

Муниципальный этап районной олимпиады
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
2014/2015 учебный год

Содержание

Введение	3
Теоретико – методические задания	4
Теоретико – методическое задание для учащихся 7-8 классов	4
Теоретико – методическое задание для учащихся 9,10,11 классов ...	7
Практические задания для учащихся 7-8 классов	13
Гимнастика с основами акробатики	13
Баскетбол (девочки, мальчики)	15
Волейбол (девочки)	16
Футбол (мальчики)	17
Легкая атлетика	19
Практические задания для учащихся 9,10,11 классов	19
Гимнастика с основами акробатики	19
Баскетбол (девочки, мальчики)	21
Волейбол (девочки)	23
Футбол (мальчики)	25
Легкая атлетика	26
Подведение итогов, награждение	27
Список литературы	28

ВВЕДЕНИЕ

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера. Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол.

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».

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. 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».

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, сформулированные в закрытой форме. Количество баллов может быть увеличено (уменьшено) добавлением (вычитанием) премиальных (штрафных) очков за ответы на вопросы, сформулированные в открытой форме.

**Муниципальный этап районной олимпиады
2013/2014 учебный год
Физическая культура**

Теоретико – методические задания

для 7-8 классов

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся правильные, так и не правильные, а также частично соответствующие. Вы выбираете правильный ответ, или где указаны все возможные правильные ответы. Также представлены задания в открытой форме, при выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подобранный слово Вами вписывается.

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читаете вопросы и варианты ответов.

Будьте внимательны, делая записи в ответах, исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем удачи!

Задания закрытой формы

1. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

2. Как подразделяется современный спорт ?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Что относится к заливающим процедурам:

- 1. Солнечные ванны;
- 2. Воздушные ванны;
- 3. Водные процедуры;
- 4. Лечебные процедуры;
- 5. Подводный массаж;
- 6. Гигиенические процедуры.

а) 2, 4, 6.

б) 1, 2, 3.

в) 2, 3, 5.

г) 3, 4, 6.

4. Что символизируют Олимпийские кольца?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
- б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?

- а) П. Нурми;
- б) Л. Латынина;
- в) М. Фелпс;
- г) М. Спитц.

6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

- а) Применяют холод, создают покой;
- б) Накладывают стерильную повязку;
- в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;
- г) Наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

7. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

8. Результатом физической подготовки является:

- а) Физическое развитие человека;
- б) Физическое совершенство;
- в) Физическая подготовленность;
- г) Физическое воспитание.

9. Физические качества – это:

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

11. Перечислите порядок чередования способов в комплексном плавании.

- а) на спине, брасс, дельфин, вольный стиль;
- б) брасс, на спине, дельфин, вольный стиль;
- в) вольный стиль, на спине, брасс, дельфин;
- г) дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль.

12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) Гибкость;
- б) Быстроту;
- в) Координацию;
- г) Ловкость.

13. К основным физическим качествам относятся ...

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

- а) 8 человек;

- б) 6 человек;
- в) 4 человека;
- г) 5 человек.

15. Физическое упражнение – это ...

- а) Один из методов физического воспитания;
- б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) Основное средство физического воспитания;
- г) Методический прием обучения двигательным действиям.

16. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42 км 195 м;
- б) 32 км 195 м;
- в) 50 км 195 м;
- г) 43 км 195 м.

17. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- а) Массаж сердца;
- б) Дать нашатырный спирт;
- в) Искусственное дыхание;
- г) Вызвать врача.

18. Женские соревнования по легкой атлетике были включены в программу Олимпийских Игр в?

- а) 1916;
- б) 1928;
- в) 1924;
- г) 1932.

19. Сколько видов проводится в женских дисциплинах по легкой атлетике на Олимпийских Играх?

- а) 18;
- б) 24;
- в) 23;
- г) 12.

20. К составным частям здоровья относится ?

- а) Гиподинамия;
- б) Закаливание;
- в) Методы контроля за функциональным состоянием;
- г) Выносливость.

21. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

22. В каком году пляжный волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 2004;
- б) 1992;
- в) 2000;
- г) 1996.

23. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала?

- а) Стейси Драгила;
- б) Светлана Феофанова;
- в) Дженнифер Стучински;

г) Елена Исинбаева.

24. XXI - Зимние Олимпийские игры пройдут в?

а) Ванкувер;

б) Сочи;

в) Зальцбург;

г) Калгари.

25. К аэробным упражнениям относятся ?

а) Бег;

б) Волейбол;

в) Поднятие тяжести;

г) Спринт;

д) Плавание.

