### ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО ЭТАПА XVII ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСRАЯ

КУЛЬТУРА» (2017 -2018 учебный год)

# 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, волейбол, легкая атлетика.

### 1. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАС ТИКА

*девочки 5-6-х классом*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. - основная стойка |  |
| 1. | Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать) | 2,0 |
| 2. | Упор присев, кувырок вперед в упор присев | 2,0 |
| 3. | Кувырок вперед в сед, руки вверх | 2,0 |
| 4. | Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках (держать),перекатом вперед упор присев | 2,0 |
| 5. | Кувырок назад в упор присев, о.с. | 2,0 |

*девочки 7-8-x классом*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. - основная стойка |  |
| 1. | Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать) | 2,5 |
| 2. | Упор присев и два кувырка вперед в сед, руки вверх | 2,0 |
| 3. | Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках (держать) | 1,5 |
| 4. | Лечь, «мост» (держать), поворот в упор стоя на правом колене,другая назад, махом левой (правой) yпop присев | 2,0 |
| 5. | Кувырок назад, о.с. | 2,0 |

*девушки 9-11-x классом*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. -основная стойка |  |
| 1. | Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать) | 2,0 |
| 2. | Два кувырка вперед в сед, с наклоном вперед, руки вперед | 1,0 |
| 3. | Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны | 2,0 |
| 4. | Лечь, «мост» (держать), поворот кругом в упор присев | 2,0 |
| 5. | Встать, шагом одной и махом другой, переворот в сторону, о.с. | 3,0 |

## *мальчики 5-6-х классом*

И.п. - основная стойка

1. Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать)
2. Yпop присев, кувырок вперед в упор присев
3. Кувырок вперед в сед, руки вверх
4. Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперед упор присев
5. Кувырок назад в yпop присев, о.с.

*мальчики 7-8-x классом*

И.п. - основная стойка

1. Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать)
2. Yпop присев, кувырок вперед
3. Стойка на голове и руках, согнув ноги (держать)
4. Опуститься в yпop присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь
5. Выпрямляясь о.с., полуприсед и длинный кувырок вперед, прыжок вверх прогибаясь, о.с.

*юноши 9-11-x классом*

И.п. - основная стойка

1. Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать), о.с.
2. 2-3 шага, кувырок вперед прыжком
3. Силой стойка на голове и руках (держать)
4. Опуститься в yпop присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись
5. Выпрямляясь, шагом одной и махом другой, переворот в сторону, о.с.

# 2,0

2,0

2,0

2,0

2,0

# 2,0

1,0

2,5

2,0

2,5

2,0

# 2,0

2,0

# 2,0

2,0



* 1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с

«лосинами». Раздельные купальники запрещены.

* 1. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.
	2. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
	3. упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
	4. Использование украшений и часов не допускается.
	5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

# Порядок Выступлений

* + 1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
		2. Перед началом Испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий Личность.
		3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
		4. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, Выполненное без вызова, не оценивается.
		5. 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.
		6. Если акробатическое упражнение выполняется более 60 секунд, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. Через 55 секунд после начала упражнения участнику подается предупреждающий Сигнал.
		7. Если участник при Выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.
		8. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка 0,5 балла.
		9. Оценка действий участника начинается с момента Принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией

основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника К НіlЧіlЛ BЫGT ПЛeHИЯ СЛ ЖИТ ПОДНЯТНЯ BBe]ЭX ]Э Кі1.

* + 1. Оказанная участнику при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.
		2. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
		3. Фото и видеосъемка запрещена.
		4. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
		5. За нарушения, указанные в п.п. 2.12. - 2.13., Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного

Ні1]3 ШeHHЯ - OTGT]3ilHИTЬ ОТ ЧilGTИЯ В ИGПЫТЗННЯХ.

# Повторное выступление

* + 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 акробатическои дорожке (ковре) или в непосредственнои близости от него посторонних

П]3eДMeTOB GОЗДіlЮЩИХ T]33BMOOПi1GH Ю GИT іlЦИЮ.

