

**ПРОГРАММА ШКОЛЬНОГО ЭТАПА
ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО
ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(2021-2022 учебный год)**

Содержание конкурсных испытаний

Школьный этап Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» 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 содержанию образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня для 5-11 классов.

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

Порядок проведения олимпиады определен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 1252 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников».

Практические испытания

ГИМНАСТИКА

Девушки и юноши 7-8 классов

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 не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

2. Порядок выступления

- 2.1. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
- 2.2. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.
- 2.3. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За 10 сек. до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.
- 2.4. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после его окончания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
- 2.5. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказываются соответствующими сбавками.

3. Повторное выступление

- 3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: 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. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.

4. Разминка

- 4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

5. Программа испытаний

- 5.1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.
- 5.2. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается и участник получает **0,0** баллов.
- 5.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.
- 5.4. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз.
- 5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

6. Оценка исполнения

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

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения – **0,8** балла.

6.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

- нарушение техники исполнения элемента, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение;

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

6.5. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку упражнения, равную **10,0** баллам.

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.

7. Оборудование

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

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

Акробатика 5-6 кл. (юноши)

И.П.-О.С.

1.Шагом вперед, равновесие на левой (правой), свободная нога согнута, стопа касается колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить ногу
.....1,5

2 Упор присев – кувырок назад в упор присев.....	2,0
3 Перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев	1,5+ 1,0
4 Два кувырка вперёд.....	1,5 + 1,5
5 Прыжок вверх, руки вверх – О.С.....	1.0

Аукробатика 5-6 кл. (девочки)

И.П.-О.С.

1.Шагом вперед, равновесие на левой (правой), свободная нога согнута, стопа касается колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить ногу	1,5
2 Упор присев – кувырок вперед в сед, руки в стороны.....	1,0
3 Наклон вперед и перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев.....	1,5+ 1,0
4 Два кувырка вперёд.....	1,5 + 1,5
5 Прыжок вверх, руки вверх.....	2.0

Акробатика Юноши 7-8 класс

И.П-О.С.

	Баллы
1. Наклон прогнувшись, руки в стороны обозначить- упор присев , силой стойка на голове и руках, держат	1,0
2. Опуститься в упор лежа – упор присев	0,5
3. Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать.....	1,0
4. Перекат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны, держат	1,0
5. Сед с наклоном вперед, обозначить - кувырок назад в упор присев –встать в стойку руки вверх.....	1,0
6. Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, держат , приставить ногу.....	1,0
7. Шаг впереди прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°).....	0,5
Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо (налево)	1,0

- спиной к направлению движения.....
9. Кувырок вперед прыжком– прыжок вверх ноги врозь..... 1,0 + 0,5
10. Кувырок вперёд – прыжок вверх с поворотом на 180°..... 0,5+1,0

Акробатика Девушки 7-8 классы

И.п. – о.с. (основная стойка) спиной к о.н. (основному направлению). -

1. Прыжок вверх с поворотом на 180°..... 0,5
2. В темпе длинный кувырок вперёд..... 1,5
3. Кувырок вперед в сед с наклоном вперед и захватом руками ног («складка»).....1,0
4. Кувырок назад на правое (левое) колено, левую (правую) назад..... 1,5
5. Полушпагат правой (левой), руки в стороны (держать)..... 1,0
6. Поворотом налево (направо) кругом в сед согнув ноги - сед углом, руки в стороны (держать)..... 0,5
7. Перекатом назад лечь на спину, руки вверх, мост(держать)..... 1,5
8. Поворот кругом в упор присев.....0,5
9. Перекат назад стойка на лопатках (держать).....1,0
10. Перекатом вперёд-упор присев и прыжок вверх ноги врозь.- О.С..... 1,0

Акробатика ЮНОШИ 9-11 классы

И.п. – о.с. (основная стойка).

1. Кувырок вперёд - длинный кувырок вперёд. 0,5 +1,5
2. Прыжок вверх с поворотом на 360°..... 1,5
3. Шагом правой (левой) равновесие (держать), руки в стороны..... 1,0
4. Выпрямится шагом левой (правой) стойка на руках (обозначить) и опуская ноги – упор присев – встать, стойка, руки в стороны..... 1,5
5. Махом одной, толчком другой переверот вправо (влево) и поворот направо (налево) – стойка, руки вверх..... 1,5
6. Наклон вперед - упор стоя, перекат назад согнувшись в стойку на лопатках без помощи рук (держать), перекат вперёд в упор присев..... 1,0
7. Кувырок назад в упор присев - прыжок вверх в присед 0,5
8. Кувырок назад, прыжок вверх с поворотом на 180°- О.С.. 0,5+0,5

Акробатика Девушки 9-11 класс

1. Шагом вперёд равновесие на правой (левой), руки в стороны, *держать*.....1.0
2. Шагом вперёд выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно – поворот кругом в упоре присев.....1.0

3.Перекат назад в стойку на лопатках, <i>держатъ</i>	0,5
4.Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, <i>держатъ</i> ...	0,5
5.Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх.....	0,5
6.Отставляя правую на шаг в сторону, наклоном назад мост, <i>держатъ</i> – поворот кругом в упор присев-.....	1,0+0,5
7.Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180°.....	0,5+1,0
8.Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°)	0,5
9.Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед	0,5
10.Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь.....	1,0
11.Приставляя ногу повернуться в сторону движения - кувырок вперед прыжком - прыжок вверх ноги врозь	1,0+0,5

Требования к выполнению отдельных элементов (девушками и юношами)

Перевороты в сторону – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и без потери темпа.

Прыжки с поворотами – 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.

Кувырки вперед – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

Кувырок вперед прыжком – явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.

Кувырки назад – плотная группировка, без касания коленями опоры.

Кувырок назад согнувшись – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.

Стойка на голове силой (*держатъ*)– удержание позы 2 секунды, выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.

Стойка на руках обозначить- удержание позы 1 секунда, руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

Равновесия – удержание позы 2 секунды.- пятка поднятой ноги выше уровне плеч, руки произвольно.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Мальчики 5-6 класс --- 30 метров

Девочки 5-6 класс---30 метров

Девушки 7-8классы: 60 м.

Юноши 7-8 классы:60 м.

Девушки 9-11классы: 100 м.

Юноши 9-11 классы: 100 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

Волейбол

5-6 КЛАССЫ Мальчики, Девочки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: передача в стену с передвижением ногами в широкой стойке вдоль стены вправо-влево, до потери мяча. Подсчитывается количество передач. Каждая передача – 1 очко.

При определении зачетного балла лучший результат у всех участников считать максимально возможным.

7-8 КЛАССЫ Юноши, Девушки

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: подачи через сетку с лицевой стороны в разные три зоны площадки соперника, где в центре каждой зоны находится стандартный гимнастический обруч. Участник выполняет 3 нижних и 3 верхних подачи. 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). За выполнение нижней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) начисляется 3 очка. За выполнение верхней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) – 5 очков. При попадании мяча в диаметр гимнастического кольца участнику добавляется дополнительное одно очко. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются.

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.

Зона подачи			2	1
			3	6
			4	5

Таким образом, участник может получить максимально возможных очков- 3 (подачи нижние) по $3=9$

3 (подачи верхние) по $5=15+6$ (премиальные за попадание в диаметр гимнастического кольца во все указанные зоны) .

Итого- 30.

9-11 КЛАССЫ Юноши, Девушки

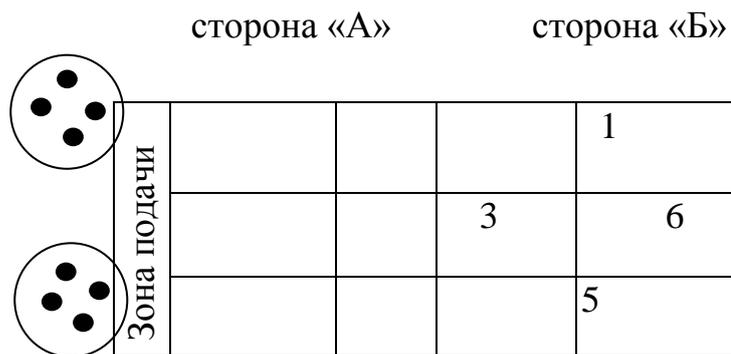
Программа испытаний

За лицевой линией волейбольной площадки расположены 8 волейбольных мячей. Первые четыре мяча располагаются в обруче – в 1,5 м от левой боковой линии, вторые четыре мяча – в 1,5 м от правой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах (1, 3, 5, 6).

Участник располагается, на лицевой линии возле обруча около правой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю прямую подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №6 движется ко второму обручу расположенному около левой боковой линии, испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №6.

Верхняя прямая подача — и.п. — испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится выше плечевого сустава (плеча).

Нижняя прямая подача – и.п. – испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится ниже плеча.



Оценка испытаний

За попадание в указанную зону начисляется 2 очка.

За попадание в обруч указанной зоны начисляется дополнительно 2 очка.

Дополнительные 2 очка даются за выполнение верхней подачи в прыжке (не более 2-х подач)

За подачу не в указанную зону начисляется 1 очко.

Если подача выполнена в сетку или в аут, то попытка подачи не повторяется и снимается 3 очка.

За нарушение последовательности (верхняя, нижняя) подач снимается 3 очка.

Для выполнения одной подачи предоставляется не более 10 секунд. За нарушение данного пункта с участника снимается 3 очка.

Таким образом, участник может получить максимально возможных очков-

2 (подачи верхних) по 4=8

2 (подачи верхних) по 6 (в прыжке)=12

4 (подачи нижних) по 4 =16

Итого- 36

Технология подведения итогов олимпиады

В общем зачете муниципального 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: 25 баллов – за теоретико-методическое задание; 25 баллов- волейбол; 25 баллов- гимнастика; 25 баллов- легкая атлетика. Результаты каждого участника муниципального этапа в волейболе, гимнастике, легкой атлетике и теоретико-методическом испытании переводятся в «зачетные» баллы по формулам:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} \quad (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} \quad (2)$$

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

K – коэффициент (удельный вес) конкретного задания;

N_i – результат i участника в конкретном задании;

M – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

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

Примеры.

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в теоретико-методическом задании составил 20 балла ($N_i=20$) из, например 31 максимально возможных ($M=31$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i= 25*20/31 =16.1$ баллов.

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в гимнастике составил 10 балла ($N_i=10$) из 20 максимально возможных ($M=20$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i= 25*10/20 =12,5$ баллов

Результат участника олимпиады (5-6 классы) в волейболе составил 20 балла ($N_i=20$), а лучший результат в этом задании составил 30 ($M=30$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i= 25*20/30 =16,7$ баллов

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в волейболе составил 15 балла ($N_i=15$) из 30 максимально возможных ($M=30$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (1) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i= 25*15/30 =12,5$ баллов

Результат участника олимпиады в практическом задании по легкой атлетике составил 190,24 сек ($N_i=190,24$), а лучший результат в этом задании составил 160,15 сек ($M=160,15$). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов ($K=25$). Подставляем в формулу (2) значения N_i , K , и M и получаем «зачетный» балл: $X_i= 25*160,15/190,24 =21,05$ 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.