп	Стоимость (баллы)
4-я линия	Физические упражнения из структурных групп	Стоимость (баллы)
	Итого	Баллы

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.*

Регламент испытания

1. Руководство

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

2. Участники

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

3. Порядок выступления

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

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

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

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

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

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

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым отнесены:

поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

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

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

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

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

5. Разминка

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

6. Судьи

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

7. Оборудование

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

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

7.3

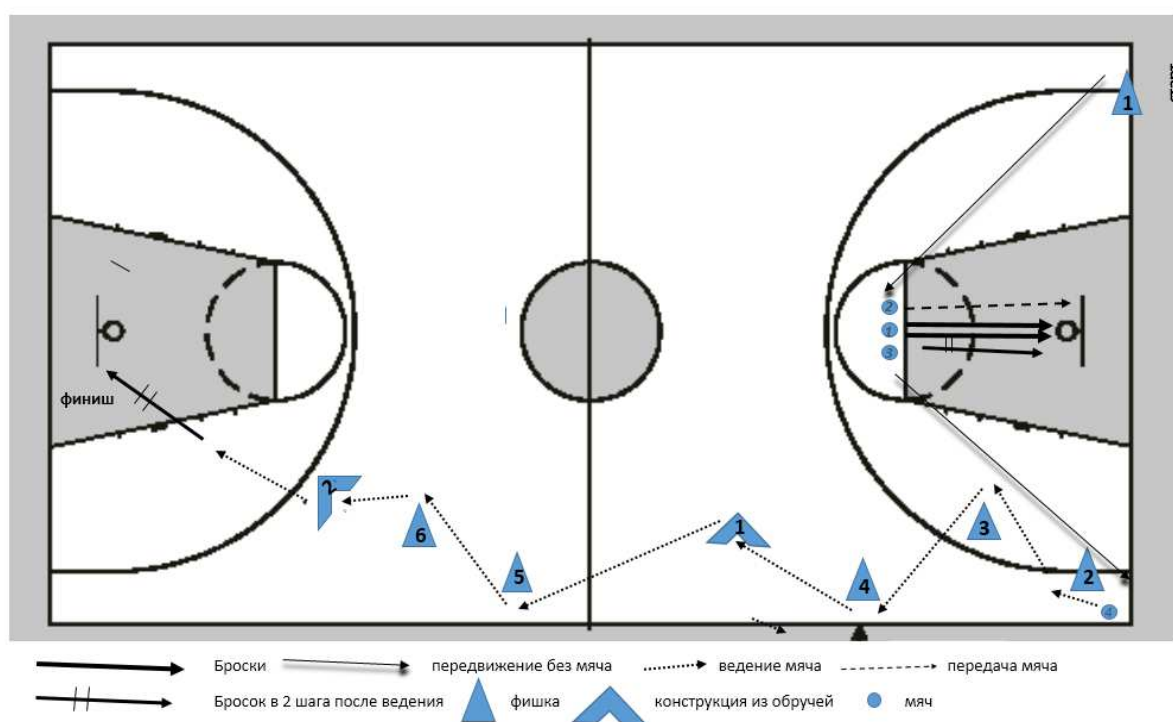
– Баскетбольные мячи – 6 мячей (юноши – мяч №7, девушки – мяч №6).

– Фишки – 9 шт.

– Конструкция №1 – 2 обруча, зафиксированные сверху, расстояние между обручами внизу – 30 см.

Конструкция № 2 – 2 обруча, зафиксированные сверху, расстояние между обручами внизу – 60 см.

Программа испытаний для 7–8-х классов



Участник находится на линии старта за **лицевой линией в 1 метре** от боковой линии. По сигналу судьи участник в стойке баскетболиста движется к линии штрафного броска правым боком, берет мяч № 1, выполняет штрафной бросок в кольцо № 1. Берет мяч № 2 и выполняет передачу мяча в щит № 1 со штрафной линии, выполняет подбор мяча и бросок любым способом. Выполняет штрафной бросок мячом № 3. После выполнения броска участник движется левым боком в стойке баскетболиста к фишке № 2. Берет мяч № 4, выполняет ведение мяча правой рукой к фишке № 3, обводя ее с правой стороны (правой рукой), фишку № 4 с левой стороны (левой рукой), выполняет ведение мяча левой рукой через обручи (конструкция № 1), ведение правой рукой к фишке № 5, обводит ее с левой стороны (левой рукой), фишку № 6 с правой стороны (правой рукой), через конструкцию № 2 с ударом в пол (между обручами). Выполняет бросок мяча в 2 шага в кольцо № 2 удобной рукой. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола.

