



*Кировское областное государственное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования детей –
«Центр дополнительного образования одаренных школьников»*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЧАСТЬ 2 2024

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по проверке и оценке решений
II (муниципального) этапа
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре

в Кировской области
в 2024/2025 учебном году

Часть 2. Практические испытания

**Киров
2024**

Печатается по решению региональной предметно-методической комиссии всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области

Задания, решения и методические указания по проверке и оценке решений II (муниципального) этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области в 2024/2025 учебном году. – Киров: Изд-во ЦДООШ, 2024, – 15 с.

Составители:

Т. П. Рякина, методист кафедры предметных областей (КОГОАУ ДПО (ПК) «ИРО Кировской области»);

Е.В. Перешеина, старший тренер муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа № 1» города Кирова

Научная редакция (рецензирование):

О. В. Анфилатова, к.пед.н., доцент кафедры спортивных дисциплин и адаптивной физической культуры федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Вятский государственный университет»;

Подписано в печать 25.11.2024

Формат 60x84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 0,92

Тираж 450 экз.

© Кировское областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр дополнительного образования одаренных школьников», Киров, 2024

**ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ.

**ЗАДАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА (ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР) ВСОШ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПОЛУЧАЮТ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ ДО
НАЧАЛА ОЛИМПИАДЫ.**

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы – юношей и девушек 7–8-х классов отдельно и 9–11-х классов отдельно.

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

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

Продолжительность выполнения теоретико-методического задания не должна превышать 45 минут.

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

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний – **100 баллов**.

Из них: **25 баллов** – за теоретико-методическое задание; **практическое испытание: по акробатике- 25 баллов, спортивным играм – 25 баллов, за лёгкую атлетику – 25 баллов.**

Контактный телефон для справок: **+79128253610** (Татьяна Павловна Рякина).

Образец протокола практического испытания

№	Ф.И. О ребенка	Ф.и.о. учителя	результат теория	Теория. Баллы	Результат Акробатика	Баллы по акробатике	Результат по спортивным играм	Баллы по баскетболу	Результат легкая атлетика	Баллы	Итого баллов	Победители, призёры
25	Иванов Иван Иванович	Иванов Иван		25		25	лучший	25	лучший	25	100	
...												

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «ГИМНАСТИКА» (МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)

Общие положения

Конкурсное задание по акробатике заключается в выполнении предложенной комбинации мальчиками и девочками 7–8-х классов, юношей и девушек 9–11 классов.

Для выполнения упражнения участника предоставляется только одна попытка.

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет 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 его стоимость, указанную в программе.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов, указанных как «держать» - 2 секунды.

Продолжительность - выполнения упражнения девушками и юношами не должна превышать 1 минуты 30 секунд.

1. Форма участников

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. Ювелирные украшения и часы не допускаются.

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

2. Порядок выступлений

2.1. Участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

2.2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

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. Если акробатическое упражнение выполняется более **1 минуты 30 секунд**, оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За **10 секунд** до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.

2.5. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **7 секунд**, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

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

2.7. 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.

2.8. Все участники, готовящиеся к выполнению упражнения, должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

2.9. За нарушение п. 2.8. участник может быть наказан снижением оценки на **0,5 балла**, а в случае повторного нарушения – отстранён 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 – освещения, задымление помещения, появление посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

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

3.3. Если участник получил разрешение на повторное выполнение упражнения, то он должен выполнить своё упражнение сначала, после выступления всех других участников своей смены.

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

4. Судьи

4.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

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

5. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

5.1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность, которая не может превышать **(10,0 баллов – девочки и мальчики 7-8 класс; 10.0 девушки и юноши 9-11класс)**.

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

5.3. Если участник допустил ошибку, приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента.

5.4. Акробатические элементы засчитываются участнику, если они выполнены без ошибок, приводящих к сильному, до неузнаваемости их искажению.

5.5. Если участник не сумел полностью выполнить упражнение, и трудность выполненной части оказалась менее **6,0** баллов, упражнение считается не выполненным и участник получает **0,0** баллов.

6. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

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 стилю и технике исполнения отдельных элементов.

6.3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из **10,0** баллов сбавки за допущенные участником ошибки 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.