* + 1. При возникновении указанных выше ситуации, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
		2. Только Председатель судеиского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления на данном виде испытании всех участников смены.
		3. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.
	1. Разминка
		1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 20 секунд на одного человека.

# Судьи

* + 1. для руководства испытаниями назначается судейское жюри.
		2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.
		3. Каждую бригаду возглавляет старший судья (арбитр).

# «Золотое правило»

6.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

# 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 ВІ1]ЗИІ1НТОМ ИGПOЛHeHИЯ.

* 1. Оценка исполнения
	2. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.
	3. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.
	4. При выставлении оценки за исполнение каждыи из судеи вычитает из 10,0 баллов сбавки, допущенные участником при выполнении элементов и соединении.
	5. 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 акробатическои дорожки наказывается сбавкои - 0,3 балл.
	6. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкои равнои 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.
	1. Окончательная оценка

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

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединении 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 которои вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит 20,0 баллов.

* 1. 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 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

*Волейбол*

5-6 КЛАССЫ Юноши, Девушки

сторона «А» сторона «Б»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3OHd ПОДіlЧИ |  |  | 2 | 1 |
|  |  |  | 6 |
|  |  | 4 | 5 |

4 мяча находятся на линии подачи.

Программа испытаний

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в пионербол: бросок мяча через сетку с лицевой стороны в разные зоны площадки соперника, где в центре каждой зоны находится стандартный гимнастический обруч.

Испытуемый, выполняющий бросок, находится за лицевой линией. Бросок можно выполнять с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку площадки.

Бросок выполняется в ту зону, которую определяет главный судья. Выполняется 4 броска.

Каждый бросок оцениваются. В зачет идет сумма очков всех бросков.

Оценка испытаний

*Оценка исполнения бросков*

Любой бросок в сторону соперника считается использованной попыткой Бросок осуществляется любым способом.

Дополнительных попыток для выполнения бросков не предоставляется. При выполнении бросков:

* за точную подачу в указанную зону начисляется 3 очка (если в диаметр гимнастического кольца, то добавляется еще дополнительно одно очко);
* за бросок в любую другую зону, кроме указанной, начисляется 1 очко;
* за попадание во все указанные 4 зоны дается премиальное 1 очко;

За бросок мяча в сетку или в аут очки участнику не начисляются.

Таким образом, участник может получить максимально возможных очков- 4 (подачи) по 4=16 +1 (премиальное) . Итого- 17.

7-8 КЛАССЫ Юноши, Девушки

сторона «А» сторона «Б»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 3OHd ПОДіlЧИ |  |  | 2 | 1 |
|  |  |  | 6 |
|  |  | 4 | 5 |

4 мяча находятся на линии подачи.

Программа испытаний

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: подачи через сетку с лицевой стороны в разные зоны площадки соперника, где в центре каждой зоны находится стандартный гимнастический обруч. Испытуемый, выполняющий подачу, находится за лицевой линией. Подачу можно подавать с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку площадки.

Подача выполняется в ту зону, которую определяет главный судья: верхняя подача

* в зоны 1,6,5; нижняя - в зоны 2,3,4.

Подающему дается право первоначального выбора вида подачи (верхняя или нижняя). Выполняется по 2 подачи каждого вида.

Испытуемый имеет право для получения премиальных очков выполнить верхнюю подачу в прыжке, предварительно поставив об этом в известность главного судью по волейболу до начала выступления.

Каждая подача оцениваются. В зачет идет сумма очков всех подач.

Оценка испытаний

*Оценка исполнения подач*

В случае, если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной.

Дополнительных попыток для выполнения подач не предоставляется. При выполнении подач:

* за точную подачу в указанную зону начисляется 3 очка (если в диаметр гимнастического кольца, то добавляется еще дополнительно одно очко);
* за подачу в любую другую зону, кроме указанной, начисляется 1 очко;
* за попадание во все указанные 4 зоны дается премиальное 1 очко;

-за каждую верхнюю подачу мяча в прыжке участнику добавляется дополнительно одно За подачу мяча в сетку или в аут очки участнику не начисляются.

