ПРОГРАММА МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ХV1 ВСЕРОССИЙСКОЙ

ОЛИМПИАДЫ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание конкурсных испытаний

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

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

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые 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 Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, баскетбол, легкая атлетика.

**Гимнастика**

**АКРОБАТИКА, юноши 9-11кл.**

Элементы и соединения Стоимость

И.п. - «старт пловца»

1.Кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на

360°…………………………………………………… ………………-1,0 + 1,0

2.Шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать………………………………………………… ………….-1,0

3.Стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд в стойку ноги

врозь, руки в стороны……………………………………… -2,0

4.Наклон вперёд прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись

стойка на голове и руках, держать………………………………... -1,5

5,Опуститься в упор лёжа, толчком ног упор присев и прыжок

вверх с поворотом на 180°………………………………… -0,5+0,5

6.Кувырок вперед в упор присев………………………………………… -0,5

7.Вставая прыжок на одну (вальсет) - переворот в сторону (колесо) и

переворот с поворотом на 90° (рондат), прыжок вверх про-

гнувшись……………………………………………………. -1,0 + 1,0

**Мальчики 7-8 кл.**

И. п. - «старт пловца»

1.Кувырок вперёд прыжком - …………………………………..… - 1,0

2.Шагом вперёд, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать………………………………………………………………… -1,5

3. Кувырок вперёд в упор присев - силой стойка на голове и руках, держать……………………………………………………………… 0,5+2,0

4.Опуститься в упор присев - прыжок вверх с поворотом на 1 80 °…… -0,5

5.Шаг вперёд и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд, встать, руки вверх............................................ -2,5

6.Махом одной, толчком другой переворот в сторону (колеса) в стойку ноги врозь............................................................................................ -1,5

7.Приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90 ° и махом

рук прыжок вверх прогнувшись ноги врозь……………………… -0,5

**Девочки 7-8 кл.**

И.п. - стойка ноги врозь. Баллы

1. Руки вверх и наклоном назад «мост» ……………………… ……….. 3,0

2. Лечь и, поднимая туловище, наклон вперёд, руки вверх (обозначить) и перекатом назад стойка на лопатках (держать)........................................ 1,0+ 1,0

3. Перекат вперёд в упор присев…………………………..… 0,5

4. Вставая шагом левой (правой) -равновесие……………. …………….2,0

5.Два кувырка вперёд и прыжок вверх прогибаясь…………………2,0+0,5

**Девочки 9-11 кл.**

И.п. - основная стойка

1.Фронтальное равновесие на правой (левой), левая (правая) в сторону на 90 °…………………………………..………………………………… ………1,0

2. Шагом левой (правой), сгибая правую (левую) вперед - прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро не ниже 90 ° ) - прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90 - шаг и приставляя ногу, упор присев ………………………………………………..… 0,5

3. Кувырок вперёд в сед с наклоном вперед, руки вверх (обозначить) и перекат назад с прямыми ногами в стойку на лопатках без помощи рук (держать) ………………………………………………………… - 1,0

4. Перекат вперед в сед углом, руки в стороны (держать)………….- 1,0

5. Сед ноги врозь с наклоном вперед, руки вверх (держать)………….. - 0,5

6. Кувырок назад - кувырок назад согнувшись в упор стоя ноги врозь - выпрямиться в стойку ноги врозь, руки вверх …………………… - 0,5+1,0

7. Наклоном назад мост, держать - встать в стойку руки вверх………….. 2,0

8. Махом одной, толчком другой два переворота влево (вправо) («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя правую (левую) с поворотом направо (налево) в стойку, руки в стороны …………………1,0

9. 2-•3 шага разбега - кувырок вперед прыжком - прыжок вверх ноги врозь (разведение больше 90)……………………… ………………………… - 0,5

10. - кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360…………………1,0

**Методика оценки качества выполнения акробатического упражнения**

Оценка качества выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

Требования к спортивной форме: Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком. Использование украшений и часов не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается снижением 0,5 балла с итоговой оценки участника.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает 0,0 баллов.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, то оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно,без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит20,0 баллов. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

*БАСКЕТБОЛ*

Практическое испытание заключается в выполнении контрольной комбинации на время. Участникам предоставляется только одна попытка.

Перед началом испытаний должны быть четко объявлены фамилия и имя участника. После вызова участнику дается 15 сек., чтобы начать выполнение комбинации.

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

*Баскетбол: мальчики, девочки 7-8-х классов*

**Старт**

Участник находится на линии старта. По свистку выполняет ведение мяча слева по дуге от центрального круга и выполняет с двух шагов бросок мяча одной рукой справа в кольцо № 1. После подбора мяча участник осуществляет ведение слева по дуге от центрального круга и выполняет с двух шагов бросок мяча одной рукой справа в кольцо № 2. Секундомер останавливается в момент касания мячом пола. Победитель определяется по лучшему времени. На выполнение броска дается одна попытка.

Штрафные санкции:

- непопадание в кольцо - + 2 сек;

- бросок двумя руками - + 2 сек.

- за каждое нарушение техники - + 1 сек.

*Баскетбол: юноши, девушки 9-11-х классов*

**Старт**

Участник находится на линии старта. По свистку ведением мяча обводит фишки и центральный круг справа и выполняет с двух шагов бросок мяча одной рукой справа в кольцо № 1. После подбора мяча участник обводит фишки, осуществляет ведение мяча слева по дуге от центрального круга и выполняет с двух шагов бросок мяча одной рукой справа в кольцо № 2. Секундомер останавливается в момент касания мячом пола. Победитель определяется по лучшему времени. На выполнение броска дается одна попытка.

Штрафные санкции:

- непопадание в кольцо - + 2 сек;

- бросок двумя руками - + 2 сек.

- за каждое нарушение техники - + 1 сек.

*Легкая атлетика*:

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

*Девушки 7-8 кл.:* бег 2000м.

*Девушки 9- 10-11 кл.:* бег 2000 м.

*Юноши 7-8 кл.:* бег 2000 м.

*Юноши 9-10-11 кл.:* бег 3000 м.

Оценивается лучшее время