

**ПРОГРАММА
ШКОЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
в 2016-2017 учебном году.**

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 практического и теоретико-методического туров.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений по выбору базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, спортивные игры: баскетбол, прикладная физическая культура.

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».

II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

ГИМНАСТИКА

1. Общие требования

1.1. Испытания состоят из акробатического упражнения.

1.2. 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 чётко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 5-6, 7-8, 9-11 КЛАСС

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

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

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

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее **2** секунд. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку равную у обучающихся 5-6, 7-8 и 9-11 классов **10,0** баллам.

Гимнастика. Мальчики (5-6 классы)

	Соединения	Стоимость
1	И.п. - основная стойка. Шагом вперёд равновесие («ласточка»), руки в стороны (держать)	2,0
2	Приставить ногу. Упор присев, кувырок вперед. Прыжок вверх с поворотом на 180°	2,0
3	Кувырок назад в упор присев. Перекат назад стойка на лопатках (держать).	2,0
4	Перекатом вперед, встать и шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик») (бедро при смене ног не ниже 90°)	1,0
5	Два кувырка вперед.	1,5
6	Прыжок вверх ноги врозь	1,5

Гимнастика. Девочки (5-6 классы)

	Соединения	Стоимость
1	И.п. - основная стойка. Шагом вперёд равновесие («ласточка»), руки в стороны (держать)	2,0
2	Выпад правой (левой) вперед, кувырок вперед в упор присев (обозначить).	1,0
3	Упор лежа, лечь на живот руки вверх поворот кругом, лечь на спину.	1,0
4	Согнуть руки и ноги – мост (держать) - поворот направо (налево) кругом в упор присев	2,0
5	Перекат назад в стойку на лопатках (держать)	2,0
6	Перекатом вперед упор присев. Кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись	2,0

Гимнастика. Мальчики (7-8 классы)

	Соединения	Стоимость
1	И.п. - основная стойка. Шагом вперёд равновесие («ласточка»), руки в стороны (держать)	1,0
2	Выпад правой (левой) вперед, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор стоя ноги врозь	2,0
3	Наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны	2,0
4	Упор присев, толчком двумя, стойка на голове и руках (держать)	1,0
5	Опуститься в упор присев, кувырок вперёд	1,0
6	Два шага кувырок вперёд прыжком.	2,0
7	Прыжок вверх ноги врозь	1,0

Гимнастика. Девочки (7-8 классы)

	Соединения	Стоимость
1	И.п. - основная стойка. Шагом вперёд равновесие («ласточка»), руки в стороны (держать)	1,0
2	Выпад правой (левой) вперед, кувырок вперед в упор присев, встать.	1,0
3	Переворот в сторону («колесо») – в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения	2,0
4	Кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках (держать)	1,0
5	Перекатом вперёд лечь - «мост» (держать)– поворот направо (налево) кругом в упор присев, встать.	2,0
6	Два шага вперед кувырок вперёд прыжком.	2,0
7	Прыжок вверх ноги врозь.	1,0

Гимнастика. Мальчики (9-11 классы)

	Соединения	Стоимость
1	И.п. - основная стойка. Шагом вперёд равновесие («ласточка»), руки в стороны (держать)	1,0
2	Выпад правой (левой) вперед, кувырок вперед, кувырок вперёд прыжком, прыжок вверх ноги врозь.	2,0
3	Отставляя правую (левую) в сторону – наклон вперед прогнувшись руки в стороны (обозначить), силой согнувшись стойка на голове и руках, (держать)	2,0
4	Опускание в упор лёжа силой– толчком ног, упорприсев – встать руки в стороны.	1,0
5	Переворот в сторону (колесо) в стойку ноги врозь, руки в стороны – приставляя ногу, поворот на 90° спиной к направлению движения	2,0
6	Кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись –выпрямиться, руки вверх.	1,0
7	Прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0

Гимнастика. Девочки (9-11 классы)

	Соединения	Стоимость
1	И.п. - основная стойка. Шагом вперёд равновесие («ласточка»), руки в стороны (держать)	1,0
2	Выпад правой (левой) вперед, кувырок вперед в упор присев (обозначить).	1,0
3	Кувырок назад в стойку ноги врозь с наклоном вперед прогнувшись, руки в стороны, приставляя ногу, основная стойка.	1,0
4	Переворот в сторону («колесо») – в стойку ноги врозь, руки в стороны, поворот на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения	2,0
5	Два шага кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°	2,0
6	Кувырок вперед в стойку на лопатках, (держать) – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, (держать) - лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев	2,0
7	Прыжок вверх с поворотом на 360°.	1,0

Регламент испытания

3. Участники

3.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

3.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

3.3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин». Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

3.4. Использование украшений и часов не допускается.

3.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла с итоговой оценки участника.

4. Порядок выступлений

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

4.2. Для выполнения упражнений на всех видах испытаний участникам предоставляется только одна попытка.

4.3. 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.

4.4. 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.

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

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

5. Повторное выступление

5.1. Выступление участника может быть начато повторно в случае непредвиденных обстоятельств.

5.2. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение с начала, после выполнения упражнения всеми участниками данной смены.

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

6. Разминка

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

7. Судьи

7.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

7.2. Каждую бригаду возглавляет арбитр (старший судья).

8. «Золотое правило»

8.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

9. Оценка исполнения

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

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

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

9.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла.

9.5. 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.

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

10. Окончательная и итоговая оценки

10.1. Окончательная оценка максимально равна: 10 баллам.

11. Оборудование

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
(БАСКЕТБОЛ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)
ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ 5-6 КЛАСС

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 штаны или 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 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 баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ



Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки на линии старта (линия старта - линия отталкивания) и принимает исходное положение: ноги прямые на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания, руки опущены вниз. По сигналу судьи участник выполняет прыжок в длину с места одновременным толчком двумя ногами (мах руками допускается), приземлившись на две ноги в диапазоне: юноши – 165-175 см; девушки – 155 – 165см.

Затем добегают до стойки 1 и оббегают её с левой стороны, затем стойку 2 с правой стороны, стойку 3 с левой стороны, стойку 4 с правой стороны, стойку 5 с левой стороны и стойку 6 с правой стороны, после чего бежит к стойке 7, оббегают её с правой стороны и двигается к баскетбольному мячу, берёт его и выполняет ведение к стойке 10, обводит её с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку 9 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку 8 – с правой стороны, дальней рукой от стойки. Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо любой рукой, используя двушажную технику. Разрешается участникам начинать выполнять ведение мяча левой рукой и тогда последовательность будет следующей: выполняет ведение к стойке 8, обводит её с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку 9 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку 10 – с левой стороны, дальней рукой от стойки. Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо любой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок, участник бежит к противоположному баскетбольному щиту. На линии штрафного броска находятся два теннисных мяча. Участник выполняет поочерёдное метание одного теннисного мяча правой рукой, одного левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска, не заступая за саму линию. Оценивается точность попадания. Выполнив метания, участник разворачивается и движется к центральной линии, пересекая её, после чего программа выступления считается законченной (фиксируется время выполнения всего выступления).

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

Приземление ближе указанных линий - + 5 с.

Невыполнение задания -+30 с.

Заступ за линию отталкивания или касание ее - + 5 сек.

Выполнение отталкивания с предварительного подскока - + 5 сек.

Отталкивание ногами и приземление на ноги поочередно - + 5 сек.

БОНУС: Приземление дальше: мальчики – 175см, девочки – 165 см – минус 10 с.

Смена направления при оббегании стоек – +10 сек.

Ведение мяча не той рукой – +1 сек. (за каждое).

Невыполнение двух шагов – +5 сек.

Непопадание в кольцо – +5 сек.

Касание фишки (мячом, ногой) - +1 сек. (каждое).

Необбегание конуса - +5 сек.

Два метания мячами выполнено одной рукой – +10 сек.

Непопадание теннисным мячом в баскетбольный щит - +5 с (за каждое).

Заступ за линию броска - + 5 с (за каждое).

Невыполнение задания - +30 с.

Оборудование

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

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

3. Один баскетбольный мяч, 10 (десять) фишек-ориентиров: фишка-ориентир № 1 располагается на линии нападения, фишка-ориентир № 2 располагается на расстоянии 1 м от фишки №1 (по длине) и 3 м (по ширине), а также в 2 м от стены со стороны боковой

линии; соответственно фишки 1,3,5 находятся на расстоянии 2 м друг от друга также, как и фишки 2,4 и 6; фишка №7 находится на углу волейбольной площадки; фишки №8 и №10 находятся на трёхочковой линии в проекции линий трёхсекундной зоны, фишка №9 находится на линии штрафного броска в проекции баскетбольного кольца; баскетбольный мяч находится под кольцом; два теннисных мяча; зоной метания теннисных мячей является зона для пробивания штрафного броска в баскетболе.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
(БАСКЕТБОЛ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)
ДЕВОЧКИ И МАЛЬЧИКИ 7-8 КЛАСС

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями.

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- главного судьи по спортивным играм.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные штаны или 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 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 спортивным играм определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек и юношей.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ



Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки на линии старта (линия старта - линия отталкивания) и принимает исходное положение: ноги прямые на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания, руки опущены вниз. По сигналу судьи участник выполняет прыжок в длину с места одновременным толчком двумя ногами (мах руками допускается), приземлившись на две ноги в диапазоне: юноши – 180 - 190см; девушки – 170 – 180см.

Затем добегают до двух скамеек, на которых натянуты 5 скакалок (расстояние между которыми составляет 45 см) и выполняет через них поочередно прыжки на двух ногах (одновременно), не задевая скакалок. После этого участник бежит к стойке 1, оббегает её с правой стороны и двигается к баскетбольному мячу, берёт его и выполняет ведение к стойке 4, обводит её с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку 3 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку 2 – с правой стороны, дальней рукой от стойки. Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо любой рукой, используя двушажную технику. Подбрав мяч, участник начинает выполнять ведение мяча левой рукой к стойке 2, обводит её с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку 3 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку 4 – с левой стороны, дальней рукой от стойки. Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо любой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок, участник двигается к противоположному баскетбольному щиту. На линии штрафного броска находятся 3 (три) теннисных мяча. Участник выполняет поочередное метание одного теннисного мяча правой рукой, одного левой рукой, а третий бросок выполняет любой (на выбор участника) рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска, не заступая за неё. Оценивается точность попадания. Выполнив метания, участник разворачивается и движется к центральной линии и пересекает её, после чего программа выступления считается законченной (фиксируется время выполнения всего выступления).

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

Приземление ближе указанных линий - + 5 с.

Невыполнение задания - +30 с.

Заступ за линию отталкивания или касание ее - + 5 сек.

Выполнение отталкивания с предварительного подскока - + 5 сек.

Отталкивание ногами поочередной приземление на ноги поочередно - + 5 сек.

БОНУС: Приземление дальше: мальчики – 190см, девочки – 180 см – минус 10 с.

Необбегание конуса – +5 сек.

Ведение мяча не той рукой – +1 сек. (за каждое).

Невыполнение двух шагов – +5 сек. (за каждое).

Непопадание в кольцо – +5 сек. (каждое).

Касание скакалок, скамеек - +1 сек.(каждое).

Касание фишки (мячом, ногой) - +1 сек. (каждое).

Все метания мячей выполнено одной рукой – +10 сек.

Непопадание теннисным мячом в баскетбольный щит - +5 с (за каждое).

Заступ за линию броска - + 5 с (за каждое).

Невыполнение задания - +30 с.

Оборудование

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

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

3. Один баскетбольный мяч, 3 (три) теннисных мяча, две гимнастические скамейки: дальние края двух скамеек, стоящих параллельно друг другу (на расстоянии 150 см по внутренним краям скамеек), находятся на центральной линии; 5 скакалок, которые натянуты на скамейках на расстоянии 45 см друг от друга; 4 (четыре) фишки-ориентира: фишка №1 находится на углу волейбольной площадки; фишки №2 и №4 находятся на трёхочковой линии в проекции линий трёхсекундной зоны, фишка №3 находится на линии штрафного броска в проекции баскетбольного кольца; баскетбольный мяч

находится под кольцом; два теннисных мяча; зоной метания теннисных мячей является зона для пробивания штрафного броска в баскетболе.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

(БАСКЕТБОЛ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ)

ДЕВУШКИ И ЮНОШИ 9-11 КЛАСС

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями.

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя оргкомитета;
- главного судьи по спортивным играм.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные штаны или 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 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

