**Содержание конкурсных испытаний**

**Школьный этап 2019-2020 уч.год**

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы - юношей и девушек (раздельно).

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

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, волейбол, легкая атлетика.

1. **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**Легкая атлетика:**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

**Девочки и мальчики 5-6-х классов – 30, 60, 500 м (по выбору)**

***Девушки 7-8 кл.:*** бег 500 м.

***Девушки 9-11 кл.:*** бег 1000 м.

***Юноши 7-8 кл.:*** бег 1000 м.

***Юноши 9-11 кл.:*** бег 1500 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

**ГИМНАСТИКА**

***девочки 5-6-х классов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. - основная стойка | стоимость |
| 1. | Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать) | 2,0 |
| 2. | Упор присев, кувырок назад в упор присев | 3,0 |
| 3. | Кувырок вперед в сед, руки вверх | 2,0 |
| 4. | Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперед упор присев | 2,0 |
| 5. | Вставая прыжок вверх прогнувшись, о.с. | 1,0 |

***10,0***

***девочки 7-8-х классов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. - основная стойка | стоимость |
| 1. | Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног («козлик») | 1,0 |
| 2. | Шагом вперѐд, согнуть правую (левую) вперѐд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать | 1,0 |
| 3. | Приставляя ногу- упор присев и два кувырка вперед в сед, руки вверх | 2,0 |
| 4. | Наклон вперед и перекатом назад стойка на лопатках (держать) | 1,0 |
| 5. | Лечь, «мост» (держать), поворот в упор стоя на правом(левом) колене, другая назад, махом левой (правой) упор присев | 2,0 |
| 6. | Кувырок назад, о.с. | 2,0 |

***10,0***

***девушки 9-11-х классов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. -основная стойка | стоимость |
| 1. | Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать | 1,0 |
| 2. | Приставляя ногу, упор присев, кувырок вперёд, перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать – сгибаясь, лечь на спину, руки вверх | 0,5 + 1,5 |
| 3. | Согнуть руки и ноги «мост», держать – лечь на спину – сед с наклоном вперед, руки вверх, обозначить | 1,5 + 0,5 |
| 4. | Кувырок назад с прямыми ногами – кувырок назад – встать, руки вверх | 1,5 + 1,0 |
| 5  6. | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны и, приставляя ногу  Прыжок вверх прогнувшись ноги врозь | 1,5  1,0 |

***10,0***

***мальчики 5-6-х классов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. - основная стойка | Стоимость |
| 1. | Наклон вперёд, руками коснуться пола, держать, упор присев – кувырок назад | 1,5 + 2,0 |
| 2. | Перекат назад в стойку на лопатках, держать – перекат вперёд в упор присев | 1,5 |
| 3. | Вставая, шагом вперёд, согнуть правую (левую) вперёд, стопой коснуться колена опорной ноги, руки в стороны, держать – приставить правую (левую) в упор присев | 2,0 |
| 4. | Два кувырка вперёд | 1,0 + 1,0 |
| 5. | Прыжок вверх прогнувшись | 1,0 |

***мальчики 7-8-х классов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. - основная стойка |  |
| 1. | Равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать) | 2,0 |
| 2. | Упор присев, кувырок вперед | 1,0 |
| 3. | Стойка на голове и руках, согнув ноги (держать) | 2,5 |
| 4. | Опуститься в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись, ноги врозь | 2,0 |
| 5. | Выпрямляясь о.с., полуприсед и длинный кувырок вперед, прыжок вверх прогибаясь, о.с. | 2,5 |

***юноши 9-11-х классов***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | И.п. - основная стойка |  |
| 1. | Правую (левую) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги не ниже 45°), держать | 2,0 |
| 2. | Приставить ногу 2-3 шага разбега- кувырок вперед прыжком | 2,0 |
| 3. | Силой согнув ноги -стойка на голове и руках (держать) | 2,0 |
| 4. | Опуститься в упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись | 2,0 |
| 5. | Выпрямляясь, шагом одной и махом другой, переворот в сторону, о.с. | 2,0 |

**1.Участники**

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

1.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

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

1.4. упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

1.5. Использование украшений и часов не допускается.

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

2. Порядок Выступлений

2.1. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой Испытаний. Если Трудность упражнения или его части, Выполненной участником, равна или менее 6,0 баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает 0,0 баллов.

2.2. Если акробатическое упражнение выполняется более 60 секунд, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. Через 55 секунд после начала упражнения участнику подаётся предупреждающий Сигнал.

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

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

2.5. Оценка действий участника начинается с момента Принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

**3. Повторное выступление**

3.1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

**4. Разминка**

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

**5. Оценка трудности**

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 слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее **2** секунд.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет

максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам.

Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично. Если трудность выполненной части упражнения равна или менее **6,0** баллов, упражнение будет считаться не выполненным и участник получит **0,0** баллов.

Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально

возможным вариантом исполнения.

**6. Оценка исполнения**

6.1. Все исполняемые участниками элементы должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.   
6.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов.

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

6.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1 балла, средними - 0,3 балла, грубыми - 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента - 0,5 балла. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой - 0,3 балл.

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

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;

- потеря равновесия, приводящая к падению;

- фиксация статического элемента менее 2 секунд;

- при выполнении прыжков - приземление в сед или на спину.

**7. Окончательная оценка**

Оценка выполнения практического задания по гимнастике (акробатика) складывается из оценок за технику исполнения элементов и сложности самих элементов при условии всех требований к конкурсному испытанию.

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0** баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная **10,0** баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составит **20,0** баллов.

**8. Оборудование**

8.1. 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 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

**Волейбол**

**5-6 КЛАССЫ Мальчики, Девочки**

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: передача в стену с передвижением ногами в широкой стойке вдоль стены вправо-влево, до потери мяча. Подсчитывается количество передач. Каждая передача – 1 очко.

При определении зачетного балла лучший результат у всех участников считать максимально возможным.

**7-8 КЛАССЫ Юноши, Девушки**

Конкурсное испытание заключается в выполнении технико-тактических действий игры в волейбол: подачи через сетку с лицевой стороны в разные три зоны площадки соперника, где в центре каждой зоны находится стандартный гимнастический обруч. Участник выполняет 3 нижних и 3 верхних подачи. Подача выполняется в ту зону, которую определяет главный судья: верхняя подача – в зоны 1, 6, 5; нижняя – в зоны 2, 3, 4. Подающему дается право первоначального выбора вида подачи (верхняя или нижняя). За выполнение нижней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) начисляется 3 очка. За выполнение верхней подачи (при условии, что мяч перелетает через сетку и опускается в пределах волейбольной площадки) – 5 очков. При попадании мяча в диаметр гимнастического кольца участнику добавляется дополнительное одно очко. За подачу в сетку или за пределы площадки очки участнику не начисляются.

***Оценка исполнения подач***

В случае, если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной.

Дополнительных попыток для выполнения подач не предоставляется.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона подачи |  |  | 2 | 1 |
|  |  | 3 | 6 |
|  |  | 4 | 5 |

Таким образом, участник может получить максимально возможных очков-

3 (подачи нижние) по 3=9

3 (подачи верхние) по 5=15

+6 (премиальные за попадание в диаметр гимнастического кольца во все указанные зоны).

Итого- 30.