6.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники исполнения элемента или

соединения, приводящее к его искажению до неузнаваемости; фиксация статического элемента менее 2 секунд; при выполнении прыжков - приземление не на стопы.

7. Окончательная оценка

7.1. Окончательная оценка участника выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнения, выставленной бригадой «В». Из полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

7.2. Окончательная оценка максимально может быть равна

20,00 баллам- 7-8 класс девочки и мальчики;

20,00 балла девушки и юноши 9-11 класс.

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Девочки, 7-8 класс.

№	Содержание	Стоимость
	И.п.- основная стойка	
1.	Дугами внутрь руки в стороны и шагом вперед равновесие («ласточка»), держать	1,0
2.	Выпрямиться, шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить-кувырок вперед	1,0
3.	Встать и махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
4.	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения- шаг правой вперед и махом левой прыжок с поворотом направо кругом на правую, левую назад - шаг левой вперед и прыжок со сменой прямых ног («ножницы»)- шагом левой вперед наскок на две ноги и прыжок ноги врозь правой («разножка»)	1,5
5.	Шаг правой вперед и отставляя левую на шаг в сторону стойка ноги врозь, руки вверх- наклон назад «мост», держать	1,0
6.	Встать в стойку руки вверх и, приставляя левую, упор присев- перекатом назад стойка на лопатках, держать	0,5
7.	Перекал вперед в сед согнув ноги- сед углом, руки в стороны, держать	1,0
8.	Сед наклон вперед, обозначить, кувырок назад в группировке- кувырок назад в упор стоя согнувшись- выпрямиться	1,0
9.	2-3 шага разбега кувырок вперед прыжком- кувырок вверх прогнувшись	1,0
10.	Кувырок вперед- прыжок с поворотом на 360 градусов.	1,0
	Всего	10
	Оценка за комбинацию составляет (10+10)=20	20 баллов

Мальчики, 7-8 класс.

№	Содержание	Стоимость
	И.п.- основная стойка	
1.	Руки вверх и шагом вперед, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать	1,0
2.	Стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны	2,0
3.	Наклон прогнувшись, обозначить, силой согнувшись стойка на голове и руках, держать	1,0
4.	Силой опуститься в упор лежа и перейти в сед на пятках с наклоном вперед	0,5
5.	Кувырок вперед и прыжок с поворотом кругом	0,5
6.	С прыжка или шагом переворот в сторону с поворотом на 90 градусов (рондат) и прыжок вверх прогнувшись	1,0
7.	Упор присев- кувырок назад-кувырок назад в стойку, обозначить, опуститься в упор стоя согнувшись - выпрямиться в стойку руки в стороны	1,5
8.	С двух, трех шагов толчком двух ног прыжок согнувшись ноги врозь – кувырок вперед	1,0

9.	Кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360 градусов.	1.5
	Всего	10 баллов
	Оценка за комбинацию составляет (10+10)=20	20 баллов

Упражнение 9-11 класс девушки.

№п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. о.с.	
1.	Шагом правой (левой) вперед равновесие «ласточка» - держать. Шагом правой(левой) прыжок «козлик» с поворотом на 360 градусов руки вверх, приставить ногу.	1,0
2.	Шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках — обозначить, кувырок вперед, кувырок вперед прыжком (1,0), прыжок с поворотом на 540 градусов. (1,0)	2,0
3.	Силой кувырок вперед с прямых ног в стойку на лопатках без помощи рук — держать. Перекат в сед угол, руки в стороны — держать. Сед руки вверх, складка ноги вместе — держать.	1,0
4.	Упор сзади, поворот кругом в упор лёжа на животе прогнувшись, прыжок в упор присев. Кувырок назад, кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь. (1,0) Мост из положения стоя - держать, поворот кругом в упор присев. (0,5)	1,5
5	Шагом правой (левой) перекидной прыжок в положение выпад руки в стороны	0,5
6	Шагом вперед и махом одной, толчком другой перекидка вперед на две ноги в стойку ноги врозь	1,0
7.	Шагом правой (левой) подбивной прыжок вперед. Переворот боком через одну руку	1,0
8.	Выпад вперед, поворот на 90 градусов, поворот в приседе на 360 градусов	1,0
9	Приставляя ногу, прыжок «козлик»	0,5
10	Шагом одной, толчком другой, прыжок руки вверх с поворотом на 360 градусов, нога согнута вперед, носок у колена, о.с.	0,5
	Всего	10 баллов
	Оценка за комбинацию составляет 10+10= балла	20 балла

Упражнение 9-11 класс Юноши.