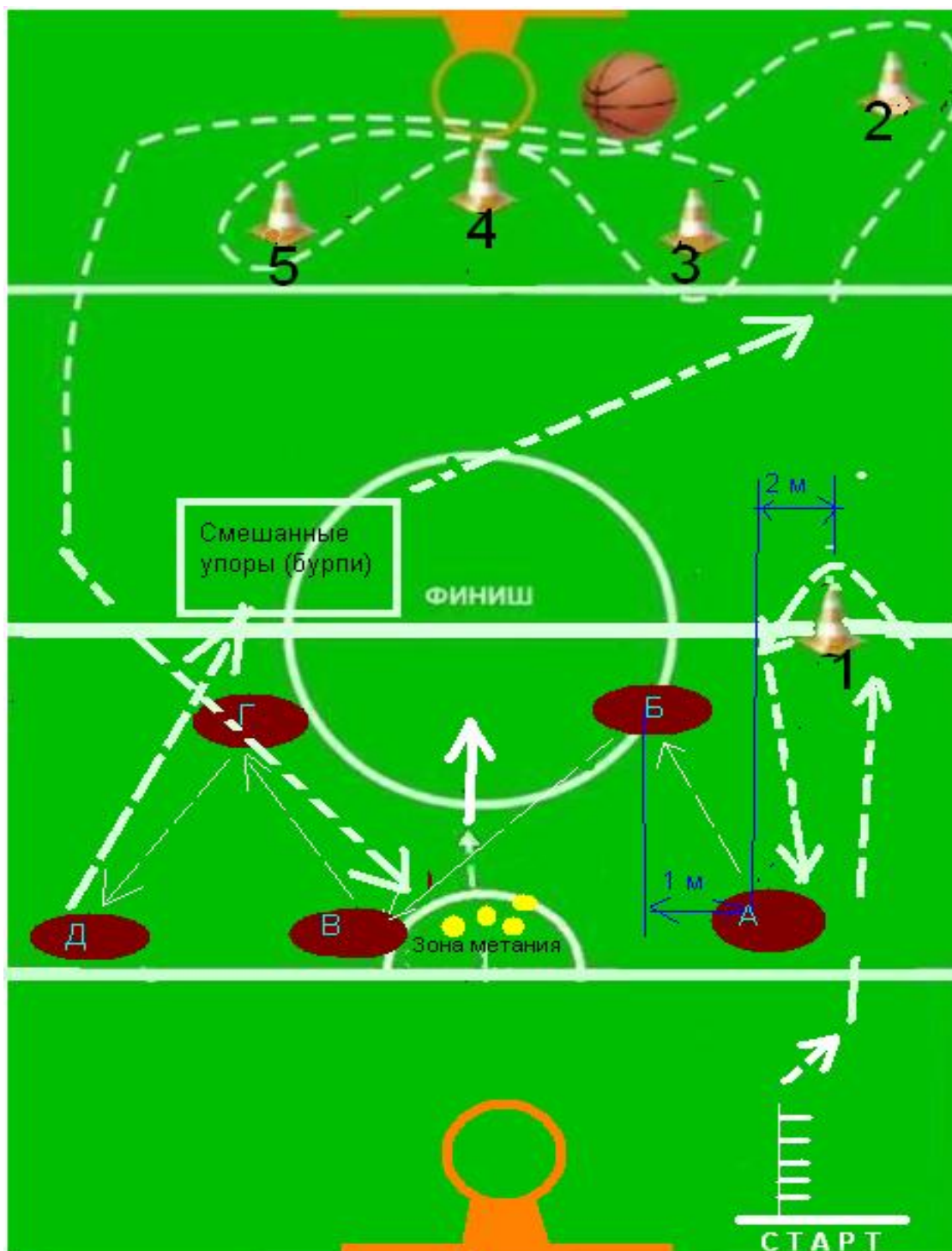
5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 секунд на одного участника.

6. Судьи

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЯ



Участник находится за лицевой линией баскетбольной площадки на линии старта (линия старта - линия отталкивания) и принимает исходное положение: ноги прямые на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания, руки опущены вниз. По сигналу судьи участник выполняет прыжок в длину с места одновременным толчком двумя ногами (мах руками допускается), приземлившись на две ноги в диапазоне: юноши – 205 - 215см; девушки – 180 – 190 см. Затем добегают до стойки 1, оббегают её с правой стороны и двигается к набивному мячу А, который лежит на линии нападения, касается его левой рукой и бежит к набивному

мячу Б, который лежит на центральной линии и касается его правой рукой, дальше бежит к набивному мячу В, который лежит на линии нападения, касается его левой рукой, после чего бежит к набивному мячу Г, который лежит на центральной линии и касается его правой рукой и, наконец, бежит к набивному мячу Д, который лежит на линии нападения и касается его левой рукой. Далее участник бежит в центральный круг и выполняет смешанные упоры, так называемые «бурпи» (юноши – 5 раз, девушки – 3 раза). После этого участник бежит к стойке 2, оббегает её с правой стороны и двигается к баскетбольному мячу, берёт его и выполняет ведение к стойке 5, обводит её с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку 4 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку 3 – с правой стороны, дальней рукой от стойки. Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо любой рукой, используя двушажную технику. Подбрав мяч, участник начинает выполнять ведение мяча левой рукой к стойке 3, обводит её с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку 4 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку 5 – с левой стороны, дальней рукой от стойки. Далее участник ведёт мяч к щиту и выполняет бросок мяча в кольцо любой рукой, используя двушажную технику.

