**Содержание конкурсных испытаний**

**Школьный этап 2020-2021 уч.год.**

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, легкая атлетика.

1. **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**Легкая атлетика:**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

**Девочки и мальчики 5-6-х классов – 60 или 500 м (по выбору)**

**Девушки 7-8 кл.:** бег 500 м.

**Девушки 9-11 кл.:** бег 1000 м.

**Юноши 7-8 кл.:** бег 1000 м.

**Юноши 9-11 кл.:** бег 1500 м.

Фиксируется время преодоления дистанции..

**ГИМНАСТИКА**

**Акробатика**  **девочки 5-6-х классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. - основная стойка | баллы |
| 1. | Упор присев, два кувырка вперед в упор присев | 2,0 |
| 2. | Перекат назад- лечь на спину, руки вверх- «мост» (держать) | 3,0 |
| 3. | Лечь- перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперед упор присев | 2,0 |
| 4. | Встать и шагом вперед -Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать) | 2,0 |
| 5. | Приставить ногу и прыжок вверх прогнувшись, ноги врозь- О.С. | 1,0 |
|  | ИТОГО | 10.0 |

**девочки 7-8-х классов**

И.п. - основная стойка баллы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | шагом одной равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать) | 2,0 |
| 2. | Упор присев - Кувырок назад в упор присев | 2,0 |
| 3. | перекат назад - лечь, «мост» (держать), - лечь и поднимая туловище, наклон вперед, руки вверх (обозначить) | 2,0+0,5 |
| 3. | перекатом назад- стойка на лопатках (держать) | 1,0 |
| 4. | Перекат вперед- упор присев | 0,5 |
| 5. | Кувырок вперед,-прыжок вверх прогнувшись- о.с. | 2,0 |

**10.0**

**девушки 9-11-х классов**

И.п. – о.с. Баллы

1. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону...................... ……………**2,0**

2. Приставляя ногу поворот спиной в сторону движения и кувырок вперед скрестно...**1,0**

3.Поворот кругом и кувырок азад…………………………………………………..**1,0**

4.Перекатом назад стойка на лопатках (держать)......................................... ……..**0,5**

5. Перекат вперёд лечь, «мост» (держать), поворот налево (направо)

кругом в упор присев…………………………………………………………**2,0**

6. Вставая равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать)………**0,5**

7.Приставляя ногу «старт пловца»-Длинный кувырок вперёд – прыжок вверх

с поворотомна180º................................................................................................**2,0+1,0**

**10.0**

**мальчики 5-6-х классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. - основная стойка | баллы |
| 1. | Упор присев, кувырок назад в упор присев | 2,0 |
| 2. | Перекат назад- лечь на спину, руки вверх- «мост» (держать) | 2,0 |
| 3. | Лечь на спину , руки вверх- поворот налево (направо) кругом на живот- упор присев | 1,0 |
| 4. | Встать и шагом вперед -равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать) | 2,0 |
| 5. | Приставить ногу, упор присев- два кувырка вперед –прыжок вверх прогнувшись, о.с. | 2,0+1,0 |

**10.0**

**мальчики 7-8-х классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. - основная стойка | баллы |
| 1. | Длинный кувырок вперед, кувырок вперед | 2.0+1,0 |
| 2. | Стойка на голове и руках, согнув ноги (держать) | 2,0 |
| 3. | Опуститься в упор присев-встать- руки вверх и махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь. | 2,0 |
| 4. | Поворот налево (направо) спиной в сторону движения- шагом левой (првой)- Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать) | 2,0 |
| 5. | Выпрямляясь о.с., полуприсед и прыжок вверх прогибаясь, о.с. | 1,0 |

**10.0**

**юноши 9-11-х классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. – О.С. | баллы |
| 1. | Шагом вперед-Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать), о.с. | 1,0 |
| 2. | Шагом левой (правой)-Стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд в стойку ноги врозь, руки в стороны… | 2,0 |
| 3. | Наклон вперёд прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись  стойка на голове и руках, держать………………………………... | 1,0 |
| 4. | Опуститься в упор присев и прыжок  вверх с поворотом на 180°………………………………………… | 1,0 |
| 5. | шагом одной и махом другой, переворот в сторону, приставить ногу спиной к основному движению и кувырок вперед прыжком - прыжок вверх с поворотом на 360° | 1,0+2,0+2,0 |

**10.0**

**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 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

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

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

1.5. Использование украшений и часов не допускается.

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

**2. Порядок Выступлений**

2.1. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой Испытаний. Если Трудность упражнения или его части, Выполненной участником, равна или менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

2.2. Если акробатическое упражнение выполняется более 60 секунд, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. Через 55 секунд после начала упражнения участнику подаётся предупреждающий Сигнал.

2.3. Если участник при Выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

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

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

**3. 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 акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

**4. Разминка**

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 20 секунд на одного человека.

**5. Оценка трудности**

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, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее **2** секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет

максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам.

Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично. Если трудность выполненной части упражнения равна или менее **6,0** баллов, упражнение будет считаться не выполненным и участник получит **0,0** баллов.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально

возможным вариантом исполнения.

**6. Оценка исполнения**

6.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.   
6.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

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

6.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента - 0,5 балла. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой - 0,3 балл.

6.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- потеря равновесия, приводящая к падению;

- фиксация статического элемента менее 2 секунд;

- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

**7. Окончательная оценка**

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

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 составит **20,0** баллов.

**8. Оборудование**

8.1. 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 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

**Технология подведения итогов олимпиады**

В общем зачете школьного этапа олимпиады определяются победители и призеры. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек по группам: 5-6 классы, 7-8 классы и 9-11 классы.

Для определения победителей и призеров олимпиады, а также общего рейтинга участников олимпиады, используется 100-бальная система оценки результатов участников олимпиады. То есть, максимально возможное количество баллов, которое может набрать участник за оба тура олимпиады, составляет 100 баллов. Из них: 30 баллов – за теоретико-методическое задание; 35 баллов- гимнастика; 35 баллов- легкая атлетика. Результаты каждого участника школьного этапа в гимнастике, легкой атлетике и теоретико-методическом испытании переводятся в «зачетные» баллы по формулам:



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

К – коэффициент (удельный вес) конкретного задания;

Ni – результат i участника в конкретном задании;

М – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Формула (1) применяется при выведении «зачетного» балла участнику в теоретико-методическом задании, гимнастике, а формула (2) – в легкой атлетике.

Примеры.

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в теоретико-методическом задании составил 20 балла (Ni=20) из, например 35 максимально возможных (М=35). Удельный вес по данному заданию составляет 30 баллов (К=30). Подставляем в формулу (1) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 30\*20/35 =24 баллов.

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в гимнастике составил 10 балла (Ni=10) из 20 максимально возможных (М=20). Удельный вес по данному заданию составляет 35 баллов (К=35). Подставляем в формулу (1) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 35\*10/20 =17,5 баллов

Результат участника олимпиады в практическом задании по легкой атлетике составил 190,24 сек (Ni=190,24), а лучший результат в этом задании составил 160,15 сек (М=160,15). Удельный вес по данному заданию составляет 35 баллов (К=35). Подставляем в формулу (2) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 35\*160,15/190,24 =29,5 баллов.

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество баллов. При определении призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров школьного этапа Олимпиады.