

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**КОМПЛЕКТ ОЛИМПИАДНЫХ ЗАДАНИЙ
для проведения муниципального этапа
Всероссийской олимпиады школьников по предмету
«Физическая культура» в 2016-2017 уч. г.**



Тула, 2016

ГИМНАСТИКА

Технология оценки качества выполнения практических заданий по гимнастике

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 ювелирных украшений и часов не допускается. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер.

Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, а участник получает 0,0 баллов. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

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

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за не выполненные элементы в размере их стоимости. К оценке за трудность добавляется оценка за техническое исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов трудности, а также связующих элементов и соединений. Из окончательной оценки вычитаются сбавки за нарушение требований к спортивной форме.

Максимально возможная оценка участника может составить 20,0 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.

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке из гимнастических матов размером: 12 метров в длину и 1,5 м в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна быть зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

Практические задания

Гимнастика (девушки 7-8 классов)

№ п/п	Обязательные элементы	Стоимость
1.	Равновесие (ласточка) на правой (левой), руки в стороны (держать)	1,0 балл
2.	Выпрямляясь шагом левой (правой) кувырок вперёд в упор присев скрестно и поворот кругом в упоре присев	1,0 балл
3.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,0 балл
4	Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх (держать)	0,5 балла
5.	Сгибая ноги врозь, лечь на спину, руки вверх - мост (держать)	1,0 балл
6.	Поворот кругом в упор присев, встать - дугами наружу руки вверх	0,5 балла
7.	Переворот в сторону и, приставляя ногу, поворот в сторону движения, руки в стороны	2,0 балла
8.	Полуприсед и кувырок вперед в сед в группировке	1,0 балл
9.	Сед углом, руки в стороны (держать)	1,0 балл
10.	Поворот кругом в упор лежа на согнутых руках - выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор присев	0,5 балла
	Выпрямляясь, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, приземление	0,5 балл
Итого:		10,0 баллов

Гимнастика (девушки 9-11 классов)

№ п/п	Обязательные элементы	Стоимость
1.	Равновесие (ласточка) на правой (левой), руки в стороны (держать)	1,0 балл
2.	Выпрямляясь шагом левой (правой) кувырок вперёд в упор присев скрестно и поворот кругом в упоре присев	1,0 балл
3.	Перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать	1,0 балл
4	Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперёд, руки вверх (держать)	0,5 балла
5.	Сгибая ноги врозь, лечь на спину, руки вверх - мост с опорой на одну ногу, другая согнута вперед (держать)	1,0 балл
6.	Поворот кругом в упор присев, встать, дугами наружу руки вверх	0,5 балла
7.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь	2,0 балла
8.	Приставляя ногу, поворот в сторону движения - кувырок вперед в сед в группировке	1,0 балл
9.	Сед углом, руки в стороны (держать)	1,0 балл
10.	Поворот кругом в упор лежа на согнутых руках - выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор присев - прыжок вверх прогнувшись с поворотом кругом, приземление	1,0 балл
Итого:		10,0 баллов

Гимнастика (юноши 7-8 классов)

№ п/п	Обязательные элементы	Стоимость
1.	Равновесие (ласточка) на правой (левой), руки в стороны (держать)	1,0 балл
2.	Выпрямляясь, шагом левой (правой) кувырок вперёд прыжком в упор присев и прыжком стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны - (держать)	1,0 балл
3.	Кувырок вперёд в сед в группировке	1,0 балл
4.	Сед углом, руки в стороны (держать)	1,0 балл
5.	Опуская ноги поворот кругом в упор лежа на согнутых руках - выпрямляя руки, упор лежа и толчком ног упор присев	0,5 балл
6.	Силой стойка на голове и руках (держать)	1,5 балла
7.	Силой упор присев ноги скрестно, встать с поворотом кругом, дугами наружу руки вверх	0,5 балла
8.	Переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,5 балла
9.	С поворотом налево (направо) шагом прыжок со сменой ног «ножницы»	1,0 балл
10.	Шаг вперёд и прыжок вверх прогнувшись с поворотом кругом, приземление	1,0 балл
Итого:		10,0 баллов

Гимнастика (юноши 9-11 классов)

№ п/п	Обязательные элементы	Стоимость
1.	Равновесие (ласточка) на правой (левой), руки в стороны (держать)	1,0 балл
2.	Выпрямляясь, шагом левой (правой) кувырок вперёд прыжком в упор присев	1,0 балл
3.	Выпрямляясь прыжок прогнувшись с поворотом на 360° и кувырок вперёд в упор присев	1,0 балл
4.	Прыжком стойка ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (держать)	1,0 балл
5.	Силой, согнувшись ноги врозь и, соединяя ноги, стойка на голове и руках (держать)	0,5 балла
6.	Сгибаемая ноги, силой упор присев	0,5 балла
7.	Встать, дугами наружу руки вверх, два переворота в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	2,0 балла
8.	Поворот направо (налево) плечом назад, стойка руки вверх, шагом вперед махом одной, толчком другой стойка на руках, (обозначить)	1,0 балл
9.	Сгибаемая руки кувырок вперёд в группировке в упор присев	1,0 балл
10.	Прыжок вверх прогнувшись с поворотом кругом, приземление	1,0 балл
Итого:		10,0 баллов

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Последовательность выполнения упражнений учащимися 7-8 и 9-11 классов

№ п/п.	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование	Методика оценки
1	Старт. Прыжки боком, толчком двух ног через гимнастическую скамейку.	Участник стоит справа у начала скамейки (левым боком к ней). По сигналу судьи начинает прыжки боком толчком двух ног с продвижением вперед через скамейку: 6 прыжков без остановки до конца скамейки и бежит к следующему упражнению.	Гимнастическая скамейка располагается на полу.	За прыжки толчком одной ногой + 2с. За невыполнение одного из прыжков + 5 с. Невыполнение задания + 30 с.
2	Кувырки вперед: 2 кувырка.	Участник выполняет слитно (без остановки) два кувырка вперед. Кувырки необходимо выполнять по прямой, без неоправданных пауз, потери темпа и сразу же без паузы начинается следующее упражнение.	Гимнастические маты. Маты должны образовывать поверхность для выполнения упражнения не менее 4 м: 2 мата в длину.	За невыполнение одного из кувырков + 10 с. За выполнение кувырков не по прямой, с неоправданными паузами, потерей темпа + 5 с. Невыполнение задания + 30 с.
3	Бег «змейкой».	Последовательно обежать 6 фишек: первую справа, вторую слева и т.д. Без паузы бежать к линии броска набивного мяча в цель.	6 фишек или стоек.	Обегание фишки с неуказанной стороны + 5 с. Касание фишки + 5 с. Невыполнение задания + 30 с.
4	Бросок набивного мяча (1 кг) в гимнастический обруч, лежащий на полу.	Обруч расположен на расстоянии 5 м от линии броска. Любым способом бросить набивной мяч во внутрь обруча (одна попытка). Попадание в основание обруча засчитывается как выполнение упражнения.	Набивной мяч 1 кг.	За непопадание мяча в цель + 10 с. Невыполнение задания + 30 с.
5	Ведение баскетбольного мяча с обводкой фишек на линию штрафного броска и бросок в кольцо.	Участник обводит первую фишку с правой стороны, вторую - с левой стороны. Фишки обводятся дальней от фишки рукой. Бросок в кольцо выполняется с линии штрафного броска, с места, любым	Баскетбольный мяч и баскетбольный щит с кольцом. Две фишки.	Из двух бросков попасть один раз. За два непопадания в кольцо + 5 с. За нарушение правил при ведении мяча (пронос, пробежка, двойное ведение) + 5 с. Невыполнение задания + 30 с.

		<p>способом.</p> <p>Попал в кольцо или не попал, выполняется бросок вторым мячом.</p> <p>После второго броска поворот кругом и без остановки выполнение следующего упражнения.</p>		
6	<p>Ведение и обводка футбольного мяча вокруг фишек или стоек и удар мячом по воротам.</p>	<p>Ведение мяча по правилам футбола.</p> <p>Первая стойка обводится справа, вторая слева и т.д.</p> <p>После обвода последней стойки произвести удар мячом в футбольные ворота и бежать на следующее упражнение.</p>	<p>4 стойки или фишки.</p> <p>Футбольный мяч.</p> <p>Футбольные ворота.</p>	<p>За обводку фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой, касание фишек +5 с.</p> <p>За непопадание в ворота + 10 с. Невыполнение задания + 30 с.</p>
7	<p>Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине на гимнастическом мате.</p>	<p>Упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замок» за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к мату: 10 повторений.</p> <p>Сгибания туловища необходимо выполнять до касания локтями бедер или коленей и разгибания до возврата в исходное положение с касанием лопатками мата.</p>	<p>Гимнастический мат.</p>	<p>За каждое размыкание пальцев рук из «замка» +2 с.</p> <p>За каждое некасание бедер или коленей локтями, а также мата лопатками +2 с.</p> <p>Невыполнение задания + 30 с.</p>
8	<p>Челночный бег.</p>	<p>Участник берет пирамидку (кубик) и бежит до отметки 6 м.</p> <p>Кладет пирамидку (кубик) за линию 6 м и бежит к линии старта.</p> <p>Берет вторую пирамидку (кубик) и бежит до отметки 6 м.</p> <p>Кладет пирамидку (кубик) за линию 6 м и бежит обратно к линии финиша.</p>	<p>4 фишки и две пирамидки, или два кубика 10х10 см.</p>	<p>За каждое недобегание за линию старта и отметку 6 м +5 с.</p> <p>За каждый бросок пирамидки за линию 6 м + 5 с.</p> <p>Невыполнение задания + 30 с.</p>

6 м

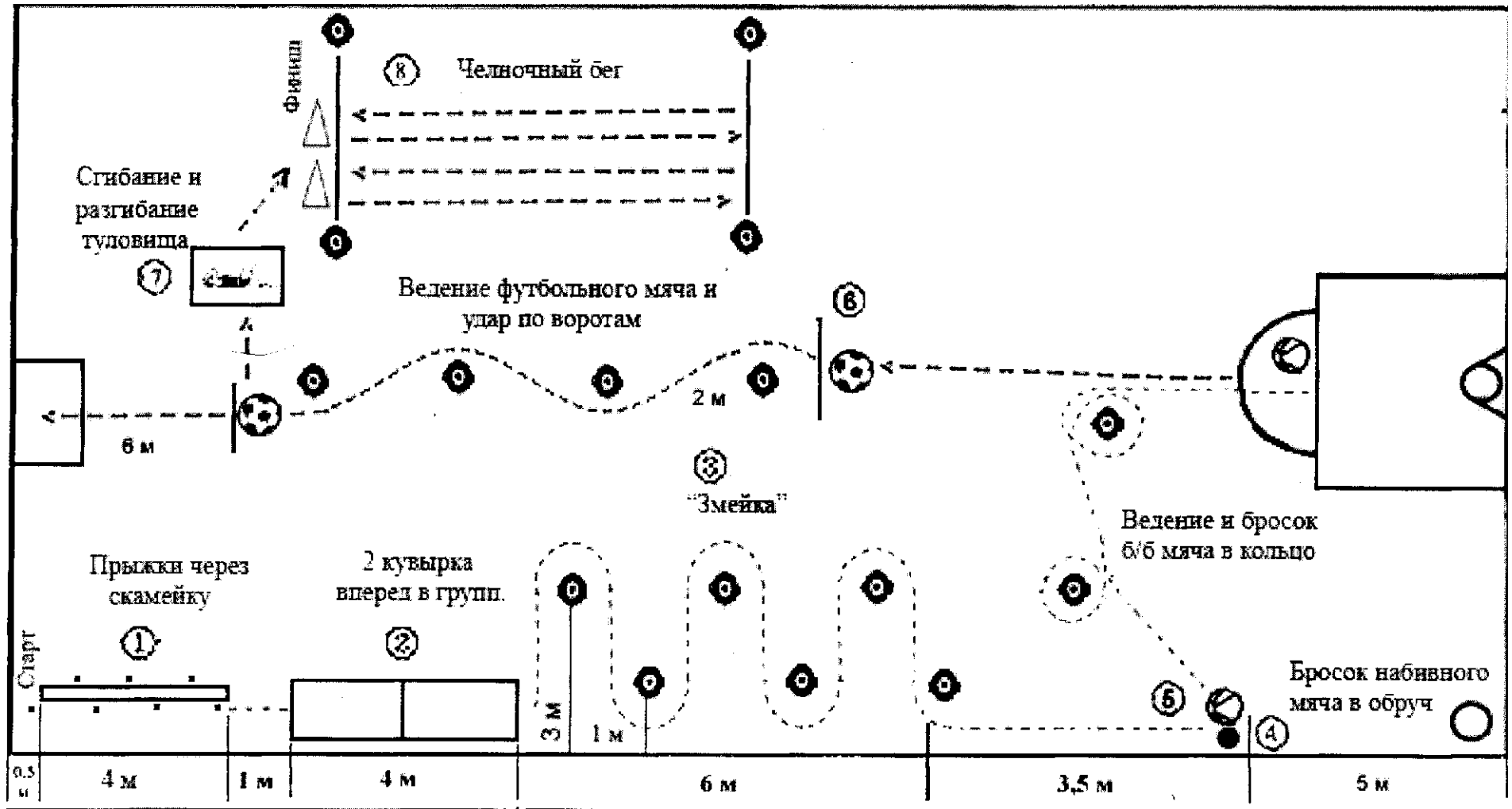


Рис. 1. Схема выполнения упражнений полосы препятствий учащимися 7-8 и 9-11 классов

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
22

также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

2.4. Нарушение п. 2.3. штрафуются 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" углубленного уровня.