Выполнив бросок, участник двигается к противоположному баскетбольному щиту. На линии штрафного броска находятся 4 (четыре) теннисных мяча. Участник выполняет поочерёдное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска, не заступая за неё. Оценивается точность попадания. Выполнив метания, участник разворачивается и движется к центральной линии и пересекает её, после чего программа выступления считается законченной (фиксируется время выполнения всего выступления).

Техника выполнения упражнения «бурпи».

Из положения стоя участник переходит в положение глубокий присед, руки на полу. Затем переходит прыжком в упор лёжа, после чего участник выполняет отжимание (при этом ложится грудью, животом на пол, а ноги остаются прямыми и на носках, руки отводим в стороны). Сразу после этого идёт возврат прыжком в присед, руки на полу и заканчивается выпрыгиванием из приседа вверх с хлопком ладонями над головой.

Штрафное время начисляется за следующие ошибки:

Приземление ближе указанных линий - + 5 с.

Невыполнение задания -+30 с.

Заступ за линию отталкивания или касание её - + 5 сек.

Выполнение отталкивания с предварительного подскока - + 5 сек.

Отталкивание ногами поочерёдной приземление на ноги поочередно - + 5 сек.

БОНУС: Приземление дальше: мальчики – 215 см, девочки – 190 см – минус 10 с.

Ведение мяча не той рукой – +1 сек. (за каждое).

Невыполнение двух шагов – +5 сек.

Непопадание в кольцо – +5 сек.

Не выпрямил ноги участник и не коснулся грудью пола (положение «упор лёжа»), а также не подпрыгнул вверх – 5 сек. (за каждую ошибку).

Касание фишки (мячом, ногой) - +1 сек.

Не коснулся участник набивного мяча рукой – +5 сек. (за каждую ошибку).

Более или менее двух метаний мячами выполнено одной рукой – +10 сек.

Непопадание теннисным мячом в баскетбольный щит - +5 с (за каждое).

Заступ за линию броска - + 5 с (за каждое).

Невыполнение задания - +30 с.

Оборудование

1. Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.
2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.
3. Один баскетбольный мяч, 4 (четыре) теннисных мяча, 5 (пять) фишек-ориентиров: фишка № 1 находится на центральной линии, в одной проекции с фишкой № 2; фишка №2 находится на углу волейбольной площадки; фишки №3 и №5 находятся на трёхочковой линии в проекции линий трёхсекундной зоны, фишка №4 находится на линии штрафного броска в проекции баскетбольного кольца; баскетбольный мяч находится под кольцом; 5 (пять) набивных мячей: мяч А находится на линии нападения на расстоянии 2 м от конуса № 1; мяч Б находится на центральной линии на расстоянии 1 м вперёд от мяча А; мяч В находится на линии нападения на расстоянии 1 м вперёд от мяча Б; мяч Г находится на расстоянии 1 м вперёд от мяча В и мяч Д находится на расстоянии 1 м вперёд от мяча Г; два теннисных мяча; зоной метания теннисных мячей является зона для пробивания штрафного броска в баскетболе.

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: рабочим местом, 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" углубленного уровня.

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.
- 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.
- 4.Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: методическое пособие; под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. –М.: Физическая культура, 2010.
- 5.Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. –М.: Физическая культура, 2010.

6. Гурьев, С. В. Физическая культура. 8-9 класс : учебник / С. В. Гурьев, М. Я. Виленский. – М. : Русское слово, 2012.
7. 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.
8. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 класс : учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2012.
10. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012.
11. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 7–9 классы : учебник / Г. И. Погадаев. – М. : Дрофа, 2012.
12. Примерная программа для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под ред. А. Т. Паршикова. – М. : Просвещение, 2000.
13. 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.
14. Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся / В.И. Лях, А. А. Зданевич. – Волгоград : Учитель, 2013.
15. Физическая культура. 5-6-7 классы : учебник / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова. – М. : Просвещение, 2011.
16. 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.
17. 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.
18. Физическая культура. 9-11 классы : организация и проведение олимпиад : рекомендации, тесты, задания ; авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград : Учитель, 2009.
19. Чесноков, Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.
20. Чесноков, Н.Н. Профессиональное образование в области физической культуры и спорта: Учебник для высших учебных заведений / Н.Н. Чесноков, В.Г. Никитушкин – М.: Физическая культура, 2011
21. Чесноков, Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»/ Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.
22. Чесноков, Н.Н. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта. / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.