

**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 2026 ГОДА**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ЗАДАНИЕ**

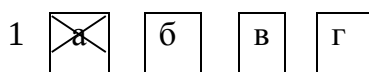
ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП 2026 ГОДА
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Инструкция по выполнению задания

Вам предлагаются задания, основанные на содержании федеральной рабочей программы основного общего и среднего общего образования по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 6 групп:

1. Задания в закрытой форме №№ 1-6, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо из предложенных вариантов выбрать правильное завершение утверждения, представленного в вопросе или вариант правильного ответа на вопрос. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г», например:



Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

2. Задания с выбором верных позиций №№ 7-9. При выполнении этих заданий ответ цифрами необходимо записать в бланк ответов.

3. Задания с выбором правильной последовательности (алгоритма действий) №№ 10-12. При выполнении этих заданий ответ цифрами необходимо записать в бланк ответов.

4. Задания в открытой форме №№ 13-20, то есть без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо ответить на вопрос или самостоятельно подобрать определения (слова, даты), которое, завершая высказывание, образуют истинное утверждение. Подобранные определения (слова, даты) вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Слова, написанные с ошибками, оцениваются как неверный ответ.

5. Задания на установление соответствия №№ 21-24. При выполнении этих заданий необходимо установить соответствие между позициями в представленных списках. Ответы записывайте в соответствующую графу бланка ответов.

6. Задания-задачи №№ 25-26. Записи выполняются в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми.

При выполнении заданий разрешается использовать черновик. Записи, выполненные на черновике, не оцениваются.

Контролируйте время выполнения задания. Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Время выполнения заданий – 45 минут.

Записи ответов должны быть разборчивыми.

Исправления и зачеркивания оцениваются как неверный ответ.

Контрольные вопросы по инструкции к заданию:

1. Инструкция к заданию мне...

- а. понятна;
- б. понятна отчасти;
- в. понятна не полностью;
- г. не понятна.

2. Вы хотели бы задать вопросы для уточнения задания?

- а. да;
- б. нет;
- в. не знаю;
- г. да, но стесняюсь.

Желаем успеха!

Задания в закрытой форме

1. Слово «акробат» означает ...

- а. «гладкий, скользкий»;
- б. «обучаю, тренирую»;
- в. «участник состязания, борец»;
- г. «хожу на цыпочках, лезу вверх».

2. Основным условием положительного переноса двигательного навыка является...

- а. структурное сходство в подготовительной фазе движения и его отсутствие в основном звене двигательного действия;
- б. структурное сходство в главном звене техники двигательного действия;
- в. структурное сходство в заключительной фазе движения и его отсутствие в основном звене двигательного действия;
- г. структурное сходство только в деталях техники двигательного действия.

3. Способность человека осуществлять большое количество работы, выполняемой за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты в первую очередь зависит от...

- а. биоэнергетических факторов;
- б. личностно-психических факторов;
- в. факторов функциональной и биохимической экономизации;
- г. функциональной устойчивости.

4. Какой лозунг написан на советском плакате, изображенном на рисунке?

- а. Все мировые рекорды должны быть наши!
- б. К новым победам в труде и спорте!
- в. Спорт-это красота и здоровье!
- г. Товарищи, на зарядку!



5. Приём «сближаемых заданий» используется при совершенствовании...

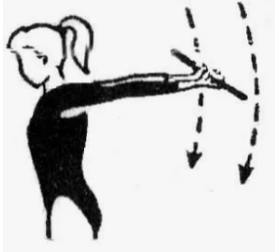
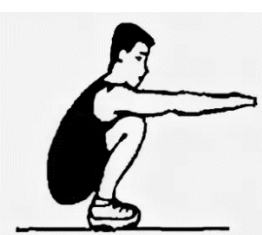
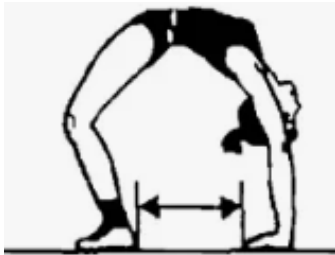
- а. мышечных дифференцировок;
- б. равновесия;
- в. реакций на движущийся объект;
- г. чувства времени.

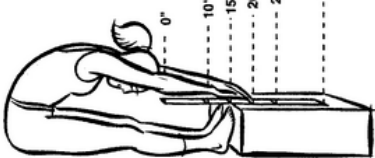
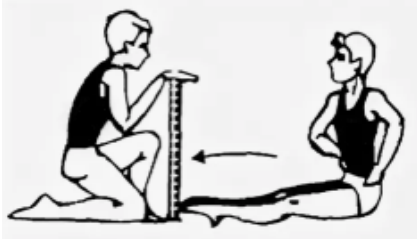
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как...