№п/п	Элементы и соединения	Стоимость
	И.п. о.с.	
1	Шагом правой (левой) вперед равновесие «ласточка» - держать. Выпад вперед, поворот на 90 градусов, поворот в приседе на 360 градусов, встать с поворотом на 90 градусов спиной по ходу движения	1,0
2	Кувырок назад согнувшись в стойку на руках - обозначить	1,0
3	Шаг назад с поворотом на 180 градусов, кувырок прыжком, прыжок согнувшись ноги врозь, кувырок вперед, прыжок с поворотом на 540 градусов	1,0
4	Подъем разгибом с головы	1,0
5	Махом одной, толчком другой, переворот в сторону с опорой на одну руку («Колесо») и переворот в сторону с поворотом на 90 («Рондат»), прыжок с поворотом на 360 градусов	1,5
6	Махом одной, толчком другой, стойка на руках - обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь.(0,5) Выход силой ноги врозь в стойку на голове — держать, согнув ноги выход в стойку на руках —	1,5

	обозначить, перекач вперед в группировке(1,0)	
7	Из стойки ноги врозь выход в стойку силой «спичаг» - обозначить, перекач вперед в группировке	1,0
8	Шагом правой (левой) перекидной прыжок в положение выпад руки в стороны	0,5
9	Переворот боком в правую сторону (колесо), переворот боком в левую сторону (колесо)	0,5
10	Приставить ногу с поворотом на 90 градусов, шагом одной, махом другой прыжок со сменой ног «ножницы». Шагом одной, толчком другой стойка на руках с поворотом на 180 градусов, перекач вперед в упор присев, о.с.	1,0
	Всего	10 баллов
	Оценка за комбинацию составляет 10+10= балла	20 балла

Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

	<i>Основные ошибки исполнения</i>	<i>С б а в к и</i>
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- стоимость элемента или соединения
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков, искажение рабочей осанки	- до 0,5 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные задержки и паузы между элементами	- до 0,5 балла
4.	Выход за пределы акробатической дорожки	- 1,0 балл
5.	Недостаточная фиксация статических элементов: «держат» - менее 2 секунд; «обозначить» – менее 1 секунды	- стоимость элемента или соединения
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом: - переступание и незначительное смещение шагом	- 0,1 балла
	- широкий шаг или прыжок	- 0,3 балла
	- касание пола одной рукой	- 0,5 балла
	- опора о пол двумя руками, падение	- 1,0 балл
7.	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,5 балла

Специальные сбавки арбитра за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки.

1.	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	- 0,5 балла
2.	Неоправданная пауза более 7 секунд при выполнении упражнения	- Упражнение прекращается и оценивается его выполненная часть.
3.	Оказание помощи, поддержка при выполнении элементов	- 1,0 балл
4.	Задержка начала упражнения более 20 сек	- 0,5 балла
5.	Задержка начала упражнения более 30 сек	- Упражнение не оценивается
6.	Продолжительность выполнения	- упражнение прекращается и оценивается только

	акробатического упражнения более установленного времени	его выполненная часть
7.	Нарушение требований к спортивной форме	- 0,5 балла
8.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	- После первого предупреждения - сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

Разминка

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

Протест

Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в установленном порядке. Протесты, поданные на оценки 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 Председателя судейского жюри не принимается

Оборудование

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее 3см, размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФЛОРБОЛ, БАСКЕТБОЛ). (МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)

Общие положения

Практическое задание состоит из выполнения комбинации базовой части примерной программы по физической культуре по разделу спортивные игры «Баскетбол», «Флорбол».

Конкурсное задание по баскетболу, флорболу заключается в выполнении комбинации мальчиками и девочками 7–8-х классов; юношами и девушками 9–11-х классов, имеющими *удовлетворительное состояние здоровья, отнесенные к основной медицинской группе.*

Регламент испытания

1. Руководство

Руководство для проведения испытаний по баскетболу, флорболу состоит из назначенного представителя оргкомитета и главного судьи по баскетболу, флорболу судьи на площадке, секретарь.

2. Участники

Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболки и кроссовки. Использование украшений не допускаются. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (**прибавлением 10 секунд**) 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.

3.2. Прежде чем участник начинает свое выступление, должны были быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается *15 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 (левая) рука.

3.4. Представителям делегации не разрешается разговаривать, делать съёмку 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 двух предшествующих пунктах, главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом **5 сек (прибавлением)**, 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 отнесены:

поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т. д.

4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступления. Если выступление завершено, оно должно было быть оценено.

4.3. Только главный судья имел право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала после выступления всех участников данной смены.

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

5. Разминка

Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчета не более **30** секунд на одного участника.

6. Судьи

Главный судья по баскетболу определяет составы судейских бригад, оценивающий выступления девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и трёх судей.

7. Оборудование

7.1. В 7–8-х классах, 9-11-х классах контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол и флорбол.

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

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

7-8 класс мальчики и девочки

Участник находится на линии старта, расположенном на углу баскетбольной площадки, без мяча с клюшкой для игры во флорбол. По сигналу судьи участник бежит к мячу №1, выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №1 и обводит её с правой стороны. Далее участник ведет мяч в зону удара №1. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №1, участник перемещается к мячу №2 и выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №2, обводит её с правой стороны и ведет мяч к стойке №3, обводит её с левой стороны и направляется в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам.

Выполнив удар мячом по воротам, участник перемещается к мячу №3, выполняет ведение мяча клюшкой к стойке № 4 и обводит её с левой стороны. Далее участник ведет мяч в зону удара №3. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №3, участник бежит к мячу №4 и выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №5, обводит её с левой стороны и ведет мяч к стойке №6, обводит её с правой стороны и направляется в зону удара №2.

Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №2, участник оставляет клюшку и кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к

стойке №8, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №9 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участник перемещается к линии штрафного броска и последовательно выполняет три штрафных броска мячами №2 и №3, №4.

Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячом №4, участник перемещается к мячу №5, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №10, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №12 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

После выполнения броска по кольцу конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Оценка выполнения.

За каждое нарушение правил в технике:

Флорбол:

- Необегание и обводка стойки не с той стороны (+5) секунд;
- Бросок, выполненный не из зоны удара (+5) секунды;
- За каждое непопадание в ворота (+10) секунд;
- За невыполнение любого удара (+)15 секунд.

Баскетбол:

- Ведение мяча, пробежка (пронос), двойное ведение, касание стойки мячом или ногой (+1) секунды;
- Необбегание стойки (+5) секунд;
- Ведение мяча и бросок по кольцу неуказанным способом (+5) секунды;
- За каждое непопадание в кольцо (+10) секунд;
- При заступе во время выполнения штрафного броска попадание не засчитывается (+10) секунд;
- За невыполнение любого броска (+)15 секунд.

Условные обозначение:

Зона удара №1,2,3 для флорбола длина 3м. и ширина 1 м.



стойка



флорбольный мяч



баскетбольный мяч

—————▶ удар по воротам, бросок по кольцу

.....▶ перемещения без мяча

-----▶ перемещения с мячом

ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

9-11класс. Девушки и юноши

Участник находится на линии старта, расположенном на углу баскетбольной площадки, без мяча с клюшкой для игры во флорбол. По сигналу судьи участник бежит к мячу №1, выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №1 и обводит её с правой стороны. Далее участник ведет мяч в зону удара №1. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №1, участник перемещается к мячу №2 и выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №2, обводит её с правой стороны и ведет мяч к стойке №3, обводит её с левой стороны и направляется в зону удара №2 из которой выполняет удар мячом по воротам.

Выполнив удар мячом по воротам, участник перемещается к мячу №3, выполняет ведение мяча клюшкой к стойке № 4 и обводит её с левой стороны. Далее участник ведет мяч в зону удара №3. Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №3, участник бежит к мячу №4 и выполняет ведение мяча клюшкой к стойке №5, обводит её с левой стороны и ведет мяч к стойке №6, обводит её с правой стороны и направляется в зону удара №2.

