Школьный этап всероссийской олимпиады

2015-2016 учебный год

«Физическая культура»

9-11 класс

Теоретический тур

**Баскетбол**

***Юноши и девушки 9-11 классы***

**Регламент испытаний**

1. **Руководство**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по баскетболу

- судей по баскетболу

- секретаря

1. **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 соревнованиям.

1. **Порядок выступления**

3.1. Порядок выступления определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова 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, не выполняющие упражнения 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 завершено, оно будет оценено

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выступление. 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**

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта 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, четыре баскетбольных мяча (№6 и №7). Расстояние между фишками-ориентирами по 2 м.

**8. Программа испытаний**

**3**

**6**

**5**

**4**

**2**

**1**

**Старт**

Участник находится за лицевой линией (фишка-ориентир №1) спиной вперед. По сигналу участник передвигается спиной вперед вдоль боковой линии до фишки-ориентира № 2, оббегая ее, выполняет поворот и приставным шагом правым боком перемещается к линии штрафного броска. После выполнения по очереди трех штрафных бросков, участник движется приставными шагами левым боком к фишке-ориентиру № 3, оббегает фишку и с ускорением бежит к фишке-ориентиру № 2, где находится мяч. Участник берет мяч и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 4, левой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 5 и правой рукой ведет мяч к фишке-ориентиру № 6, таким образом, ведение осуществляется дальней рукой от фишки-ориентира. После прохождения фишки-ориентира № 6 ведет мяч к щиту и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

Если участник не попал в кольцо, он наказывается штрафом – **3 секунды**. За каждое нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по **1 секунде**.

***Определение места***

По наименьшему времени определяется победитель. В зависимости от места выставляются БАЛЛЫ.

**Волейбол**

***Девушки и Юноши 9-11 классы***

**Регламент испытания**

**1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

назначенного представителя жюри;

главного судьи по волейболу.

**2. Участники**

2.1. Девушки 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 не допущен к испытаниям или наказан штрафом (снятием 3 очков).

**3. Порядок выступления**

3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, регион и стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы он мог приготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, должна быть произведена подача.

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 пунктах 3.4. и 3.5., судья имеет право наказать испытуемого снижением оценки на 1 очко, 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 расчёта не более 30 секунд на одного участника.

**6. Оборудование**

6.1. Упражнение выполняется на площадке с волейбольной разметкой.

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

6.3. 6 обручей, 8 волейбольных мячей.

**7. Программа испытаний**

За лицевой линией волейбольной площадки расположены **9** волейбольных мячей. Первые четыре мяча располагаются в обруче – в 1,5 м от левой боковой линии, вторые четыре мяча – в 1,5 м от правой боковой линии. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах **(1,3,5,6).**

Участник располагается, на лицевой линии возле правого обруча от правой боковой линии. По сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №6 движется ко второму обручу расположенному от левой боковой линии, испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону №1, затем нижнюю подачу мячом в зону №3, затем выполняет верхнюю подачу мячом в зону №5, затем нижнюю подачу мячом в зону №6.

Верхняя прямая подача — и.п. — испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится выше плечевого сустава (плеча).

Нижняя прямая подача – и.п. – испытуемый находится на лицевой линии, лицом к сетке. Удар по мячу производится ниже плеча.

**Гимнастика**

***Юноши и девушки 9-11 классы***

**1. Участники**

1.1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с короткими брюками («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 или трико.

1.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

1.5. Использование украшений не допускается.

1.6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5** балла.

**2. Порядок выступления**

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

2.2. Перед началом испытаний при формировании каждой смены участники должны предъявить документ удостоверяющий личность судье при участниках.

2.3. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

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

2.5. Время выполнения упражнения не должно превышать 1 мин. 30 сек. По истечении этого времени упражнение прекращается. За **10 сек**. до окончания упражнения даётся предупредительный сигнал.

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

2.7. Оказанная при выполнении упражнения поддержка и явная помощь наказывается соответствующими сбавками.

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

За нарушения, указанные в п. 2.8. Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

# 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 разминка из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

5. Программа испытаний

5.1. Испытания проводятся в виде выполнения обязательного для всех акробатического упражнения.

5.2. Упражнения на всех видах испытаний носят строго обязательный характер и выполняются в порядке, указанном в программе. Изменение порядка выполнения упражнений не допускается.

5.3. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, или заменил его другим, оценка снижается на указанную в программе стоимость.

