**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ 2014-2015**

**по предмету «Физическая культура»**

**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП**

**9-11 КЛАСС**

**ДЕВУШКИ**

**ИСПЫТАНИЯ ПО БАСКЕТБОЛУ**

1. **Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

главного судьи;

судьи на площадке;

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 испытаниям.

* 1. **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, район/город и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко 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. 3.4. и 3.5., главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом в **5** сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

* 1. **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.

* 1. **Разминка**

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

* 1. **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.**

Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол. Вокруг площадки должна быть зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Должны быть фишки-ориентиры, баскетбольные мячи, баскетбольные корзины.

Программа испытаний по баскетболу

Участник находится за лицевой линией спиной вперед. По сигналу участник выполняет бег спиной вперед с ускорением до штрафной линии, достигнув её, он приставными шагами перемещается правым боком вперед до боковой линии, наступив на неё ногой, приставными шагами левым боком вперед, возвращается к штрафной линии, берет мяч и производит штрафной бросок. Потом повторяет всё в левую сторону, берет мяч и производит 2 штрафной бросок. Берет 3 мяч и начинает ведение правой рукой до 1 фишки - ориентира, меняет руку с правой на левую и до 2 фишки - ориентира ведет левой рукой, к 3 фишке-ориентиру ведет правой рукой, к 4 фишке-ориентиру левой, после 4 фишки-ориентира ведет мяч правой рукой и производит бросок в корзину после двух шагов из-под шита.

4

3

2

1

старт

Движение спиной

Движение приставным шагом

Движение с мячом

**Оценка исполнения**

Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита. Если участник не попал в кольцо из-под щита, он наказывается штрафом – 5 секунд. За каждый неточный штрафной бросок добавляется по 5 секунд. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска – мяч не засчитывается, и ему начисляются 5 штрафных секунд. 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. За обегание фишки-ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

**ИСПЫТАНИЯ ПО ФУТБОЛУ**

**Регламент испытания**

**1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытания состоит из:

главного судьи;

судьи на площадке;

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 наказан штрафом (прибавлением **10** сек) 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. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, район/город и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко 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. 3.4. и 3.5., главный судья имеет право наказать участника штрафом в **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 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 расчета не более 30 секунд на одного участника.

**6. Судьи**

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

**7. Оборудование.**

Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов. Фишки – ориентиры, футбольные мячи, ворота.

**Программа испытаний по футболу**

На середине лицевой линии №1 футбольной площадки устанавливаются ворота (3x2 м). На расстоянии 11 м от линии ворот располагается зона для уда­ра по воротам (шириной 1 м). На расстоянии 3 м от лицевой линии №2 баскет­больной площадки и 3 м от её правой боковой линии устанавливаются фишки №1, 4. На расстоянии 6 м параллельно вышеназванным фишкам расположены фишки № 3,6. Фишки №2 и №5 располагаются на один метр от прямой, со­единяющей 1-ю - 3-ю, 4-ю - 6-ю фишки.

На лицевой линии №2*,* устанавливаются два футбольных мяча, напротив фишек №1,4,. На расстоянии 20 м от линии ворот устанавливается контроль­ная стойка (Финиш).

По сигналу участник стартует от лицевой линии №2, выполняя ведения мяча №1. Участник обводит фишку №1справа, фишку №2 слева и фишку №З справа, двигается к внутреннему центральному кругу и выполняет ведение мя­ча вокруг круга против часовой стрелки, продвигаясь в зону удара №1 для атаки ворот. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам ни­зом левой ногой.

Выполнив удар, участник двигается к мячу №2, выполняя ведение*,* участник обводит фишку №4 слева, фишку №5 справа и фишку №6 слева двигается в зону удара №2. Находясь в зоне для удара, участник выполняет удар по воротам верхом правой ногой и двигается к линии финиша.

Упражнение считается законченным, если участник обвел все фишки и нанес удары по воротам из зоны удара, и пересек финишную линию, которая находится на середине площадки. Фиксируется время выполнения всего уп­ражнения с точностью до 0,1 сек.

20 м

3м 3м

2м Лицевая линия №1 2м

11 м

1 м 1 м

№1 №2 1 м

**ФИНИШ**

6 3

3м

1м 5 2 1м

3м

**4** 4 1

**№2** Лицевая линия №2 **№1**

**Штрафное время начисляется за следующие ошибки:**

1. Не обегание фишки с мячом - плюс 3 сек;
2. Нанесение удара по мячу вне зоны удара - плюс 5 сек;
3. Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;
4. Непопадание по воротам - плюс 5 сек;
5. Удар по воротам не указанным способом - плюс 5 сек;
6. Касание фишки мячом, ногой - плюс 1 сек;
7. Не обегание внутреннего центрального круга - плюс 5 сек;
8. Касание внутреннего центрального круга мячом или любой частью тела – плюс 3 сек.