Выполнив удар мячом по воротам из зоны удара №2, участник оставляет клюшку и кратчайшим путем бежит к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит стойку №7 с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и выполняет ведение к стойке №8, обводит её с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и обводит стойку №9 с левой стороны дальней рукой от стойки. Далее кратчайшим путем ведет мяч левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча по кольцу левой рукой, участник перемещается к линии штрафного броска и последовательно выполняет три штрафных броска мячами №2 и №3, №4

Выполнив бросок по кольцу с линии штрафного броска мячом №4, участник перемещается, к мячу №5 выполняет бросок по кольцу (мяч находится на 3-х очковой линии напротив кольца).

Затем участник перемещается к баскетбольному мячу № 6, берет мяч и ведет его правой рукой к стойке №10, обводит её с правой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в левую руку и выполняет ведение к стойке №11, обводит её с левой стороны дальней рукой от стойки, переводит мяч в правую руку и обводит стойку №12 с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, кратчайшим путем ведет мяч правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой используя двухшажную технику.

После выполнения броска перемещается к мячу №7 берет его и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции, затем перемещается к мячу № 8 берет его и выполняет бросок по кольцу со средней дистанции.

После выполнения броска по кольцу конкурсное испытание считается законченным.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мяча площадки. Время, затраченное участником на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с.

Оценка выполнения.

За каждое нарушение правил в технике:

Флорбол:

- Необбегание и обводка стойки не с той стороны (+5) секунд;
- Бросок, выполненный не из зоны удара (+5) секунды;
- За каждое непопадание в ворота (+10) секунд;
- За невыполнение любого удара (+)15 секунд.

Баскетбол:

- Ведение мяча, пробежка (пронос), двойное ведение, касание стойки мячом или ногой (+1) секунды;

- Необбегание стойки (+5) секунд;
- Ведение мяча и бросок по кольцу неуказанным способом (+5) секунды;
- За каждое непопадание в кольцо (+10) секунд;
- При заступе во время выполнения штрафного броска попадание не засчитывается (+10) секунд;
- За невыполнение любого броска (+)15 секунд.

Условные обозначение:

Зона удара №1,2,3 для флорбола длина 3м. и ширина 1 м.

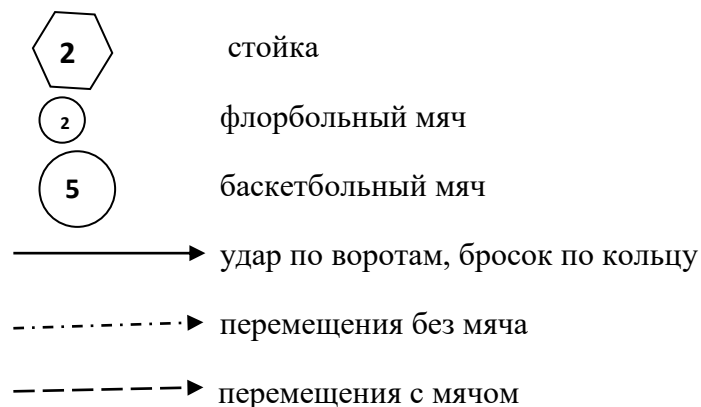


Схема выполнения программы по баскетболу 7-8 класс.