**9-11 КЛАССЫ Юноши, Девушки**

Программа испытаний сторона «А» сторона «Б» 4 мяча находятся на линии подачи (2 мяча запасных). Испытуемый, выполняющий подачу, находится за лицевой линией. Подачу можно подавать с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку площадки. Подача выполняется в ту зону, которую определяет главный судья: верхняя подача – в зоны 1, 6, 5; нижняя – в зоны 2, 3, 4. Подающему дается право первоначального выбора вида подачи (верхняя или нижняя). Выполняется по 2 подачи каждого вида. Испытуемый имеет право для получения премиальных очков выполнить подачу в прыжке, предварительно поставив об этом в известность главного судью по волейболу до начала выступления. Каждая подача и прием оцениваются. В зачет идет сумма очков всех подач . Оценка испытаний: При выполнении подач: - за точную подачу в указанную зону начисляется 3 очка; - за подачу в любую другую зону, кроме указанной, начисляется 1 очко; - за попадание во все указанные 4 зоны дается премиальное 1 очко. Если мяч попадает в одну и ту же зону, засчитывается попадание в данную зону и начисляется только 3 очка. За непопадание в указанную зону очки не начисляются. За подачу в сетку или в аут снимается 3 очка. Дополнительные очки даются за выполнение подачи в прыжке (не более 2-х подач): - если подача выполнена и мяч попал в площадку, то начисляется 4 очка; - если подача не выполнена: в сетку или аут – снимается 4 очка.

***Оценка исполнения подач***

В случае, если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной.

Дополнительных попыток для выполнения подач не предоставляется.

сторона «А» сторона «Б»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Зона подачи |  |  | 2 | 1 |
|  |  | 3 | 6 |
|  |  | 4 | 5 |

Таким образом, участник может получить максимально возможных очков-

2 (подачи) по 3=6

2 (подачи) по 4 (в прыжке)=8

+1 (премиальное за попадание во все указанные зоны) .

Итого- 15.

**Технология подведения итогов олимпиады**

В общем зачете муниципального этапа олимпиады определяются победители и призеры. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек по группам: 5-6 классы, 7-8 классы и 9-11 классы.

Для определения победителей и призеров олимпиады, а также общего рейтинга участников олимпиады, используется 100-бальная система оценки результатов участников олимпиады. То есть, максимально возможное количество баллов, которое может набрать участник за оба тура олимпиады, составляет 100 баллов. Из них: 25 баллов – за теоретико-методическое задание; 25 баллов- волейбол; 25 баллов- гимнастика; 25 баллов- легкая атлетика. Результаты каждого участника муниципального этапа в волейболе, гимнастике, легкой атлетике и теоретико-методическом испытании переводятся в «зачетные» баллы по формулам:



Здесь Хi – «зачетный» балл i –го участника;

К – коэффициент (удельный вес) конкретного задания;

Ni – результат i участника в конкретном задании;

М – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Формула (1) применяется при выведении «зачетного» балла участнику в теоретико-методическом задании, гимнастике и в волейболе а формула (2) – в легкой атлетике.

*Примеры.*

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в теоретико-методическом задании составил 20 балла (Ni=20) из, например 31 максимально возможных (М=31). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов (К=25). Подставляем в формулу (1) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 25\*20/31 =16.1 баллов.

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в гимнастике составил 10 балла (Ni=10) из 20 максимально возможных (М=20). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов (К=25). Подставляем в формулу (1) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 25\*10/20 =12,5 баллов

Результат участника олимпиады (5-6 классы) в волейболе составил 20 балла (Ni=20), а лучший результат в этом задании составил 30 (М=30). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов (К=25). Подставляем в формулу (1) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 25\*20/30 =16,7 баллов

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в волейболе составил 15 балла (Ni=15) из 30 максимально возможных (М=30). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов (К=25). Подставляем в формулу (1) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 25\*15/30 =12,5 баллов

Результат участника олимпиады в практическом задании по легкой атлетике составил 190,24 сек (Ni=190,24), а лучший результат в этом задании составил 160,15 сек (М=160,15). Удельный вес по данному заданию составляет 25 баллов (К=25). Подставляем в формулу (2) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 25\*160,15/190,24 =21,05 баллов.

Личное место участника в общем зачете определяется по сумме баллов, полученных в результате выполнения всех испытаний.

Участник, набравший наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, является победителем. В случае равных результатов у нескольких участников, победителями признаются все участники, набравшие одинаковое количество баллов. При определении призеров участники, набравшие равное количество баллов, ранжируются в алфавитном порядке.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров школьного этапа Олимпиады.