**ИСПЫТАНИЯ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

**Регламент испытаний**

**1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытания состоит из:

главного судьи;

судьи на площадке;

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

**3. Порядок выступления**

3.1. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.2. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

**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 свое упражнение сначала, после выступления всех участников.

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

**5. Разминка**

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

**6. Судьи**

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

**7. Оборудование** Упражнение выполняется на специальной площадке со специальной разметкой

**ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

За лицевой линией волейбольной площадки расположены 5 волейбольных мячей. На противоположной стороне площадки располагаются гимнастические обручи в зонах 1,2,3,4,5,6.

Участник располагается на лицевой линии возле первой пары мячей от правой боковой линии. по сигналу судьи испытуемый выполняет верхнюю подачу мячом в зону № 5, затем нижнюю подачу мячом в зону № 4, затем движется к центральному мячу на лицевой линии и выполняет одну обяза­тельную подачу в прыжке в любую из зон. Затем движется ко 2 паре мячей у левой боковой линии и выполняет нижнюю подачу мячом в зону № 2 и верх­нюю подачу мячом в зону № 1.

4

**Оценка исполнения**

***Оценка исполнения подач***

В случае, если участник выполнял подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной. Дополнительных попыток для выполнения подач не предоставляется.

При выполнении подач*:*

-за точное попадание в указанную зону начисляется - 3 очка;

-за точное попадание в площадку при выполнении обязательной подачи в прыжке - 4 очка (при подаче в сетку или аут снимается 4 очка);

-за каждое точное попадание в гимнастический обруч, расположенный в зоне, добавляется 1 премиальное очко;

-за подачу в любую зону, кроме указанных, начисляется 0 очков;

-если подача выполнена в сетку или в аут, снимается 3 очка;

-за нарушение последовательности выполнения подач снимется 5 очков.

Для выполнения одной подачи предоставляется не более 8 секунд. За на­рушение данного пункта с участника снимется 3 очка.

Примечание:

Верхняя подача: и. п. - испытуемый находится на лицевой линии, стоя лицом к сетке. Удар по мячу наносится выше уровня плечевого сустава (выше плеча).

Нижняя подача: - и. п. - испытуемый находится на лицевой линии, стоя лицом к сетке. Удар по мячу наноситься ниже уровня плечевого сустава (ниже плеча).

**ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Легкая атлетика**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции 500 метров. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до 0,1 секунды.

**ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**Регламент испытания**

**1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

главного судьи;

2 судей;

секретаря.

**2. Участники**

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

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

2.3. Упражнение может выполняться в носках, чешках или босиком.

2.4. Использование украшений и часов не допускается.

2.5. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой 0,5 балла с итоговой оценки участника или наказывается штрафом (прибавлением **10** сек), или не допускается 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. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, район/город и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко 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. 3.4. и 3.5., главный судья имеет право наказать участника штрафом в **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 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 расчета не более 30 секунд на одного участника.

**6. Судьи**

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. **Оборудование**

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 м в длину и 1,5 м в ширину.

**Программа испытания**

Испытания девушек проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

Упражнения должны иметь чётко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз.

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

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

**Акробатика**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Соединения акробатических элементов** | **Стоимость** |
| **1** | И.п. — основная стойка. Дугами вперёд руки в стороны и шагом вперёд равнове­сие на правой (левой) («ласточка»), держать. Встать, махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны… | **3,0 балла** |
| **2** | Приставляя ногу, повернуться в сторону движения - шаг левой вперёд и прыжок со сменой прямых ног («ножницы») – шаг левой вперед наскок на две ноги и прыжок ноги врозь правой («разножка») Шаг правой вперед и отставляя левую на шаг в сторону - стойка ноги врозь, руки вверх – наклон назад мост, держать. Встать в стойку руки вверх и, приставляя левую, упор присев – перекатом назад стойка на лопатках, держать…… | **3,5** |
| **3** | Перекат вперёд в группировке в упор присев, кувырок назад в группировке – кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямиться. 2-3 шага разбега – кувырок вперед прыжком –прыжок вверх прогнувшись. Кувырок вперед - прыжок ноги врозь. | **3,5** |

**Оценка исполнения.**

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

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

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

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

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.

В случае неоправданной паузы более 5 секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается. Если акробатическое упражнение выполняется более 60 секунд, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке или перед гимнастическим снарядом и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения.