

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2024-2025 уч.г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9-11 КЛАССЫ.**

**СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ
(практический тур)**

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы – юношей и девушек 9-11-х классов.

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной Примерной программы по физической культуре. Количество практических испытаний равно 2-м (см. табл. 1)

Таблица 1

Содержание конкурсных испытаний

	Акробатика	Спортивные игры
Юноши	+	+
Девушки	+	+

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ

I. АКРОБАТИКА

1. Общие требования

- 1.1. Испытание для девушек и юношей состоит из акробатического упражнения.
- 1.2. Все упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.
- 1.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другими, оценка снижается на указанную в программе стоимость.
- 1.4. Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

2. Регламент испытания

2. Участники
- 2.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
- 2.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.
- 2.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 2.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.
- 2.5. Использование украшений и часов не допускается.
- 2.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,3 балла с итоговой оценки участника.

3. Порядок выступлений

- 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
- 3.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность. Эти сведения заносятся в специальный протокол.
- 3.3. Для выполнения упражнений участникам предоставляется только одна попытка.
- 3.4. 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.
- 3.5. Если акробатическое упражнение выполняется более 60 секунд, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.
- 3.6. 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.

3.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой (**стоимость элемента +1,0 балл**).

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

3.9. Фото и видеосъёмка запрещена.

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

3.11. За нарушение, указанные в п.п. 3.8.-3.10., Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

4.1. Выступление участника может быть начато повторно в случае непредвиденных обстоятельств, к которым относятся: поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

4.3. Только Старший судья (арбитр) имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выполнения упражнения всеми участниками данной смены.

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке из расчёта не более 30 секунд на одного человека.

6. Судьи

6.1. Для руководства испытаниями назначается судейская бригада.

6.2. Бригада состоит из старшего судьи (арбитра) и двух судей: судья «А», оценивает трудность выполненного упражнения (определяет все ли элементы засчитаны), судья «В», оценивает технику и стиль исполнения (суммирует сбавки, допущенные в засчитанных элементах).

6.3. Каждую бригаду возглавляет старший судья (арбитр), который выводит окончательную оценку.

7. Оценка трудности

7.1. Стоимость акробатического упражнения равна 10,0 баллам.

8. Оценка исполнения

8.1. Все элементы должны выполняться участниками 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. Падение наказывается сбавкой – 1,0 балл.

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

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- при выполнении акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

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

9. Окончательная и итоговая оценки

9.1. Окончательная оценка участника за выполненное упражнение выводится следующим образом: из оценки за трудность упражнения, выставленной судьей «А», вычитаются сбавки, выставленные судьей «В» за исполнение. Сбавки за ошибки, допущенные в не засчитанных элементах, не производятся.

9.2. Окончательная оценка максимально может быть равна 10,0 баллам.

10. Обеспечение безопасности

10.1. Для обеспечения безопасности при выполнении упражнений судейской коллегией назначается лицо, обеспечивающее надёжную страховку участников.

10.2. Лицо, обеспечивающее страховку, не имеет право разговаривать с участником, оказывать ему помощь или подавать какие-либо знаки.

11. Оборудование

11.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

12. Акробатическая комбинация (юноши, девушки 9-10-11 класс)

Акробатическая комбинация юноши 9-10-11 класс

	И.П. –О.С.	
1.	Шагом правой (левой) равновесие («ласточка»), руки в стороны (держать)	1,0
2.	Приставляя левую (правую), полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»)	0,5
3	Кувырок вперед прыжком и прыжок вверх в стойку ноги врозь	1,0+0,5
4.	Наклон прогнувшись, руки в стороны и силой согнувшись стойка на голове и руках (держать)	1,0
5	Опуститься в упор присев, встать в стойку руки вверх, два переворота боком («колесо») слитно	1,0+1,0
6.	Поворот в основное направление, упор присев, кувырок назад, кувырок назад через стойку на руках (обозначить)	0,5+1,0
7.	Опуститься в упор стоя и ,выпрямляясь, прыжок с поворотом на 180°	0,5
8.	Шаг галопа с правой (левой), прыжок со сменой прямых ног и кувырок вперед прыжком в упор присев в темпе прыжок вверх с поворотом на 360*	0,5+0,5+0,5+0,5
9.	И.П.	

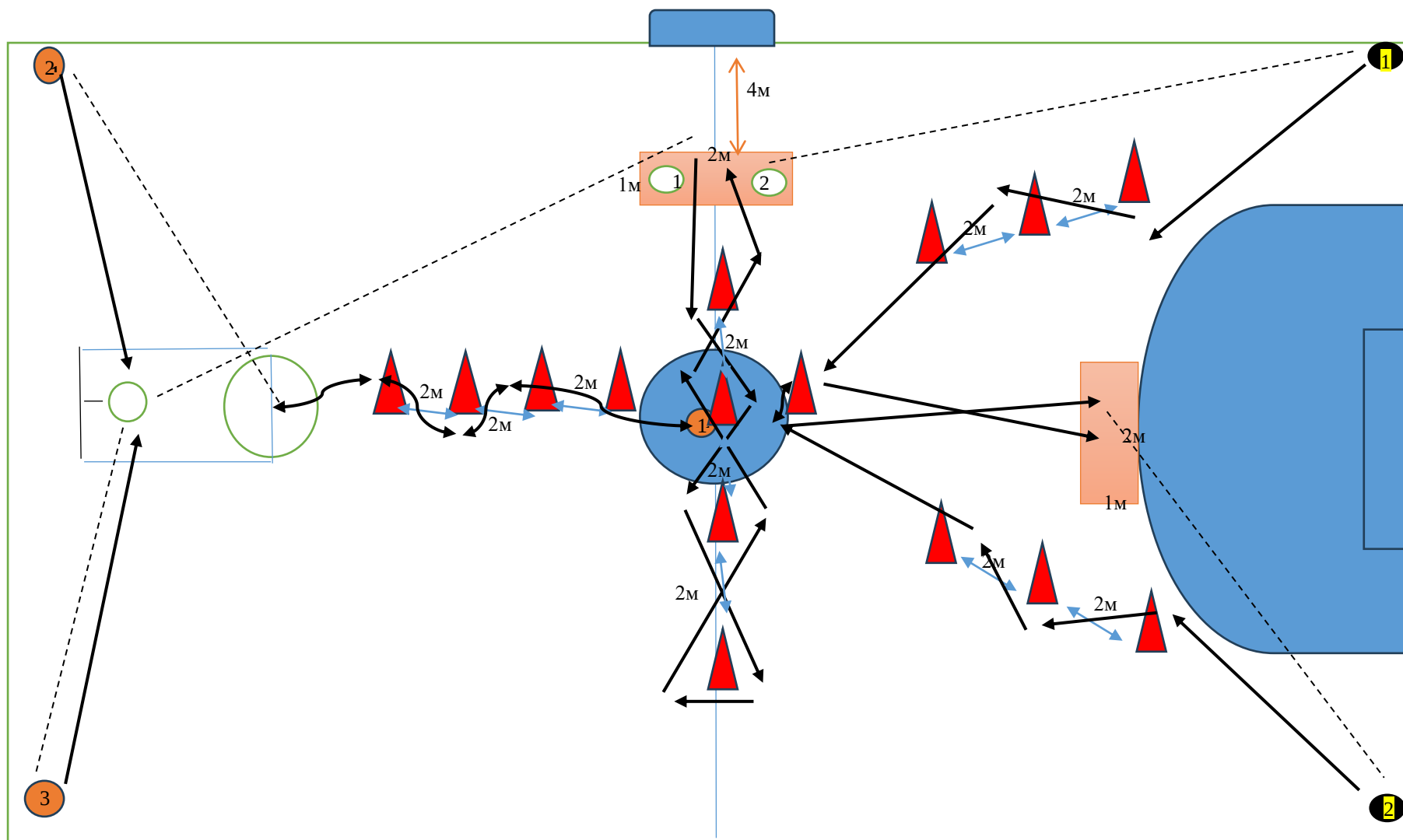
Акробатическая комбинация девушки 9-10-11 класс

Акробатическая комбинация для девушек

	И.П. – О.С.	
1.	Фронтальное равновесие на левой (правой) с захватом правой (левой) не ниже 90° (держать)	1,0
2.	Приставляя правую (левую) полуприсед с полунаклоном, руки назад («старт пловца»), кувырок вперед ноги скрестно	1,0
3.	Поворот кругом в упор присев, перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать)	1,5
4	Перекаат вперед согнувшись в сед углом (держать)	1,0
5.	Сед с наклоном, руки вверх (обозначить), кувырок назад в упор присев	0,5+1,0
6.	Поворот кругом, встать в стойку руки вверх, два переворота боком («колесо») слитно и поворот в основное направление	1,0+1,0
7.	Два шага вперед с правой (левой), прыжок со сменой прямых ног («ножницы»), шаг галопа, приставляя правую (левую) прыжок с поворотом на 360°	1,0+1,0
8.	И.П.	

II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

1. Содержание конкурсного испытания по спортивным играм Юноши-девушки 9-10-11 классы



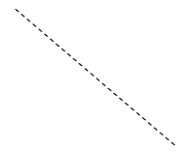
Условные обозначения

 баскетбольный мяч

 флорбольный мяч

 футбольный мяч

 ведение мяча

 движение без мяча



фишка

 зона броска флорбольного мяча, зона удара футбольного мяча (размер 2 м на 1 м)

Выполнение комбинации: Участник стоит в центральном круге (на центральной линии) с баскетбольным мячом №1 в руках, лицом к баскетбольному кольцу. По сигналу участник начинает ведение баскетбольного мяча к фишке, обводит ее с левой стороны, вторую фишку с правой стороны, третью фишку с левой стороны, четвертую с правой стороны, добегают до линии штрафного броска и выполняют бросок в кольцо. После броска участник бежит к баскетбольному мячу №2, выполняет ведение к кольцу и выполняет бросок в кольцо. Затем бежит к мячу №3, ведет его к кольцу и выполняет бросок. *(ведение мяча и бросок должен осуществляться по всем правилам баскетбола без пробежек, проноса и тд)*

После выполнения трёх бросков, участник кратчайшим путем перемещается в зону броска по флорбольшим воротам, берет клюшку и выполняет ведение мяча обводя, расположенных на центральной линии туда и обратно, затем выполняет бросок по флорбольшим воротам. То же самое участник осуществляет со вторым мячом.

После выполнения флорбольных бросков, участник кратчайшим путем перемещается к футбольному мячу №1, выполняет ведение к фишке, начиная обводку с внутренней стороны площадки. После обводки фишки на центральном круге, участник ведет мяч в зону удара, и выполняет удар по воротам любым способом. То же, он проделывает с футбольным мячом №2. Время останавливается, когда футбольный мяч №2 пересекает лицевую линию или попадает в каркас ворот.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

Не обведение фишки – плюс 3 сек (за каждую фишку);

Непопадание в баскетбольное кольцо – плюс 5 сек;

Непопадание во флорбольные ворота – плюс 5 сек;

Непопадание в футбольные ворота – плюс 5 сек;й

Примечание. В случае если участник не приступил к выполнению (пробежал испытание, проигнорировал один из видов, изменил последовательность) – участнику выставляется 0 баллов за все испытание.)*