- а. методика;
- б. педагогическое воздействие;
- в. система занятий;
- г. тренировка.

Задание с выбором верных позиций

7. Распределите контрольные упражнения (тесты), изображенные на рисунках, для определения подвижности позвоночного столба, в плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах по их направленности. Ответ цифрами запишите в соответствующую строку бланка ответов.

			
1	2	3	4

		
5	6	7

8. Укажите, какие состязания проводились во время Олимпийских игр в Древней Греции. Отметьте все позиции. Ответ цифрами запишите в бланк ответов.

1. девушки участвовали в конкурсе красоты;
2. музыканты исполняли свои лучшие произведения;
3. ораторы состязались в искусстве красноречия;
4. повара состязались в приготовлении блюд;
5. поэты читали свои стихи;
6. спортсмены состязались в разных видах спорта.

9. Заполните в бланке ответа таблицу, отметив в предлагаемом списке терминов те, которые относятся к положениям, к движениям, к тому и к другому. Правильные ответы отметьте знаком + в соответствующих колонках.

Термины: вис, гребок, жим, мах, метание, наклон, пас, передача, присед, прыжок, сед, стойка, удар, упор.

Задание с выбором правильной последовательности (алгоритма действий)

10. Определите последовательность установки двускатной туристической палатки...

1. застегнуть палатку;
2. натянуть боковые оттяжки;
3. с помощью колышков натянуть дно палатки;
4. установить опорные стойки и «конёк» палатки и закрепить их верёвочными оттяжками.

11. Установите последовательность присвоения спортивных разрядов ...

1. второй юношеский разряд;
2. кандидат в мастера спорта;
3. первый спортивный разряд;
4. третий спортивный разряд.

12. Из предложенных вариантов, указанных под буквами А-М вставьте необходимое пропущенное слово в соответствии с правильной последовательностью действий занимающихся при перестроении из одной шеренги в две после команды: «В две шеренги – стройся!». В предложенных вариантах есть лишние слова. Ответ буквами запишите в соответствующей графе бланка ответов.

Счет «раз» - 1. номера делают 2. ногой шаг 3.

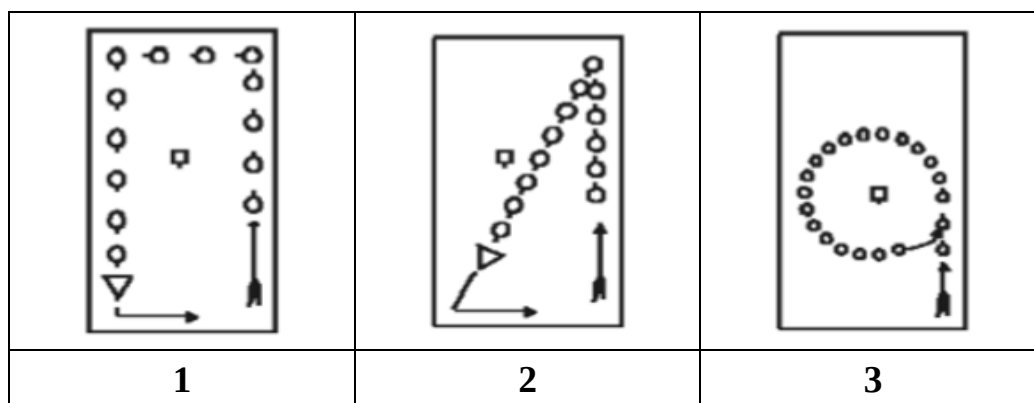
Счет «два» - 4. ногой, не приставляя ее, шаг 5.

Счет «три» - и, вставая в затылок 6, приставляют 7. ногу.

- | | | | |
|------------|------------|-----------|-----------|
| А. вперед | Б. влево | В. вправо | Г. вторые |
| Д. затылок | Е. левой | Ж. левую | З. лицом |
| И. назад | К. первому | Л. правой | М. правую |

Задания в открытой форме

13. Укажите основные направления при передвижениях занимающихся в зале и/или на спортивной площадке.



14. Сознательная саморегуляция человеком своей деятельности, обеспечивающая преодоление препятствий и трудностей на пути к цели, называется...

15. В каком виде спорта Никита Филиппов является серебряным призёром XXV зимних Олимпийских игр.

16. Воздействие физических упражнений на организм занимающихся, имеющее конкретное выражение и учитываемое в процессе подготовки называется...

17. Педагогический процесс освоения способов управления движениями, обозначается как...

18. Укажите имя и фамилию первой советской олимпийской чемпионки в лыжных гонках.

