**ПРОГРАММА МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА**

**ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО**

**ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(2020-2021 учебный год)**

**Содержание конкурсных испытаний**

Муниципальный этап республиканской и всероссийской олимпиад школьников по предмету «Физическая культура» 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 содержанию образовательных программ основного общего и среднего общего образования углубленного уровня для 7-11 классов.

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика и легкая атлетика.

Порядок проведения олимпиады определен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 1252 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников».

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

***Девушки 7-8 классы: 2000 м.***

***Юноши 7-8 классы: 2000 м.***

Девушки 9-11 классы: 2000 м.

Юноши 9-11 классы: 3000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

**Акробатическое упражнение**

***Девушки 7-8 классы***

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Стоимость |
| 1.Шагом вперед равновесие на правой (левой),  руки в стороны (держать) | **1,0** |
| 2.Упор присев и кувырок назад в упор присев | **2,0** |
| 3. Перекат назад в стойку на лопатках (держать) | **1,5** |
| 4. Перекатом вперёд лечь и «мост» (держать) | **2,5** |
| 5. Поворот в упор стоя на правом (левом) колене, левую (правую) назад на носок | **1,0** |
| 6. Махом левой (правой), упор присев и длинный кувырок вперёд | **1,5** |
| 7. Прыжок вверх с поворотом на 180° | **0,5** |

***Девушки 9-10-11 классы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Упражнения | Стоимость |
|  | И.П.- О.С. |  |
| 1. | Упор присев -кувырок вперед(0,5) – длинный кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны(1,0) | - 1,5 балла |
| 2. | Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0) – перекат вперед в сед углом, руки в стороны (держать) (1,0) | - 2,0 балла |
| 3. | Поворот кругом в положение лежа на животе прогнувшись, руки в стороны, обозначить – упор лежа на согнутых руках – разгибая руки - упор лёжа и, толчком ног - упор присев – вставая правую (левую) на шаг в сторону в стойку ноги врозь (0,5) | - 0,5 балла |
| 4. | Наклоном назад- «мост» (держать) (1,0), лечь на спину - сед с наклоном вперед руки вверх (обозначить) – кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись(1,0) | - 2,0 балла |
| 5. | Выпрямляясь встать на левую (правую) правая (левая) в сторону на носок, руки в стороны – фронтальное равновесие, (пятка поднятой ноги не ниже 90°), (держать) (1,0) –приставить ногу –О.С.  -шагом левой (правой)- переворот влево (вправо) («коле­со») (0,5) - с поворотом налево (направо), шаг левой (правой) вперед и махом правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног («козлик»)- шаг левой (правой)- прыжок шагом в стойку на правую (левую) (0,5) –приставить ногу –кувырок вперед прыжком (1,0)- прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0)- О.С.. | - 4.0 балла |

***Юноши 7-8 классы***

|  |  |
| --- | --- |
| И.п. – о.с. | Баллы |
| 1. «Старт пловца» - кувырок вперёд прыжком – кувырок вперёд в упор присев –силой согнув ноги стойка на голове и руках (держать) | **2,5** |
| 2. Упор присев- кувырк назад, кувырок назад в упор стоя согнувшись | **2,0** |
| 3. Выпрямится руки вверх и шагом вперёд равновесие (держать) | **1,0** |
| 4. Выпрямляясь шагом одной и махом другой - переворот в сторону  («колесо») в стойку ноги врозь | **2,0** |
| 5. Приставить ногу, поворот в сторону движения на 90º, упор присев | **0,5** |
| 6.Перекат назад в стойку на лопатках (держать) | **1,0** |
| 7.Перекат вперед - прыжок вверх с поворотом на 180° | **1,0** |

***ЮНОШИ 9-10-11 КЛАСС***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Упражнение** | Стоимость |
|  | **И.П.- О.С** |  |
| 1 | Упор присев, толчком ног - стойка на руках (обозначить) (1,0) – кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь руки в сторону (1,0) | - 2.0 балла |
| 2 | Силой согнувшись ноги врозь, стойка на голове и руках (держать) (1,0) - упор присев – кувырок назад (0,5) – **кувырок назад согнувшись** (1,5) - выпрямится, О.С. | - 3,0 балла |
| 3 | Два, три шага разбега и толчком двумя - прыжок вверх с поворотом на  3600 (1,0) и прыжком кувырок вперед (1,5)- прыжок вверх с поворотом на 1800 (0,5) | - 3,0 балла |
| 4 | Прыжок на одну (вальсет) - **переворот влево** (вправо) («коле­со) - с поворотом налево (направо) (0,5), шаг левой (правой) вперед и **шагом правой** (левой) **переворот** **вправо** (влево) (колесо) с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения. (0,5) | - 1.0 балла |
| 5 | Шагом левой (правой) и махом правой –прыжок со сменой положения ног («ножницы»), шаг левой (правой)- прыжок шагом в стойку на правой (левой), левая (правая) в сторону на носок, руки в стороны –боковое равновесие (держать) –приставить ногу –О.С. (1,0) | - 1,0 балл |

**Требования к выполнению отдельных элементов (девушками и юношами)**

Перевороты в сторону – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и тазобедренных суставах и без потери темпа.

Прыжки с поворотами – выполняются строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Кувырок вперед согнувшись - ноги прямы, без удара о пол при завершении

Кувырки вперёд – плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.

Кувырок вперед прыжком – явно выраженная фаза полёта, завершение элемента без потери темпа.

Кувырки назад – плотная группировка, без касания коленями опоры.

Кувырок назад согнувшись – ноги прямые и вместе, мягкая, без удара постановка ног на опору.

Стойка на голове силой (держать) – удержание позы 2 секунды, выход в стойку без отталкивания ногами от опоры.

Стойка на руках обозначить (обозначить) - удержание позы 1 секунда, руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах.

Равновесия – удержание позы 2 секунды- пятка поднятой ноги выше уровне плеч, руки произвольно.

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 Прежде чем участник начнёт свое 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.

2.2. 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.

2.3. 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.

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

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

2.7. Оказанная участнику при выполнении упражнения поддержка или   
помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

2.8.Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2.9.Представителям школ не разрешается разговаривать, вести фото и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены. За нарушение главный судья может удалить представителя из зала.

**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.

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

**4. Разминка**

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

**5. Судьи**

5.1. для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

5.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

5.3. Каждую бригаду возглавляет старший судья (арбитр).

**6. Оценка трудности**

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

6.2. 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.

6.3. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов не менее **2** секунд.

6.4. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет

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

6.5. Участники имеют право выполнять упражнение полностью или частично.

6.6. Если трудность выполненной части упражнения равна или менее **6,0** баллов, упражнение будет считаться не выполненным и участник получит **0,0** баллов.

6.7. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения.

**7. Оценка исполнения**

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

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

7.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими - 0,1-0,2 балла, средними - 0,3- 0,4 балла, грубыми - 0,5 балла. Ошибка невыполнения элемента - 0,5 балла. Выход за пределы акробатической дорожки наказывается сбавкой – 1,0 балл.

7.5. 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;

-фиксация элемента по требованию обозначить менее 1 секунды.

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

**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.

**Протесты**

Протесты подаются самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. Протесты, поданные на оценку других участников, не рассматриваются.

Протест может быть подан на оценку выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки главного судьи соревнований не принимаются.

**Оборудование**

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.

**Подведение итогов**

В общем зачете школьного этапа олимпиады определяются победители и призеры. Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек по группам: 7-8 классы , 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: 30 баллов – за теоретико-методическое задание; 35 баллов- гимнастика; 35 баллов- легкая атлетика. Результаты каждого участника муниципального этапа в легкой атлетике переводятся в «зачетные» баллы относительно лучших показанных результатов, а в гимнастике и теоретико-методическом испытании – относительно максимально возможного «зачетного» балла 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 а формула (2) – в легкой атлетике.

*Примеры.*

Результат участника олимпиады (7-8 классы) в теоретико-методическом задании составил 20 балла (Ni=20) из ……. максимально возможных (М= ….). Удельный вес по данному заданию составляет 30 баллов (К=30). Подставляем в формулу (1) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 30\*20/….. =….. 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 35 баллов (К=35). Подставляем в формулу (1) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 35\*10/20 =17,5 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 35 баллов (К=35). Подставляем в формулу (2) значения Ni,К, и М и получаем «зачетный» балл: Хi= 35\*160,15/190,24 =29,46 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 региональным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров муниципального этапа Олимпиады.