Таким образом, участник может получить максимально возможных очков- 4 (подачи) по 4=16 +1 (премиальное) + 2 (подача в прыжке). Итого- 19.

# 9-11 КЛАССЫ Юноши, Девушки

Программа испытаний

сторона «А» сторона «Б»

2 1

3OHd ПОДіlЧИ

# 6

4 5

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: прямые нападающие удары на точность с собственного подбрасывания мяча. Площадка соперника (сторона «Б») делится на шесть зои, где в центре каждой зоны находится стандартный гимнастический обруч. Удары выполняются из зоны 3 (сторона

«А»).Удары выполняются в ту зону, которую определяет главный судья. Учитывается результат из четырех попыток. Каждое точное попадание в зону оценивается в 3 очка. Испытуемый имеет право для получения премиальных очков выполнить наподдающий удар в прыжке, предварительно поставив об этом в известность главного судью по волейболу до начала выступления.

В зачет идет сумма очков всех ударов.

# Оценка испытаний

В случае, если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произведен, то попытка является совершенной.

Дополнительных попыток для выполнения нападающих ударов не предоставляется.

При выполнении нападающего удара:

* за точное попадание в указанную зону начисляется 3 очка (если в диаметр гимнастического кольца, то добавляется еще дополнительно одно очко);
* за попадание в любую другую зону, кроме указанной, начисляется 1 очко;
* за попадание во все указанные 4 зоны дается премиальное 1 очко;

-за каждый нападающий удар, выполненный в прыжке, участнику добавляется дополнительно одно очко;

За попадание мяча в сетку или в аут очки участнику не начисляются.

Таким образом, участник может получить максимально возможных очков- 4 (удара) по 4=16 +1 (премиальное) + 4 (подача в прыжке). Итого- 21.

# Регламент испытания

1. Руководство испытаниями
	1. Руководство для проведения испытаний состоит из:
* назначенного представителя жюри;
* главного судьи по волейболу.
1. Участники
	1. Девушки должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
	2. Использование украшении не допускается.
	3. При нарушении требовании к спортивнои форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (снятием 3 очков).
2. Порядок выступления
	1. Перед началом испытания должны быть названы. фамилия, имя, регион и

GТі1]ЗТОВЫИ HOMe]3 КіlЖДОГО ЧЗGТНИКі1.

* 1. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог приготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит

ПОДНЯТЗЯ BBe]3X П]З ЗВіlЯ ]3 i1.

* 1. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, должна быть произведена подача.
	2. Представителям делегации не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
	3. -Все участники однои смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
	4. За нарушения, указанные в пунктах 3.4. и 3.5., судья имеет право наказать испытуемого снижением оценки на 1 очко, а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

# Повторное выступление

* 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.п.
	1. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
	2. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.
	3. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.
1. Разминка
	1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

*Примечание.*

Верхняя подача. и.п. - испытуемый находится на лицевой линии, стоя лицом к сетке. Удар по мячу наносится выше уровня плечевого сустава (выше плеча).

Нижняя подача. и.п. - испытуемый находится на лицевой линии, стоя лицом к сетке. Удар по мячу наносится ниже уровня плечевого сустава (ниже плеча).

1. Судьи
	1. Главный судья по волейболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек.
	2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.
2. Оборудование
	1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.
	2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

# Легкая атлетика:

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

## *Девушки 5-6 кл.: бег 1000 м.*

*Девушки 7-8 кл.: 6er* 2000 м.

*Девушки 9-11 кл.: 6er* 2000 м.

## *Юноши 5-6 кл.: бег 1000 м.*

Юпоши *7-8* **кл.:** 6er 2000 м.

*Юноши 9-11* **кл.:** 6er 3000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции..