

**ПРОГРАММА
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА XIII ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

14 – 20 апреля 2012 г., г. Ульяновск

ПРОГРАММА
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА XIII ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ 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, флорбол, футбол или плавание (по выбору участников), легкая атлетика.

I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА
(девушки и юноши 9-11 классы)

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

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, даже более сложным, оценка снижается на указанную в программе стоимость соединения, включающего данный элемент.

В акробатическое упражнение включены соединения, которые участники могут заменять более сложными, указанными в программе. В этом случае оценка за трудность упражнения каждый раз повышается на **0,5** или **1,0** балл. В

случае невыполнения заявленного соединения повышенной трудности, трудность основного (заменённого) соединения оценивается в **0,0** баллов.

Общая стоимость всех выполненных соединений составляет базовую оценку от **10,0** до **15,0** баллов, к которой добавляется оценка на исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, минус сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Максимально возможная оценка за выполнение упражнения составляет **25,0** баллов.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

ДЕВУШКИ

	И.п. – основная стойка	
1.	Шагом вперёд, руки в стороны – одноимённый поворот на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (свободная нога согнута, носок прижат к колену опорной ноги)..... <i>Усложнение:</i> <i>1А</i> - аналогичный поворот на 540° - скрестный поворот кругом, лицом к основному направлению (+ 0,5 балла). <i>1Б</i> - аналогичный поворот на 720° (+ 1,0 балл).	- 1,0
2.	Шагом одной, равновесие руки в стороны («ласточка»), держать	- 1,0
3.	Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90°) - шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90°) – шаг и, приставляя ногу, упор присев..... <i>Усложнение:</i> <i>3А</i> - Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90°) - шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90°) – шаг и, приставляя ногу, упор присев (+ 0,5 балла). <i>3Б</i> - Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед (смена ног не ниже 90°) - шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед с поворотом на 360° (бедро при смене ног не ниже 90°) – шаг и, приставляя ногу, упор присев (+ 1,0 балл)	- 1,0
4.	Кувырок вперёд в упор присев и, перекатом назад, стойка на лопатках, держать..... <i>Усложнение:</i> <i>4А</i> - ... перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук, держать (+ 0,5 балла). <i>4Б</i> - перекатом назад, стойка на лопатках без помощи рук, развести ноги врозь фронтально не менее чем на 120°, обозначить, и соединить (+ 1,0 балл)	0,5
5.	Перекал вперед в упор присев – встать, шагом одной и махом другой поворот кругом в стойку руки вверх.....	- 1,0
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу поворот в сторону движения, руки вверх	- 1,5
7.	Кувырок вперед и прыжок вверх прогнувшись – <i>Усложнение:</i> <i>7А</i> - Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх прогнувшись (0,5 балла) <i>7Б</i> - Кувырок вперед прыжком и прыжок сгибая ноги вперед (бедро не ниже 90°) (1,0 балл)	- 1,5

8.	- кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360°	- 2,5
	Усложнение: 8А - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 540° (+0,5 балла) 8Б - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 720° (+1,0 балл)	

ЮНОШИ

	И.п. – основная стойка	
1.	Отставляя правую (левую) в сторону в широкую стойку ноги врозь, руки в стороны – наклон вперед прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать –	- 1,5
	Усложнение: 1А -силой согнувшись стойка на голове и руках, держать - согнуть ноги и, выпрямляя, стойка на руках, обозначить (+0,5 балла) 1Б -силой согнувшись ноги врозь стойка на руках («спичак»), обозначить (+1,0 балл)	
2.	Силой опускание в упор лёжа – толчком ног, упор присев – встать в стойку, руки вверх –	- 0,5
3.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону слитно («колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу, поворот на 90° спиной к направлению движения – упор присев	- 2,0
	Усложнение: 3А -переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку и, слитно, переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу, поворот на 90° спиной к направлению движения – упор присев (+0,5 балла) 3Б - Два переворота в сторону («колеса») слитно с опорой на одну руку в стойку ноги врозь, руки в стороны - приставляя ногу, поворот на 90° спиной к направлению движения – упор присев (+1,0 балл)	
4.	Кувырок назад и кувырок назад в упор стоя согнувшись, слитно – выпрямиться в стойку, руки вверх.....	- 1,0
	Усложнение: 4А - Кувырок назад и кувырок назад в стойку на руках, обозначить – выпрямиться в стойку, руки вверх (+0,5 балла). 4Б - Кувырок назад в стойку на руках, обозначить – упор присев и кувырок назад в стойку на руках, обозначить – выпрямиться в стойку, руки вверх (+1,0 балл).	
5.	Шагом вперед – равновесие руки в стороны («ласточка»), держать – выпрямиться, приставить ногу.....	- 1,0
	Усложнение: 5А -фронтальное равновесие нога в сторону, руки в стороны, пятка выше пояса, но ниже плеча, держать – приставить ногу, (+0,5 балла). 5Б -фронтальное равновесие нога в сторону, руки в стороны, пятка не ниже плеча, держать – приставить ногу (+1,0 балл).	
6.	Два шага вперед – кувырок вперед прыжком и прыжок в группировке (бедра не ниже горизонтали) –	- 1,5
7.	– кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 360°	- 2,5
	Усложнение: 7А - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 540° (+0,5 балла) 7Б - кувырок вперед прыжком и прыжок вверх с поворотом на 720° (+1,0 балла)	

РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

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. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

2.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судьбе при участниках документ удостоверяющий личность.

2.3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.4. Во время разминки участники, включившие в своё упражнение элементы повышенной трудности, должны назвать судьбе при участниках соответствующий им номер для внесения в специальную карточку. В противном случае, стоимость этих элементов не будет засчитана.

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

2.6. 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.

2.7. 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.

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

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

2.10. 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.

2.11. Оказанная участнику при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой **1,0** балл.

2.12. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

2.13. Фото и видеосъёмка запрещена.

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

2.15. За нарушения, указанные в п.п. 2.12. – 2.14., Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

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.

3.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников смены.

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

4. Разминка

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

5. Судьи

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

5.3. Каждую бригаду возглавляет старший судья (арбитр).

6. «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.

7. Оценка трудности

7.1. Общая суммарная стоимость выполненных акробатических элементов, включая стоимость элементов повышенной трудности, указанных в программе, составляет оценку за трудность, которая не может превышать **15,0** баллов.

7.2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

7.3. В случае, если участник допустил ошибку, приведшую к не выполнению элемента, оценка снижается на стоимость акробатического элемента или соединения, указанную в программе.

7.4. Упражнение содержит пять элементов/соединений, которые разрешается заменять на предусмотренные программой элементы/соединения повышенной трудности, имеющие дополнительную стоимость **0,5** и **1,0** балл.

7.5. Обязательные элементы и элементы повышенной трудности засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению

8. Оценка исполнения

8.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

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

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

8.4. 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.

8.5. 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.

9. Окончательная оценка

9.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнение, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитается сбавка Председателя судейского жюри за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

9.2. Окончательная оценка максимально может быть равна **25,00**

10. 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 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

БАСКЕТБОЛ (девушки и юноши 9-11 классы)

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке;
- секретаря.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. 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. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 15 секунд, 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 рука.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать 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 п.п. 3.4. и 3.5., 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 относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещения, задымление

выполняет поворот и лицом вперед перемещается к фишке-ориентиру № 2, оббегая ее, движется приставными шагами правым боком к центру круга, где находится мяч. Участник берет мяч, ведет его к другому щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч и продолжает ведение к фишке-ориентиру № 3, обводит её правой рукой.левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 7. Таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 7 участник по прямой линии ведет мяч к другому щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

9. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. В случае непопадания мяча в корзину (щит № 1 и щит № 2) участник имеет право выполнить две дополнительные попытки в каждом случае. Если участник продолжает выполнение упражнения, не воспользовавшись дополнительными попытками, то к его итоговому времени прибавляется по 10 сек за каждый из трех не совершенных бросков. Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение (по неуважительной причине) – он снимается с конкурсного испытания. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (передвижение по площадке неуказанным способом, пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров, необбегание фишки-ориентира) участнику к его фактическому времени прибавляется по 1 секунде.

10. Оборудование

10.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

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

10.3. Один баскетбольный мяч.

10.3. Семь фишек-ориентиров. Расстояние между 3,4,5,6,7 фишками-ориентирами по 2 метра, которые располагаются в одном метре от боковой линии. Фишка-ориентир № 7 находится на центральной линии.

ФЛОРБОЛ

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета
- главного судьи по флорболу
- судьи на площадке

– секретаря

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. 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 в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 15 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

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

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать участникам указания во время выполнения упражнения.

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

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по флорболу имеет право наказать 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 относятся:

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещения, задымление помещения и т.п.

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

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

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

5. Разминка

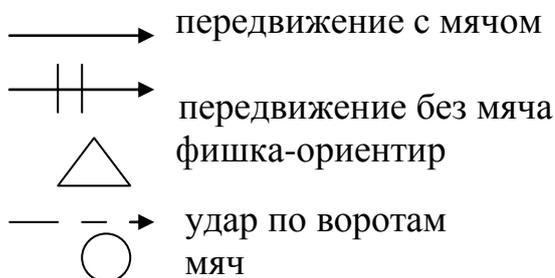
5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 сек. на одного участника.

6. Судьи

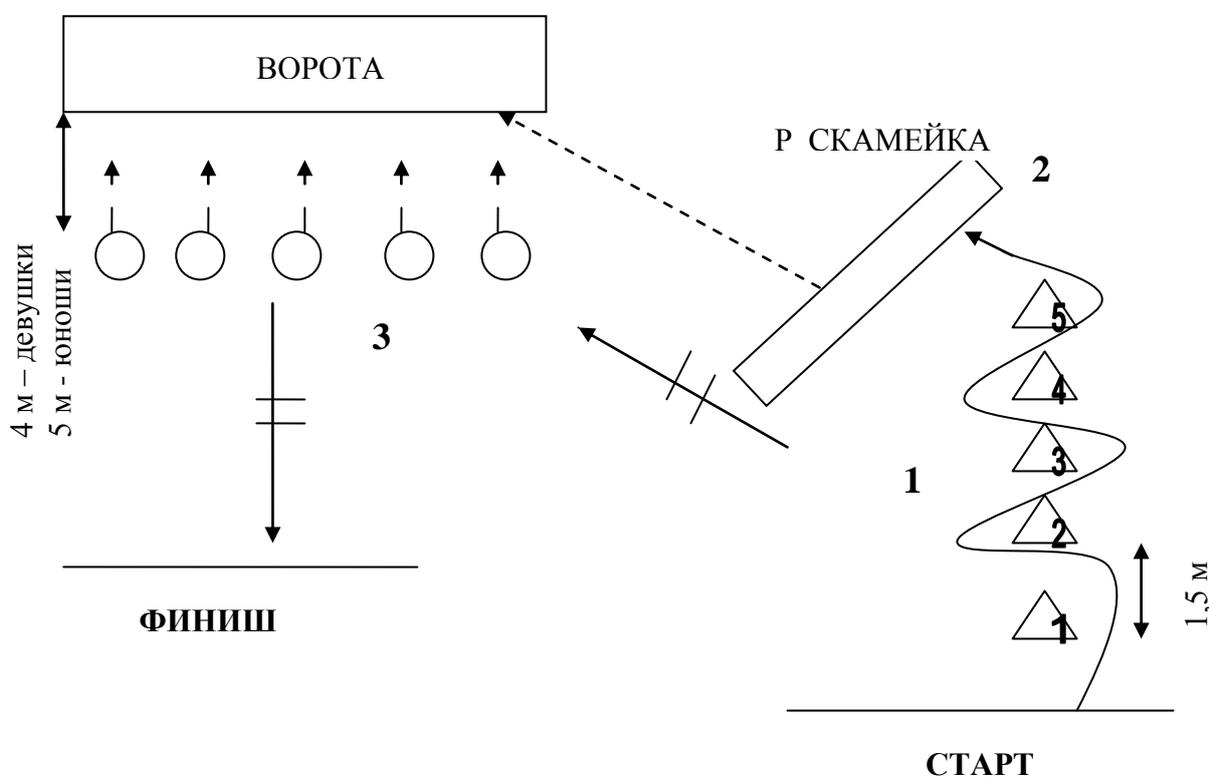
6.1. Главный судья по флорболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Условные обозначения



8. Программа испытаний



Участник находится возле боковой линии в центре площадки. По сигналу участник начинает движение с мячом к фишкам, оббегая их, выходит к препятствию (Р скамейка), при помощи кистевого броска перебрасывает мяч через препятствие с поражением ворот; продолжает движение до выставленных пяти мячей (юноши – 5м, девушки - 4м), используя кистевой бросок (щелчок) поразить ворота, после пятого броска ускорение и финиширование на линии «Финиш».

9. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции. Остановка секундомера осуществляется в момент прохождения линии «Финиша».