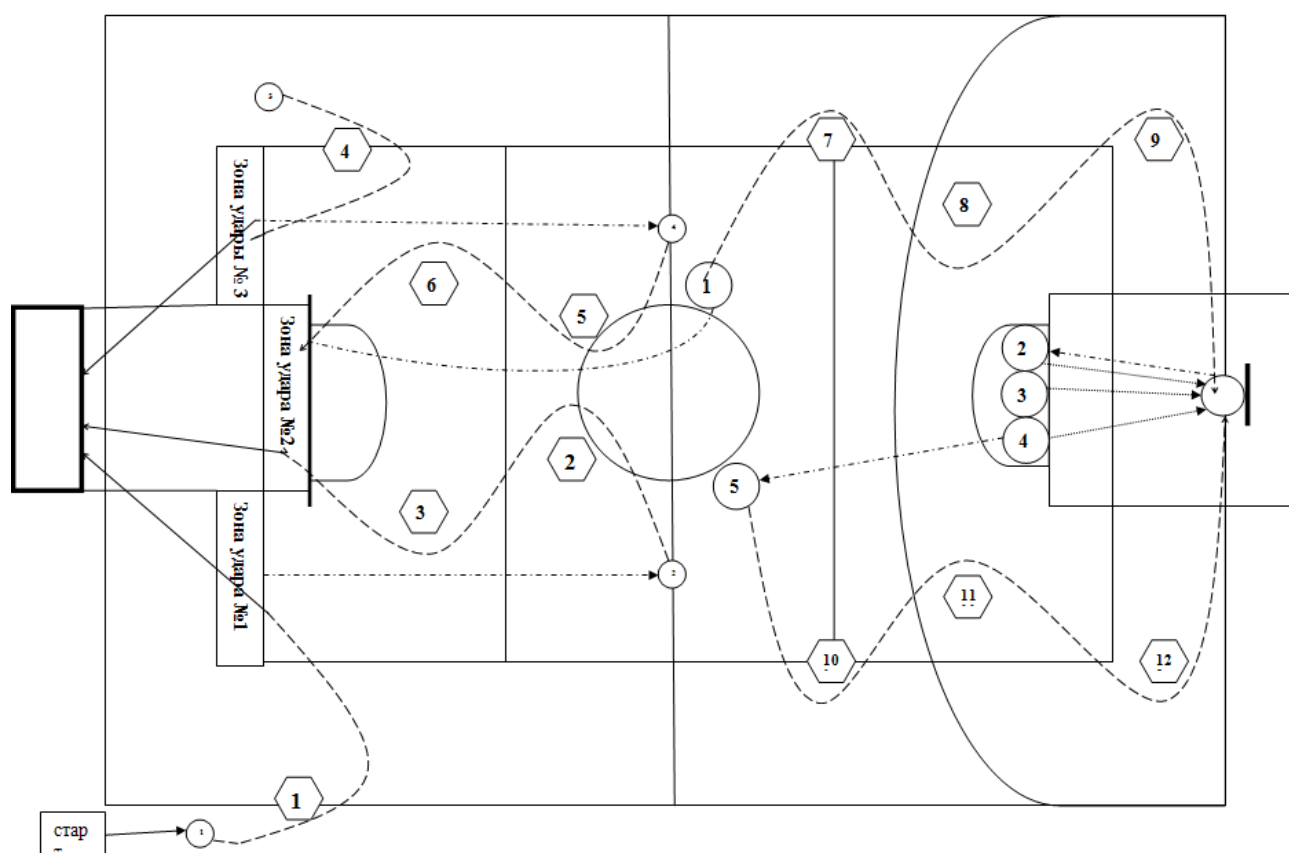
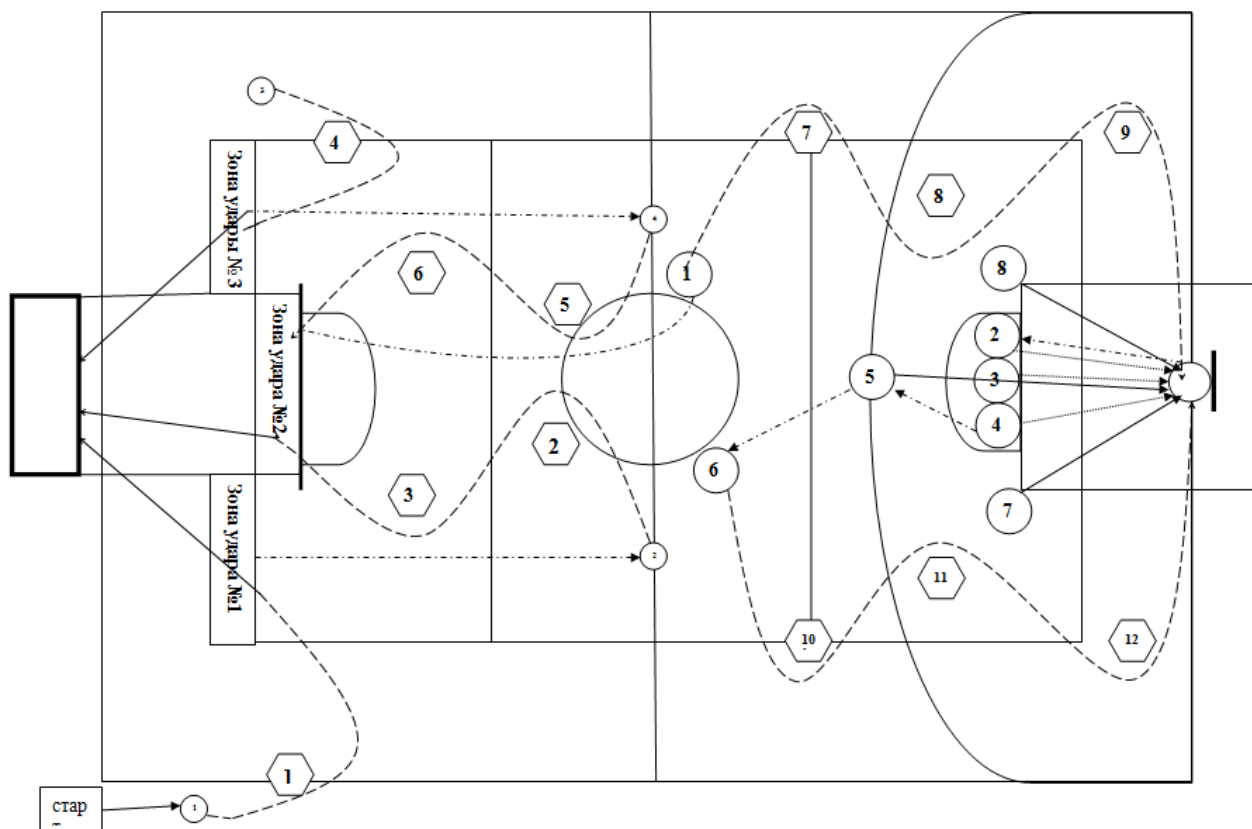