Расположение оборудования

Фишка №1 находится на лицевой линии в 1 метре от боковой линии.

Фишка №2 находится в 1 метре от боковой и лицевой линий.

Фишка №3 находится в 3 метрах от боковой линии и 2 метрах от лицевой линий.

Фишка №4 находится в 1 метре от боковой линии и в 2 метрах от фишки №5.

Фишка №5 находится в 3 метрах от боковой линии и в 2 метрах от лицевой линий.

Фишка №6 находится в 1 метре от боковой линии и в 4 метрах от фишки №6.

Конструкция №1 находится в 1,5 метрах от боковой линии и 2 метрах от фишки №6.

Конструкция №2 находится в 3 метрах от боковой линии и в 2 метрах от фишки №8.

Мячи №1, 2, 3 находятся на штрафной линии.

Мяч №4 находится около фишки №4.

Оценка выполнения

За каждое нарушение правил в технике:

– ведение мяча, пробежка (пронес), двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишки и центрального круга мячом или ногой +3 сек;

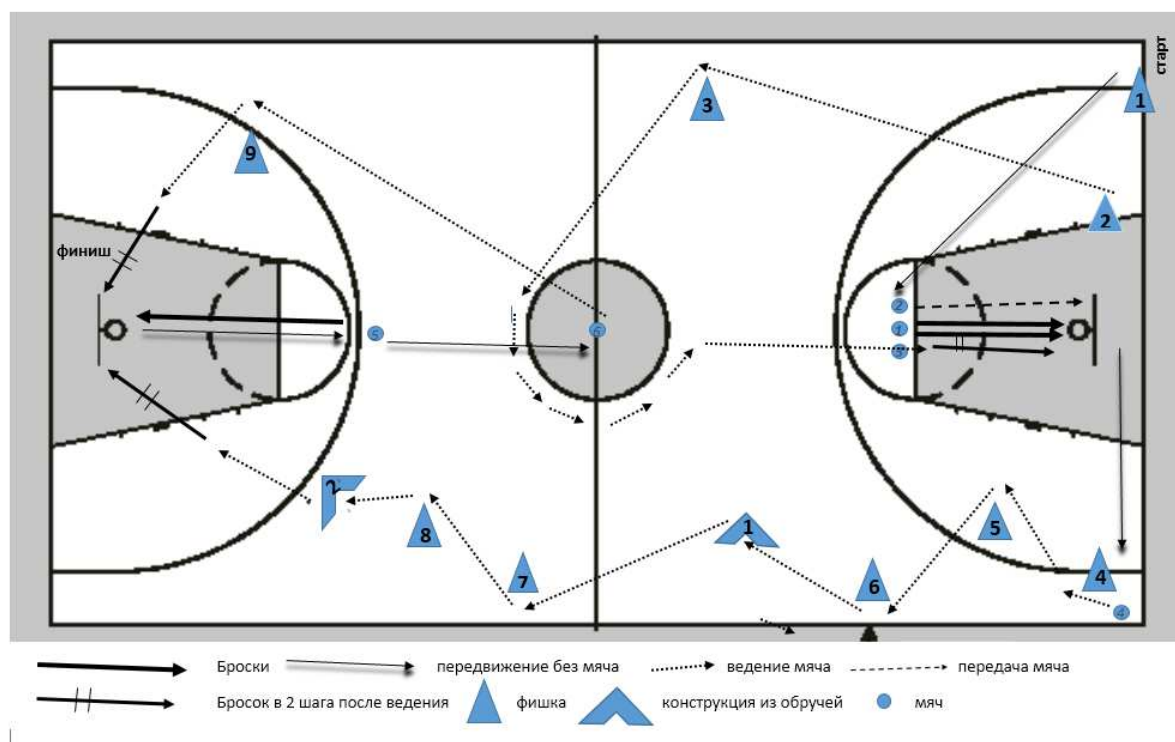
– необбегание фишки, любое касание конструкции +5 сек;

– перемещение неуказанным способом и нарушение последовательности выполнения задания +3 сек;

– за каждое непопадание в кольцо или при заступе во время выполнения штрафного броска попадание не засчитывается +10 сек;

– за невыполнение любого задания + 15 сек.