При прохождении фишек участник точно должен обойти ориентиры в

месте с мячом без касания их, если участник задевает фишку, начисляется штрафное время (+1 сек), если участник вообще не пробегает фишку – штрафное время +2 сек. При прохождении этапа с препятствием в виде скамейки (Р), участник должен, перебросив мяч через препятствие, поразить ворота; если участник поражает ворота без касания пола, начисляется поощрительное время -3 сек, если промахивается – штрафное время +2 сек, не перебросил +5 сек, продолжает движение до выставленных мячей для поражения ворот, если участник забивает мяч по воздуху, начисляется поощрительное время -1 сек, промах – штрафное время +1 сек. Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

10. Оборудование

10.1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры во флорбол.

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

10.3. Шесть флорбольных мячей.

10.3. Пять фишек-ориентиров. Расстояние между 1,2,3,4,5 фишками-ориентирами по 1,5 метра, которые располагаются в двух метрах от боковой линии.

Из представленных ниже практических испытаний каждый участник самостоятельно выбирает одно:

ФУТБОЛ

Регламент испытания

1.Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- Назначенного представителя жюри;
- Главного судьи по футболу.

2.Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (15 сек)

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. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, 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 рука.

3.4. Представителями делегаций не разрешается разговаривать 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 нарушение, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по футболу имеет право наказать участника штрафом 5 сек, а в случае грубого нарушения-отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

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

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования- освещение, задымление помещения и т.п.

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

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

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более 30 секунд на одного участника.

6.1. Судьи

Главный судья по футболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

На середине лицевой линии игрового поля устанавливаются ворота (3x2м).

Расстановка фишек на площадке:

Фишка №1: в 5м. влево от ворот и на расстоянии 10м. от лицевой линии.

Фишка №2: на линии левой стойки ворот в 15м от лицевой линии.

Фишка №3: на линии от середины ворот на 10м. от лицевой линии.

Фишка №4: 2м. вправо от ворот на расстоянии 15м от лицевой линии.

Расстановка мячей на площадке:

Мяч №1: в 5м. влево от ворот на расстоянии 15м. от лицевой линии.

Мяч №2: в 5м. влево от ворот на расстоянии 20м. от лицевой линии.

Мяч №3: на линии левой стойки ворот на расстоянии 20м. от лицевой линии.

Мяч №4: в 5м. вправо от ворот на расстоянии 12м. от лицевой линии.

Установка скамейки:

Скамейка устанавливается в 5м. вправо от ворот и на расстоянии 9м. дальней стороной от лицевой линии.

Зона для ударов по мячу ограничена 5м и 10м линией до ворот по всей ширине площадки.

Участник подходит к линии старта и по сигналу судьи начинает движение. Оббегает фишку №1 слева, бежит к мячу №1, выполняет ведение мяча в сторону ворот и, наносит удар из зоны для удара в ворота по мячу верхом левой ногой. На случай, если игрок выбежал за пределы зоны, у него есть возможность вернуться и нанести удар по мячу в ворота. Затем подбегает к мячу №2, обводит фишку №2 с правой стороны, фишку №3 с левой стороны. С помощью скамейки, не пересекая линию правой штанги (5м до скамейки), выполняет передачу низом и принимает обратно. Если участник не попал в скамейку, то имеет возможность вернуться с мячом за линию правой стойки ворот и повторить передачу. После приема мяча от скамейки выполняет удар по воротам низом любой ногой. Затем бежит к мячу №3, обводит фишку №2 слева, фишку №3 справа и наносит удар по мячу в ворота правой ногой, из зоны для удара. Если участник выбежал за её пределы, то имеет возможность вернуться в зону для ударов по мячу и выполнить удар повторно. После удара, спиной бежит до фишки №4. Развернувшись лицом бежит к мячу №4 и выполняет ведение мяча до линии финиша. Упражнение считается законченным, если участник пересек линию финиша вместе с мячом.

9. Оценка исполнения

1. Непопадание по воротам- плюс 10 сек.
2. За каждое необбегание фишки- плюс 10 сек.
3. Если мяч забит в ворота, но не по заданной траектории или не той ногой – плюс 10 сек.
4. За пересечение тех линий, за пределы которых нельзя забегать при выполнении удара №1 и №3, при выполнении передачи в задании с мячом №2- плюс 10 сек.

5. За невыполнение каждого удара по мячу №1 №2 и №3- плюс 10 сек.

10. Оборудование

10.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для испытания.

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

ПЛАВАНИЕ

(девушки и юноши 9-11 классы)

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по плаванию;
- судейской бригады на бортике бассейна.

2. Участники

2.1. Девушки должны быть одеты в спортивные купальники для плавания и плавательные шапочки, юноши – в спортивные плавки.

2.2. Использование украшений не допускается.

3. Программа испытаний

3.1. Все участники распределяются по заплывам и дорожкам (девушки, юноши) соответственно стартовому протоколу.

3.2. После вызова участника на старт, он занимает место на плавательной тумбочке соответственно номеру своей дорожки и ждет сигнала судьи стартера. По первой команде «Занять места» пловцы встают на тумбочку или опускаются в воду, держась рукой за поручень тумбочки. По второй команде «На старт» пловцы занимают неподвижное стартовое положение. По команде «Марш» пловцы отталкиваются от тумбочки или бортика и начинают плыть.

3.3. Началом испытания является сигнал судьи (свисток, сирена, выстрел стартового пистолета), после которого испытание начинается.

3.4. Все участники заплывов должны находиться в специально отведенном для них месте (около судьи при участниках). Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. Все участники плывут дистанцию 25 метров (50 м) вольным стилем.

3.6. Вольный стиль означает, что участнику разрешается плыть дистанцию любым способом по поверхности воды. Пловец должен коснуться стенки (бортика) бассейна любой частью тела на повороте и на финише. Полное погружение разрешается пловцу во время поворота и после старта на расстоянии не более 15 метров.

4. Разминка

4.1. Перед началом заплывов участникам предоставляется разминка – плавание в бассейне в течение 30 минут.

5. Судьи

5.1. Главный судья по плаванию определяет состав судейской бригады.

5.2. В состав судейской бригады входят:

- главный судья (директор соревнований) и его заместитель
- главный секретарь и секретари (2 чел.)
- стартёр
- старший судья-секундометрист
- судьи-секундометристы (6 чел.)
- судьи на финише (3 чел.)
- судьи на поворотах (6 чел.)
- судьи при участниках (2 чел.)
- судья-информатор
- судья на дистанции

6. Оборудование

6.1. За своевременную и качественную подготовку места соревнований совместно с администрацией бассейна отвечает комендант. Он подготавливает места для участников и зрителей, обеспечивает их всем необходимым по указанию главного судьи и представителя жюри, осуществляет соответствующее художественное оформление бассейна.

6.2. Во время соревнований комендант несёт ответственность за обеспечение мер безопасности участников и зрителей, направленных на предупреждение несчастных случаев, связанных с неисправностью оборудования бассейна, отсутствием спасательного инвентаря, нарушениями дисциплины. Комендант определяет режим допуска на стартовый бортик бассейна.

7. Оценка испытаний

7.1 Победитель среди девушек и юношей определяется по лучшему результату (время, показанное на секундомере) после всех заплывов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

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

Девушки 9-11 классы: 500 м.

Юноши 9-11 классы: 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаниями состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по теоретико-методическому заданию.

2. Порядок выполнения задания

2.1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.

2.2. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

2.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

2.4. Нарушение п. 2.3. штрафуеться снижением оценки на **1** балл за каждое замечание.

3. Судьи

3.1. Главный судья по теоретико-методическому заданию определяет состав судейской бригады, оценивающей качество выполнения задания.

4. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области “Физическая культура”.

Предлагаемые вопросы разработаны на основе:

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009. – 132 с.

2. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: ВЛАДОС, 2003.

3. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году / Под общ ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2006. – 104 с.

4. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: методическое пособие / под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. –

М.: Физическая культура, 2010. – 64 с

5. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 144 с

6. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учебное пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010. – 176 с.

7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.

8. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

9. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

10. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

11. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. – 160 с.

12. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

5. Оценка исполнения

При выполнении теоретико-методического задания место участника определяется сопоставлением оценок (результатов) всех участников олимпиады. Оценку составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы. Количество баллов может быть увеличено (уменьшено) добавлением (вычитанием) премиальных (штрафных) очков за ответы на вопросы, сформулированные в открытой форме.

Подведение итогов олимпиады и награждение победителей

В общем зачете заключительного этапа олимпиады определяются победители и призеры. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек по возрастным группам.

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 Центральным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров заключительного этапа Олимпиады.

Всю информацию по регламенту и проведению Всероссийской Олимпиады школьников можно найти на сайте www.rusolymp.ru

Программа разработана предметной методической комиссией по физической культуре Всероссийской олимпиады школьников (председатель – доктор педагогических наук, профессор Чесноков Н.Н.).

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