Задания открытой формы

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ
СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

26. Субъективным ощущением утомления является

27. Процесс изменения морфофункциональным средств в организме на протяжении жизни называется

28. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется

**Муниципальный этап районной олимпиады 2013/2014 учебный
год
Физическая культура**

Теоретико – методические задания для учащихся 9,10,11 классов

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний выпускников средней (полной) школы по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подобранный вариант вписывается в соответствующую графу бланка ответов;

Записи должны быть разборчивыми.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя, отчество, № школы и класс, в котором Вы учитесь.

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме

1. Олимпийские игры состоят из...

- а. из соревнований между странами.
- б. из соревнований по летним или зимним видам спорта.
- в. Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр.
- г. открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

2. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в году.

- а. 1923
- б. 1924
- в. 1925
- г. 1926

3. В зимних Олимпийских играх СССР дебютировал в...

- а. 1952 г. на VI играх в Осло (Норвегия).
- б. 1952 г. на XV Играх в Хельсинки (Финляндия).
- в. 1956 г. на VII играх в Кортина д'Ампеццо (Италия).
- г. 1956 г. на XVI Играх в Мельбурне (Австралия).

4. Физическое воспитание представляет собой...

- а. способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
- б. процесс выполнения физических упражнений.
- в. способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- г. обеспечение общего уровня физической подготовленности.

- 5. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...**
- а. физической культуры.
 - б. физического развития.
 - в. укрепления здоровья.
 - г. физического воспитания.
- 6. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...**
- а. рекомендациями дидактических принципов.
 - б. задачами физического образования.
 - в. с целевыми установками обучения.
 - г. закономерностями формирования двигательных навыков.
- 7. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...**
- а. спорте.
 - б. базовой физической культуре.
 - в. школьной физической культуре.
 - г. кондиционной физической культуре.
- 8. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**
- а. обучающее-развивающая направленность.
 - б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.
 - в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.
 - г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.
- 9. Вера Зозуля и Сергей Данилин – Чемпионы Олимпийских Игр в...**
- а. фигурном катании.
 - б. санном спорте.
 - в. легкой атлетике.
 - г. спортивных играх.
- 10. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории...**
- а. биологических.
 - б. мотивов.
 - в. привычек.
 - г. убеждений.
- 11. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...**
- а. уровнем развития первобытных людей.
 - б. условиями существования человечества.
 - в. характером трудовых и боевых действий людей.
 - г. географическим расположением обитания людей.
- 12. Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...**
- а. влиянием эндогенных и экзогенных факторов.
 - б. генетикой и наследственностью человека.
 - в. влиянием социальных и экологических факторов.
 - г. двигательной активностью человека.
- 13. Гетерохронность развития проявляется в ...**
- а. генетическом контроле фаз развития организма.
 - б. неравномерности созревания разных систем организма.
 - в. постепенном замедлении темпа изменения свойств организма.
 - г. скачкообразном ускорении развития в период полового созревания
- 14. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является ...**
- а. биологический возраст.
 - б. календарный возраст.
 - в. скелетный и зубной возраст.
 - г. сенситивный период.
- 15. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**
- а. величиной их воздействия на организм.
 - б. напряжением определенных мышечных групп.
 - в. временем и количеством повторений двигательных действий.
 - г. подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
- 16. Соотношение между объемом и интенсивностью двигательной активности характеризуется...**

- а. увеличением ответных реакций организма.
 - б. обратно пропорциональной зависимостью.
 - в. показателями темпа и скорости движений.
 - г. прямо пропорциональной зависимостью.
- 17. Основой методики воспитания физических качеств является...**
- а. возрастная адекватность нагрузки.
 - б. обучение двигательным действиям.
 - в. выполнение физических упражнений.
 - г. постепенное повышение силы воздействия.
- 18. Наиболее распространенным методом воспитания силовых способностей является...**
- а. электростимуляция.
 - б. переменных упражнений, выполняемых «до отказа».
 - в. круговая тренировка на основе силовых упражнений.
 - г. использование предельных и непредельных отягощений.
- 19. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...**
- а. интервальная тренировка.
 - б. метод повторного выполнения упражнений.
 - в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
 - г. метод расчлененно-конструктивного упражнения.
- 20. Наиболее распространенным методом воспитания выносливости является использование...**
- а. «фартлека».
 - в. равномерного непрерывного упражнения.
 - б. интервального режима.
 - г. непрерывного упражнения в переменном режиме.
- 21. Наиболее эффективным методом воспитания скоростных способностей является...**
- а. повторный.
 - б. интервальный.
 - в. переменный.
 - г. «взрывной»
- 22. Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является...**
- а. закаливание организма.
 - в. ежедневная утренняя зарядка.
 - б. участие в соревнованиях.
 - г. выполнение физических упражнений.
- 23. Укажите последовательность упражнений предпочтительную для утренней гимнастики.**
1. Упражнения, увеличивающие гибкость.
 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.
- а. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7.
 - б. 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3.
 - в. 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4.
 - г. 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.
- 24. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются...**
- а. фагоцитарной устойчивостью.
 - в. специфической устойчивостью.
 - б. бактерицидной устойчивостью.
 - г. неспецифической устойчивостью.
- 25. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует...**
- а. скорость кровотока в работающих мышцах.

- б. уровень потребления кислорода организмом.
 - в. скорость перемещения звеньев тела.
 - г. количество затраченного на работу гликогена.
- 26. Для оценки работоспособности спортсмена нецелесообразно использовать...**
- а. эргометрические данные о количестве выполненной работы.
 - б. антропометрические данные о составе тела.
 - в. физиологические данные о динамике частоты пульса и потребления кислорода.
 - г. биохимические данные о содержании лактата в крови.
- 27. «Устойчивое состояние» в динамике работоспособности во время двигательной активности проявляется в...**
- а. постоянном уровне показателей кровообращения и дыхания.
 - б. стабильном увеличении показателей кровообращения и дыхания.
 - в. равномерном снижении показателей кровообращения и дыхания.
 - г. постоянном уровне показателей кровообращения и нарастании показателей дыхания.
- 28. Пульс, потребление кислорода, лёгочная вентиляция увеличиваются при нарастании мощности работы...**
- а. синусоидально. в. линейно (прямопропорционально).
 - б. спорадически. г. нелинейно (непропорционально).

Задания в открытой форме

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

- 29.** Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется ...
- 30.** Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется
- 31.** Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как
- 32.** Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как
- 33.** Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как
- 34.** Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как
- 35.** Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе ...
- 36.** В динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки наблюдается ...
- 37.** Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...
- 38.** Восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм принято называть процессом ...
- 39.** Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием ...
- 40.** Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнения обозначается как ...

Муниципальный этап районной олимпиады 2013/2014 учебный год Физическая культура

Практический раздел (7-8 классы)

Гимнастика с элементами акробатики

У девочек и мальчиков 7-8 классов испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех гимнастического упражнения с элементами акробатики.

Регламент испытания

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 4 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.
- 1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
- 1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.
- 1.5. Использование украшений 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 судье при участниках документ, удостоверяющий личность.
- 2.3. 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.
- 2.4. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать 1 минуты 20 секунд. При выполнении упражнения от 1 минуты 20 секунд до 1 минуты 30 секунд делается сбавка **0,5** балла. Если упражнение выполняется более 1 минуты 30 сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.
- 2.5. Упражнения должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,3** балла.
- 2.6. 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 правая рука.
- 2.7.. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой **1,0** балл.
- 2.8. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.
- 2.9. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
- 2.10. За нарушение порядка выполнения элементов снимается по 1 баллу за каждый элемент.

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

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке и выбранном дополнительном гимнастическом снаряде из расчёта не более **40** секунд на одного человека.

5. Судейская бригада

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

6. «Золотое правило»

6.1. Упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя.

7. Оценка трудности

7.1. Общая стоимость акробатического упражнения составляет **50** баллов.

8. Оценка исполнения

8.1. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; фиксация статического элемента менее **2** секунд;

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

8.3. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая заранее оговоренные специальные требования к трудности и технике исполнения отдельных элементов. Ошибки исполнения могут быть мелкими, средними, грубыми. Выявление каждой из них приводит к снижению оценки элемента соответственно на 1, 2 и 3 балла.

9. Оборудование

Борцовский ковер или гимнастические маты.

Примерные комбинации по разделу гимнастика с элементами акробатики

При составлении гимнастической комбинации нужно опираться на базовые элементы раздела гимнастики школьной программы.

Девочки 7-8 класс

	Элементы	Стоимость
1	Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) [5] - шагом левой (правой) кувырок вперед в упор присев [5]	10 балла
2	Из упора стоя ноги врозь кувырок вперед в стойку на лопатках (держать) [5] – стойка на лопатках ноги врозь (обозначить) и, соединяя ноги, перекаат вперед в упор присев [5]	10 балла
3	Переворот в сторону и, приставляя ногу, поворот направо (налево) [5] – кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямитесь в стойку, руки вверх [5]	10 балла
4	Сед углом, руки в стороны (держать) [5] – лечь на спину, руки вверх – мост (держать) [5]	10 балла
5	Кувырок вперед прыжком [5] – прыжок вверх прогнувшись ноги врозь [5]	10 балла

Мальчики 7-8 класс

	Элементы	Стоимость
1	Из упора присев силой стойка на голове и руках (держать) [5] – в стойке на голове и руках развести ноги врозь(обозначить) и соединить их вместе [5]	10 балла
2	Из упора присев кувырок назад [5] – кувырок назад в упор стоя ноги врозь согнувшись – выпрямиться в стойку руки вверх [5]	10 балла
3	Переворот в сторону [5] – переворот в сторону [5]	10 балла
4	Махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить) [5] - кувырок вперед согнувшись в упор присев [5]	10 балла
5	Кувырок вперед прыжком [5] – прыжок вверх прогнувшись руки в стороны-вверх ноги врозь [5]	10 балла

Баскетбол (девочки, мальчики)

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями.

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из: назначенного представителя оргкомитета; главного судьи по баскетболу.

2. Участники

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

2.2. Использование украшений не допускается.

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, стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. 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. Все должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

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 - 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 расчёта не более 30 секунд на одного участника.

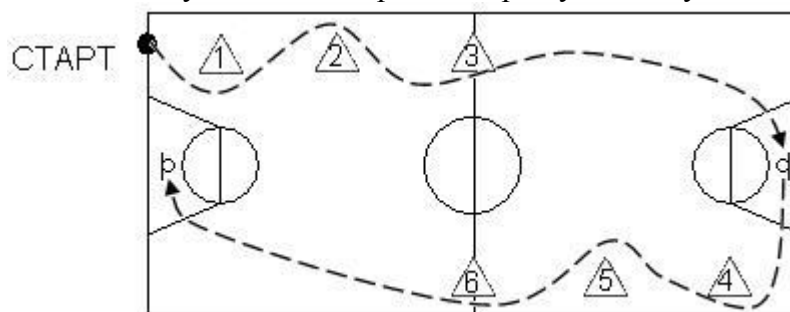
6. Судьи

6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Программа испытаний 7-8 классы

Участник находится за лицевой линией лицом вперед. По сигналу конкурсант бежит вперед до конуса (ориентира) № 1 и обводит его справа правой рукой, переводит мяч на левую руку и обводит конус №2 с левой стороны, переводит мяч на правую руку и обводит конус №3 с правой стороны, ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. После броска участник ловит мяч и ведет его к конусу №4 и обводит его левой рукой слева, переводит мяч на правую руку и обводит конус №5 правой рукой справа, переводит мяч на левую руку и обводит конус №6 слева ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.



8. Оценка исполнения

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. В случае непопадания в корзину участником первого мяча он наказывается штрафом 5 секунд. В случае непопадания в корзину второго мяча участник может выполнить две дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется 10 секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание стоек, не оббегание стоек) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За непопадание в корзину после трех попыток штраф 5 секунд. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита после двух шагов.

Волейбол (девочки)

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из: назначенного представителя оргкомитета; главного судьи по волейболу.

2. Участники

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

2.2. Использование украшений не допускается.

3. Порядок выступления

3.1. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, через 8 секунд, должна быть произведена подача.

3.2. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте.

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

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 - 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 расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

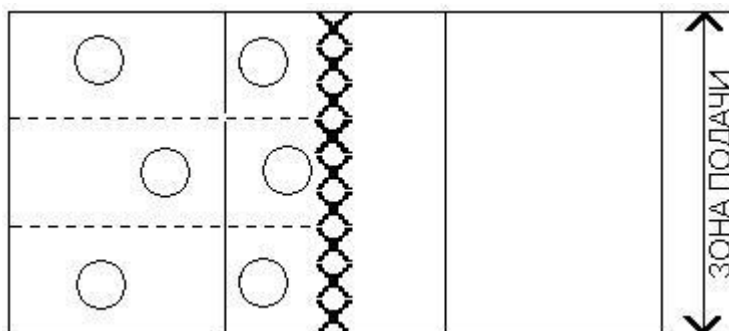
6.1. Главный судья по волейболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Программа испытаний 7-8 классы

Три мяча находятся на линии подачи.