Программа испытаний для девушек и юношей 9–11-х классов



Участник находится на линии старта за **лицевой линией** в 1 метре от боковой линии. По сигналу судьи участник в стойке баскетболиста движется к линии штрафного броска правым боком, берет мяч № 1, выполняет штрафной бросок в кольцо № 1. Берет мяч № 2 и выполняет передачу мяча в щит № 1 со штрафной линии, выполняет подбор мяча и бросок любым способом. Выполняет штрафной бросок мячом № 3. Подбирает мяч № 3, обводит фишку № 2 с правой стороны, выполняет ведение мяча с ускорением к фишке № 3, обводит с правой стороны фишку № 3 и центральный круг и выполняет бросок в кольцо № 1 в 2 шага после ведения по центру. После выполнения броска участник движется левым боком в стойке баскетболиста к фишке № 4. Берет мяч № 4, выполняет ведение мяча правой рукой к фишке № 5, обводя ее с правой стороны (правой рукой), фишку № 6 с левой стороны (левой рукой), выполняет ведение мяча левой рукой через обручи (конструкция № 1), ведение правой рукой к фишке № 7, обводит ее с левой стороны (левой рукой), фишку № 8 с правой стороны (правой рукой), через конструкцию №2 с ударом в пол (между обручами). Выполняет бросок мяча в 2 шага в кольцо № 2 левой рукой. Двигается к мячу № 5 и выполняет 3-х очковый бросок. Двигается к мячу № 6 (центральный круг), выполняет ведение мяча правой рукой к фишке № 9 и обводит ее с правой стороны правой рукой и выполняет бросок мяча в 2 шага после ведения в кольцо № 2. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча пола.

Расположение оборудования

Фишка № 1 находится на лицевой линии в 1 метре от боковой линии.

Фишка №2 находится на радиусе 3-х секундной зоны.

Фишка №3 находится в 1,5 метрах от боковой и средней линий.

Фишка №4 находится в 1 метре от боковой и лицевой линий.

Фишка №5 находится в 3 метрах от боковой линии и 2 метрах от лицевой линий.

Фишка №6 находится в 1 метре от боковой линии и в 2 метрах от фишки №5.

Фишка №7 находится в 3 метрах от боковой линии и в 2 метрах от лицевой линии.
Фишка №8 находится в 1 метре от боковой линии и в 4 метрах от фишки №6.
Фишка №9 находится в 2 метрах от боковой линии и 3 метрах от лицевой линии.

Конструкция №1 находится в 1,5 метрах от боковой линии и 2 метрах от фишки №6.

Конструкция №2 находится в 3 метрах от боковой линии и в 2 метрах от фишки №8.

Мячи №1, 2, 3 находятся на штрафной линии.

Мяч № 4 находится около фишки №4.

Мяч № 5 находится на линии 3-х очкового броска по центру.

Мяч № 6 находится в центральном круге.

Оценка выполнения

За каждое нарушение правил в технике:

- ведение мяча, пробежка (пронос), двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишки и центрального круга мячом или ногой +3 сек;
- необбегание фишки, любое касание конструкции +5 сек,
- перемещение неуказанным способом и нарушение последовательности выполнения задания +3 сек;
- за каждое непопадание в кольцо или при заступе во время выполнения штрафного броска попадание не засчитывается +10 сек;
- за невыполнение любого задания + 15 сек.

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ

«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

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

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

Девушки 7–8-х классов – 2000 м, 9–11-х классов – 2000 м.

Юноши 7–8-х классов – 2000 м, 9–11-х классов – 3000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

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