Схема выполнения программы по баскетболу 9-11класс.



ОПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОГО ИСПЫТАНИЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (МАЛЬЧИКИ И ДЕВОЧКИ 7–8-Х КЛАССОВ, ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 9–11-Х КЛАССОВ)

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции бегом (на стадионе или манеже):

Девушки 7–8-х классов – 1000 м, 9–11-х классов – 1000 м.

Юноши 7–8-х классов – 1000 м, 9–11-х классов – 2000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,01 с.

Результат по АКРОБАТИКЕ подсчитывается по формуле № 1

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Например:

Максимальное количество баллов конкретного задания (25)

Результат участника (Иванова И.И.) – 17.5 баллов;

максимально возможный результат в конкретном задании (20)

Результат участника олимпиады в акробатике составил:

$X = 25 \times 17,5 : 20 = 21.87,00$ баллов

Результат испытаний по СПОРТИВНЫМ ИГРАМ подсчитывается по формуле № 2

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Здесь X_i – «зачетный» балл i -го участника;

Например: РАСЧИТЫВАЕТСЯ ОТ ЛУЧШЕГО РЕЗУЛЬТАТА УЧАСТНИКОВ.

K - Максимальное количество баллов конкретного задания (25)

N - Результат участника (Иванова И.И.) – 0.45сек

M - максимально лучший результат в задании по баскетболу (0.35)

Результат участника олимпиады в задании по баскетболу составил:

Подставляем в формулу $X = 25 \times 35 : 45 = 19.44$ балла.

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

**Результат испытаний по ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ, подсчитывается по формуле № 2
РАСЧИТЫВАЕТСЯ ОТ ЛУЧШЕГО РЕЗУЛЬТАТА УЧАСТНИКОВ**

$$X_i = \frac{K * N_i}{M} (1)$$

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} (2)$$

Здесь X_i – «зачетный» балл i -го участника;

Например

K - Максимальное количество баллов конкретного задания (25)

N - Результат участника (Иванова И.) – 199,37сек

M - максимально лучший результат в лёгкой атлетике (187, 95сек)

Результат участника олимпиады в задании по баскетболу составил:

Подставляем в формулу $X = 25 \times 187,95 : 199,37 = 23,56$ балла.

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний – **100 баллов.**