Испытуемый, выполняющий подачу, находится за лицевой линией. Подающему дается возможность выполнить три подачи (верхняя, нижняя). Подающий выполняет три выбранные подачи в любые зоны площадки. В случае, если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произвел, то подача считается совершённой. Дополнительных попыток не предоставляется. Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма очков всех подач.



8. Оценка исполнения 7-8 классы

При выполнении подач за попадание в площадку начисляется **3** очка, за попадание мяча в обрuch или касание его дается премиальное **1** очко.

За непопадание в площадку, подача в сетку или аут - **0** очков.

Футбол (мальчики)

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из: назначенного представителя оргкомитета; главного судьи по футболу.

2. Участники

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

2.2. Использование украшений не допускается

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 начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. 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. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

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 - 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 расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

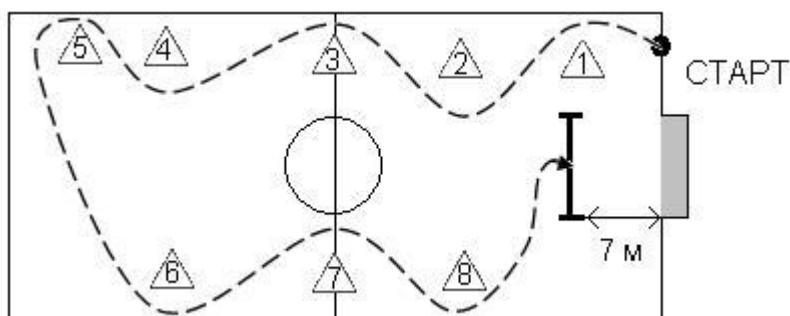
6.1. Главный судья по футболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Программа испытаний 7-8 классы

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

На одной линии с местом старта расположены пять конусов №1, №2, №3, №4, №5 с расстоянием между ними 3м. На противоположной стороне боковой линии площадки с расстоянием между ними 3м расположены три конуса №6, №7, №8. На расстоянии 7м от ворот обозначается линия для удара по воротам. По сигналу участник ведёт мяч к конусу №1 и обводит его справа. Затем ведёт мяч к конусу №2 и обводит его слева, затем ведёт мяч к конусу №3 и обводит его справа, затем ведёт мяч к конусу №4 и обводит его слева, затем ведёт мяч к конусу №5 и обводит его справа. Далее участник ведёт мяч к конусу №6 и обводит его справа, затем ведёт мяч к конусу №7 и обводит его слева, затем ведёт мяч к конусу №8 и обводит его справа. Далее участник ведёт мяч к линии удара по воротам и наносит удар низом или верхом. Остановка секундомера осуществляется после удара участника по мячу, независимо от попадания мяча в ворота.



8. Оценка исполнения 7-8 классы

Упражнение считается законченным, если участник обвел все восемь конусов и выполнил удар по воротам. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время определяют с точностью до 0,1 сек.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- 1) непопадание в ворота мячом - плюс 5 секунд;
- 2) за каждое не обегание конуса - плюс 5 секунд
- 3) за выполнение удара по воротам ближе 7м - плюс 5 секунд
- 4) за касание конусов мячом или самим участником - плюс 1 секунд

Легкая атлетика

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

Девочки 7-8 классы: 300 м.

Мальчики 7-8 классы: 600 м.

Практический раздел (9,10,11 классы)

Гимнастика с элементами акробатики

У девочек и мальчиков 9,10,11 классов испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех гимнастического упражнения с элементами акробатики.

Регламент испытания

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 4 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

1.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

1.4. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

1.5. Использование украшений 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 судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

2.3. 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.

2.4. Продолжительность выполнения акробатического упражнения не должна превышать 1 минуты 20 секунд. При выполнении упражнения от 1 минуты 20 секунд до 1 минуты 30 секунд делается сбавка **0,5** балла. Если упражнение выполняется более 1 минуты 30 сек, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

2.5. Упражнения должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,3** балла.

2.6. 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 правая рука.

2.7.. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и незначительная помощь наказывается сбавкой **1,0** балл.

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

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

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

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

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатической дорожке и выбранном дополнительном гимнастическом снаряде из расчёта не более **40** секунд на одного человека.

5. Судейская бригада

5.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

6. «Золотое правило»

6.1. Упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя.

7. Оценка трудности

7.1. Общая стоимость акробатического упражнения составляет **50** баллов.

8. Оценка исполнения

8.1. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости элемента или соединения, относятся: нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; фиксация статического элемента менее **2** секунд;

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

8.3. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения, учитывая заранее оговоренные специальные требования к трудности и технике исполнения отдельных элементов. Ошибки исполнения могут быть мелкими, средними, грубыми. Выявление каждой из них приводит к снижению оценки элемента соответственно на 1, 2 и 3 балла.

9. 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** метров, полностью свободная от посторонних предметов.

Примерные комбинации по разделу гимнастика с элементами акробатики

При составлении гимнастической комбинации нужно опираться на базовые элементы раздела гимнастики школьной программы.

Девочки 9,10,11 классы

	Элементы	Стоимость
1	Равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать) [5] – кувырок вперед в упор присев [5]	10 балла
2	Из упора стоя ноги врозь кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать) [5] – стойка на лопатках ноги врозь (обозначить) и соединяя ноги, перекат вперед в упор присев [5]	10 балла
3	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колесо) в стойку ноги врозь [5 + 5]	10 балла
4	Сед углом, руки в стороны (держать) [5] – лечь на спину, руки вверх – мост, правую (левую) вперед вертикально (держать) [5]	10 балла
5	Кувырок вперед прыжком [5] – прыжок вверх с поворотом на 360 градусов [5]	10 балла

Мальчики 9,10,11 классы

	Элементы	Стоимость
1	Из стойки ноги врозь наклон вперед прогнувшись – силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) [5] – согнуть ноги и , выпрямляясь стойка на руках (обозначить), сгибая руки кувырок вперед в упор присев [5]	10 балла
2	Из упора присев кувырок назад [5] – кувырок назад в стойку на руках (обозначить)встать на ноги. [5]	10 балла
3	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колесо) в стойку ноги врозь [5+ 5]	10 балла
4	Махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить) [5] – сгибая руки, пережат назад в упор лежа прогнувшись [5]	10 балла
5	Кувырок вперед прыжком [5] + прыжок вверх с поворотом на 360 градусов [5]	10 балла

Баскетбол (мальчики, девочки)

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- 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 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. 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**, 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 – 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. Судьи

6.1. Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование

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

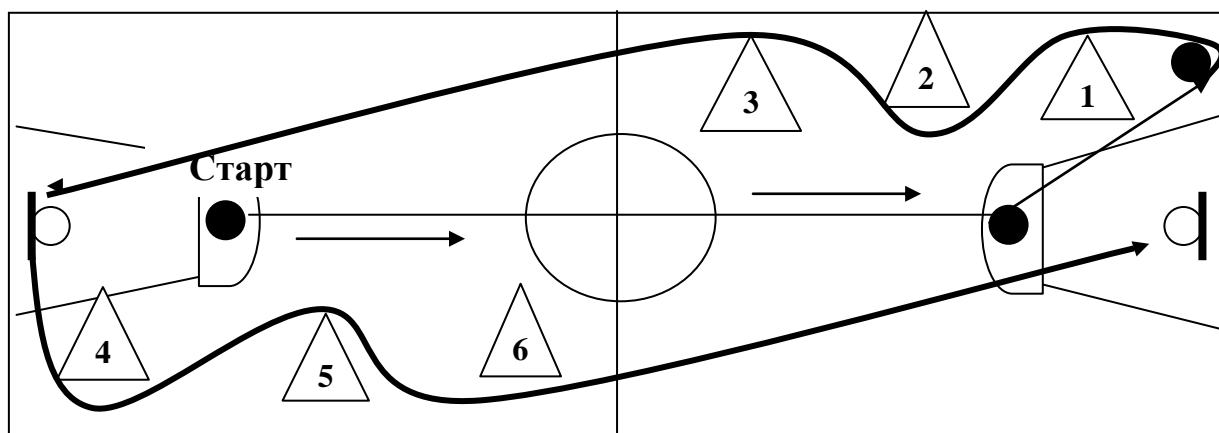
7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

7.3. Шесть фишек-ориентиров, три баскетбольных мяча. Расстояние между фишками-ориентирами по 3 м.

Примерная комбинация по баскетболу

8. Программа испытаний

Участник находится на линии штрафного броска. По сигналу конкурсант первым мячом выполняет штрафной бросок. Затем разворачивается и выполняет бег к противоположной штрафной линии. Выполняет штрафной бросок вторым мячом и бежит к третьему мячу. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 1, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 2, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 3, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 3 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита. Подбирает мяч, разворачивается и обводит дальней рукой от фишек-ориентиров №№ 4,5,6 (правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5, правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6) далее 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 броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. В случае непопадания участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник продолжает упражнение или уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 5 секунд. За каждый неточный штрафной бросок добавляется по 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска – мяч не засчитывается, и ему начисляются 5 штрафных секунд. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров, не выполнение броска в движении.) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необегание фишки-ориентира добавляется по 3 штрафных секунды.

Волейбол (девочки)

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из: назначенного представителя оргкомитета; главного судьи по волейболу.

2. Участники

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

2.2. Использование украшений не допускается.

3. Порядок выступления

3.1. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, через 8 секунд, должна быть произведена подача.

3.2. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте.

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

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 - 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 расчёта не более 30 секунд на одного участника.

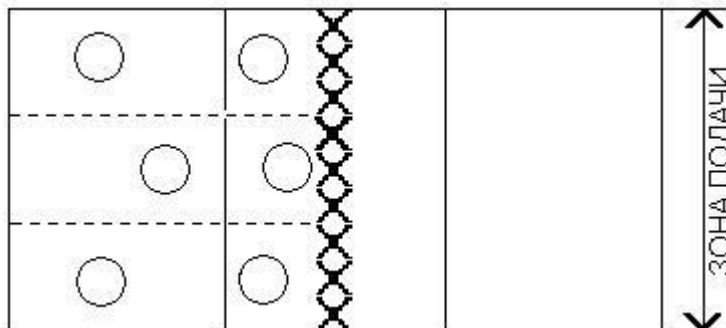
6. Судьи

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7.Программа испытаний 9-11классы

Три мяча находятся на линии подачи. Испытуемый, выполняющий подачу находится за лицевой линией. Подающему дается возможность выполнить три подачи: одна подача - нижняя в любую из зон; две верхние подачи - в любую из зон. В случае, если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произвел, то подача считается совершённой. Дополнительных попыток не предоставляется. Каждая подача оценивается. В зачет идет сумма очков всех подач.



8.Оценка исполнения 9-11 классы

При выполнении подач за попадание в любую из зон начисляется **3** очка, за попадание мяча в обруч или касание его дается премиальное **1** очко. За непопадание в площадку, подача в сетку или аут снимается **1** очко.

Примечание:

Верхняя подача - удар по мячу наносится выше уровня плечевого сустава в исходном положении стоя лицом к сетке.

Нижняя подача - удар по мячу наносится ниже уровня плечевого сустава в исходном положении, когда испытуемый стоит лицом к сетке.

9. Оборудование

9.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.

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

Футбол (мальчики)

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из: назначенного представителя оргкомитета; главного судьи по футболу.

2. Участники

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

2.2. Использование украшений не допускается

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 начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия 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. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

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 - 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 расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

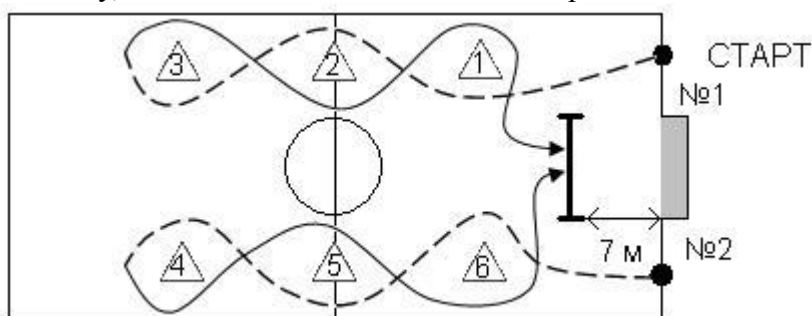
6.1. Главный судья по футболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Программа испытаний 9-11 классы

По сигналу участник стартует от лицевой линии справа от ворот. На одной линии с местом старта расположены три конуса №1, №2, №3, с расстоянием между ними 3м. На противоположной стороне боковой линии площадки с расстоянием между ними 3м расположены три конуса №4, №5, №6. На расстоянии 7м от ворот обозначается линия для удара по воротам.

Выполняя ведение мяча, участник обводит конус №1 слева, конус №2 справа и конус №3 слева; далее оббегая конус №3, двигаясь в обратном направлении, обводит конус №2 справа и конус №1 слева и движется к линии удара для атаки ворот. Участник выполняет удар по воротам **левой** ногой не пересекая линию удара. Выполнив удар, участник бежит ко второму мячу, находящемуся на лицевой линии слева от ворот. Выполняя ведение мяча, участник обводит конус №4 справа, конус №5 слева и конус №6 справа; далее оббегая конус №6, двигаясь в обратном направлении, обводит конус №5 слева и конус №4 справа и движется к линии удара для атаки ворот. Участник выполняет удар по воротам **правой** ногой не пересекая линию удара. Остановка секундомера осуществляется после удара участника по мячу, не зависимо от попадания мяча в ворота.