5.4. Общая продолжительность упражнения не должна превышать 1 минуту **30** секунд.

5.5. Для выполнения упражнения участнику предоставляется только одна попытка.

**6. Оценка исполнения**

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

6.2. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними –**0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибки невыполнения **– 0,8** балла.

6.3. К основным ошибкам невыполнения относятся:

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

- фиксация статического элемента менее **2** секунд;

- касание пола двумя руками, приземление не на стопы, падение;

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

6.5. Судьи оценивают качество исполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Максимально возможные окончательные оценки: на акробатике – **10,0** баллов.

***Определение места***

 По наибольшему количеству полученных баллов определяется победитель.

В зависимости от места выставляются **БАЛЛЫ**.

**7. Оборудование**

7.1. Упражнение выполняется на акробатической дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

7.2. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов.

***АКРОБАТИКА***

**ДЕВУШКИ 9-11 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Соединения** | **Стоимость** |
| 1. | И.п-о.с. Из стойки, шагом правой (левой) вперёд равновесие («ласточка»), держать | **- 1,0** |
| 2. | Упор присев – два кувырка назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны  | **- 1,0** балла |
| 3. | Переворот в сторону («колесо») – переворот в сторону с поворотом на 90º в стойку ноги вместе спиной к направлению движения  | **- 2,0** балла |
| 4. | Два, три шага разбега – длинный кувырок вперед – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360º  | **- 3,0** балла |
| 5. | 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. Встать в и.п. – о.с. | **- 3,0** балла |

**ЮНОШИ 9-11 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Соединения** | **Стоимость** |
| 1. | И.п.-о.с. Шагом вперёд, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать | **- 1,0** балла |
| 2. | Махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд, встать, руки вверх | **- 1,0** балла |
| 3. | Кувырок вперёд в упор присев – силой стойка на голове и руках, держать - опуститься в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180 º | **- 2,0** балла |
| 4. | Махом одной, толчком другой два переворота в сторону («колеса») в стойку ноги врозь – приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90 º и, взмахом рук, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь | **- 3,0** балла |
| 5. | Два- три шага разбега – кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360º Встать, и.п. – о.с. | **- 3,0** балла |

**Работа судейской коллегии**

Гимнастика относится к сложно-координационным и, в тоже время, технико-эстетическим видам спорта. Во время соревнований по спортивным видам гимнастики упражнения, выполненные участниками, сравнивается с идеально возможным вариантом исполнения. При этом учитываются требования к технике исполнения отдельных элементов, а также соответствие упражнения способностям и возможностям исполнителя.

Для получения объективных результатов испытаний по гимнастике необходимы квалифицированные судьи. Чтобы чётко и объективно оценивать качество подготовки каждого участника, они должны быть знакомы с техникой гимнастических упражнений, владеть методикой судейства, иметь достаточный опыт судейства соревнований по спортивным видам гимнастики – спортивной, художественной, акробатической, командной.

Руководство проведением испытаний по гимнастике возлагается на главного судью по гимнастике. Он несёт ответственность за своевременную подготовку мест проведения испытаний (основного и разминочного залов, раздевалок, мест для зрителей и т.п.), правильность установки гимнастического оборудования и его соответствие необходимым требованиям, включая и требования техники безопасности.

Главный судья обеспечивает чёткий и ритмичный ход испытаний, добиваясь правильной и согласованной работы судейского аппарата. Он обязан тщательно продумать все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований, дать исчерпывающие указания всем судьям и следить за своевременным выполнением своих поручений. В ходе испытаний в его задачи входит контроль правильности выведения судейских оценок, проверка объективности судей и точности определения окончательного балла, а в случае обнаружения судейской ошибки её немедленное исправление. Главный судья по гимнастике имеет право отстранить от работы любого судью за некомпетентность, некорректное поведение или явную необъективность.

В целях повышения качества работы судейской коллегии перед началом испытаний главный судья проводит семинар, на котором подробно разбираются Программа испытаний, уточняются Правила судейства и обязанности каждого из судей. Желательно, чтобы в ходе семинара судьи получили возможность попрактиковаться в судействе, оценивая упражнения демонстраторов из числа специально подготовленных для этого учащихся. Это даст возможность «пристреляться» к типичным ошибкам и выработать единый подход к оценке выполнения упражнений.

Главный судья по гимнастике определяет составы судейских бригад. Как правило, бригаду, оценивающую выступление девушек, возглавляет арбитр - женщина, юношей – мужчина.