8. Оценка исполнения 9-11 классы

Упражнение считается законченным, если участник обвел все шесть конусов и выполнил два удара по воротам. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время определяют с точностью до 0,1 сек.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

- 1) непопадание в ворота мячом - плюс 10 секунд;
- 2) за каждое не обегание конуса - плюс 5 секунд;
- 3) за выполнение удара по воротам ближе 7м - плюс 5 секунд;
- 4) за касание конусов мячом или самим участником - плюс 1 секунда;
- 5) за удар не той ногой - плюс 5 секунд.

9. Оборудование

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

9.2. 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 9-10-11 классы: 300 м.

Юноши 9-10-11 классы: 600 м.

Подведение итогов и награждение победителей

Итоги олимпиады определяются отдельно среди юношей и девушек.

Победители и призеры олимпиады определяются по сумме баллов, полученных по результатам выполнения заданий.

При выполнении заданий баллы начисляются в соответствии с местом, занятым участником по результатам отдельных испытаний.

В случае равенства результатов нескольких участников при выполнении отдельных заданий им начисляется количество баллов, являющееся средним арифметическим от суммы занятых мест.

В общем зачете олимпиады определяется победитель и призеры.

Личное место участника в общем зачете олимпиады определяется по меньшей сумме баллов, полученных в соответствии с занятыми местами в результате выполнения теоретико-методического и практических заданий.

При определении победителя и призеров олимпиады в общем зачете в случае равных результатов у нескольких участников предпочтение отдается сумме баллов, набранных в теоретико-методическом задании.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М. : Физическая культура, 2007. – 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. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2003.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Флорбол. Пособие по обучению. Начальный уровень [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.windows3.salibandy.net/Liitetiedostot/>
9. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М. : Физическая культура, 2005.
10. Чесноков Н.Н. Программа заключительного этапа 11 Всероссийской олимпиады по предмету «Физическая культура»: Видеофильм / Н.Н. Чесноков, В. Грибанов. – М., 2010.
11. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М. : Спорт-АкадемПресс, 2002.

**Муниципальный этап районной олимпиады
2011/2012 учебный год
Физическая культура**

КЛЮЧИ
к теоретико-методическому заданию (7- 8 класс)

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1.	б	15.	в
2.	а	16.	а
3.	б	17.	в
4.	б	18.	б
5.	в	19.	в
6.	в	20.	б
7.	б	21.	а
8.	в	22.	г
9.	б	23.	г
10.	б	24.	а
11.	г	25.	а, д
12.	а	26.	Усталость
13.	в	27.	Физическое развитие
14.	б	28.	Аут

**Муниципальный этап районной олимпиады
2011/2012 учебный год
Физическая культура**

**КЛЮЧИ
к теоретико-методическому заданию (9,10,11 класс)**

Задания в закрытой форме

1	а	б	<input type="checkbox"/> в	г	15	<input type="checkbox"/> а	б	в	г
2	а	б	<input type="checkbox"/> в	г	16	а	<input type="checkbox"/> б	в	г
3	а	б	<input type="checkbox"/> в	г	17	а	б	в	<input type="checkbox"/> г
4	<input type="checkbox"/> а	б	в	г	18	а	б	в	<input type="checkbox"/> г
5	а	б	в	<input type="checkbox"/> г	19	а	<input type="checkbox"/> б	в	г
6	а	б	в	<input type="checkbox"/> г	20	а	б	<input type="checkbox"/> в	г
7	<input type="checkbox"/> а	б	в	г	21	<input type="checkbox"/> а	б	в	г
8	а	<input type="checkbox"/> б	в	г	22	а	б	<input type="checkbox"/> в	г
9	а	<input type="checkbox"/> б	в	г	23	а	б	в	<input type="checkbox"/> г
10	а	б	<input type="checkbox"/> в	г	24	а	б	в	<input type="checkbox"/> г
11	а	<input type="checkbox"/> б	в	г	25	а	<input type="checkbox"/> б	в	г
12	<input type="checkbox"/> а	б	в	г	26	а	<input type="checkbox"/> б	в	г
13	а	<input type="checkbox"/> б	в	г	27	<input type="checkbox"/> а	б	в	г
14	<input type="checkbox"/> а	б	в	г	28	а	б	<input type="checkbox"/> в	г

Задания в открытой форме

29	<u>травмой</u>	35	<u>закаливания</u>
30	<u>здоровьем</u>	36	<u>снижение</u>