Судьи обязаны быть на своём месте за 1 час до начала выступлений первой смены участников. Каждый судья должен иметь программу, правила и регламент проведения испытаний. В одежде судьи должны придерживаться делового стиля, подчёркивающего строгость и торжественность происходящего.

Работу судейской бригады возглавляет арбитр, который разрешает начало испытаний, представляет участников и вызывает их для выполнения упражнения; следит за длительностью выполнения упражнения; разрешает повторное выполнение упражнения, если оно было прервано из-за технического дефекта; контролирует сбавку группы судей, оценивающей трудность упражнения; контролирует оценки судей, оценивающих исполнение упражнения и расхождение между ними; при недопустимом расхождении судейских оценок собирает судей для обсуждения; делает специальные сбавки с окончательной оценки. Такого рода сбавки могут быть сделаны за повторное выполнение упражнения после неудачного начала, неоправданной паузе при выполнении упражнения, оказании помощи и поддержки, явной задержке начала упражнения, нарушение требований к спортивной форме, а также нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний.

Арбитр выводит окончательную оценку и оформляет протокол испытаний.

**1.5**

**1.5**

**1**

**3**

**5**

**6**

**8. Оценка испытаний**

За точное попадание в указанную зону начисляется – **3 очка.**

За точное попадание в обруч указанной зоны начисляется дополнительно – **1 очко.**

За подачу в любую зону, кроме указанных, начисляется **1 очко.**

Если подача выполнена в сетку или в аут, снимается **2 очка.**

За нарушение последовательности подач снимается **3 очков.**

Для выполнении одной подачи предоставляется не более **8** секунд. За нарушение данного пункта с участника снимается **3 очка.**

***Определение места***

#### Победитель определяется по наибольшей сумме очков. В зависимости от места выставляются БАЛЛЫ.

**Лёгкая атлетика**

***Юноши и девушки 9-11 классы***

 **Девушки и Юноши**  Конкурсное задание заключается в преодолении дистанций: – Бег: 5 отрезков х18 метров

Старт

 18 метров

 финиш

 Участники должны быть одеты в спортивную форму (шорты, футболка, спортивный костюм, кроссовки). Использование украшений не допускается. При нарушении требований к спортивной форме участник не допускается к испытаниям. Участники стартуют парами или по три человека, в зависимости от размеров зала и возможностей организаторов.

**Оценка исполнения**

Фиксируется время преодоления дистанции. В соответствии с занятым местом начисляется количество БАЛЛОВ.

***ФУТБОЛ***

***Девушки и Юноши 9-11 класс***

**Регламент испытания**

**1. Руководство**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи по футболу

- судей по футболу

- 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 не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 сек).

**3. Порядок выступления**

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

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. 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. 2.4. и 2.5., главный судья по футболу 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 прекратит 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. Программа испытаний**

6-7 м

2 м.

10-11 м

старт


###### В шести - семи метрах от линии ворот и в двух метрах от боковых линий площадки устанавливается по 5 стоек с интервалом 2 метра вдоль боковых линий.

 Задача участника: обвести все стойки на правой половине дистанции, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар правой ногой по воротам низом.

 Затем вернуться на лицевую линию площадки на левой стороне. Завладеть фиксированным мячом, обвести все стойки на левой половине дистанции, после этого в зоне 2-х метрового коридора выполнить удар левой ногой по воротам низом.

 Вернуться к средней линии площадки. Выполнить сначала удар по фиксированному мячу справа правой ногой в ворота. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот, т. е. должен «влететь» в ворота. Затем выполнить удар по фиксированному мячу слева левой ногой в ворота. После удара мяч не должен касаться пола до пересечения линии ворот.

**7. Оценка исполнения**

Упражнение выполняется на время. Результатом выполнения упражнения считается затраченное время на выполнение упражнения плюс штрафное время. Время определяют, с точностью до 0,1 сек. В соответствии с занятым местом начисляется количество БАЛЛОВ.

Секундомер включается в момент старта и останавливается в момент пересечения мячом линии ворот после последнего удара.

***Штрафное время начисляется за следующие ошибки:***

* За технические ошибки при выполнении упражнения добавляются штрафное время – 5 секунд
* За непопадания мяча в ворота (промах) начисляется 10 секунд
* Удар по воротам низом с 10-11 м 5 сек;

**8. Оборудование**

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

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