19. Укажите год создания Российского Олимпийского комитета.

20. Дайте современное название вида спорта, изображенного на рисунке.



Задания на установление соответствия

21. Сопоставьте основные приемы массажа, представленные в списке, обозначенном цифрами, с действиями, составляющими их сущность, обозначенном буквами, вписав в бланк ответов соответствующие цифры.

Прием массажа		Действия	
1.	Поглаживание	А	Передача телу колебательных движений
2.	Растирание	Б	Приподнимание, сдавливание, отжимание тканей
3	Разминание	В	Скольжение рук по коже
4	Вибрация/потряхивание	Г	Смещение, растяжение тканей

22. Установите соответствие между видами планирования и соответствующими документами. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

Документы		Вид планирования	
1	групповой план тренировок на одну неделю	А	оперативный
2	индивидуальный план подготовки спортсмена на 2-3 года	Б	перспективный
3	индивидуальный план тренировок на один месяц	В	текущий
4	план-конспект тренировочного занятия		

23. Распределите физические упражнения в соответствии с классификацией. Ответ цифрами запишите в соответствующую графу бланка ответа.

1	по анатомическому признаку	А	гимнастика, игры, спорт, туризм
2	по признаку биомеханической структуры движений	Б	для мышц рук, ног, брюшного пресса, спины и т.п.
3	по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	В	максимальной, большой, субмаксимальной, умеренной
4	по признаку преимущественной направленности на воспитание физических качеств	Г	скоростно-силовые; циклические упражнения на выносливость; упражнения, требующие высокой координации движений и т.п.
5	по признаку спортивной специализации	Д	соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные
6	по признаку физиологических зон мощности	Е	циклические, ациклические, смешанные

24. Установите соответствие между названием фильма и видом спорта, о котором он повествует. Ответ буквами запишите в бланк ответов.

	Название фильма		Вид спорта
1	«Белый снег»	А	академическая гребля
2	«Вертикаль»	Б	альпинизм
3	«Движение вверх»	В	баскетбол
4	«Легенда №17»	Г	бокс
5	«На острие»	Д	лыжные гонки
6	«Первый на Олимпе»	Е	фехтование
7	«Первая перчатка»	Ж	фигурное катание
8	«Третий тайм»	З	футбол
9	«Ход белой королевы»	И	хоккей
10	«Чемпион мира»	К	шахматы

Задания-задачи

25. Рассчитайте, сколько «стадий» (мера длины в Древней Греции) составляет длина беговой дорожки в 400 м. Ответ округлите до сотых единиц. Обоснование, решение и полный ответ запишите в бланке ответов.

26. Рассчитайте показатель индекса Руфье (ИР), используя данные таблицы. В полном ответе укажите показатель ИР и оцените приспособляемость к физической нагрузке по шкале – отличная, хорошая, посредственная, слабая, неудовлетворительная. Решение с указанием формулы, расчетов и полный ответ запишите в бланк ответов.

Показатели пульса за 15 секунд		
до нагрузки (Р)	сразу после нагрузки (Р ₁)	в конце первой минуты после нагрузки (Р ₂)
17	25	19

Вы выполнили задание!

Поздравляем!

ПРОГРАММА
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА
XXVII ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

18 – 24 апреля 2026 г.

г. Ставрополь

І. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

ГИМНАСТИКА

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения целостного акробатического упражнения, которое имеет обязательный характер и состоит из соединений, а также связующих элементов (по выбору участников), придающих упражнению слитность и динамизм, и служащих для изменения направления и/или принятия определенного исходного положения для продолжения комбинации.

Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент или заменил его другим, даже более сложным, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент. **Исключение:** разрешается заменить только кувырок назад в стойку на руках. В случае выполнения у девушек второго кувырка назад способом «согнувшись», «упор присев» делать не нужно.

В случае изменения последовательности элементов в соединении, или изменение порядка соединений, трудность всех элементов, включенных в соединение, не будет засчитана.

Общая стоимость всех указанных в программе элементов, входящих в соединения, составляет 10,0 баллов (если кувырок назад выполнен согнувшись, (у юношей еще и через прямые руки) то 10,5 балла) и может быть увеличена до 12,5 баллов за счет включения элементов, повышенной координационной сложности.

Элементы повышенной координационной сложности с направлением вращения назад можно выполнять, как с места, так и с **рондата** (переворота в сторону с поворотом на 90°), который будет являться **связующим элементом и по трудности оценивается не будет.**

Комбинация должна иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно без неоправданных пауз по акробатической дорожке со сменой направления. Фиксация статических элементов 2 секунды.

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

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2 . С О Е Д И Н Е Н И Я Д Е В У Ш К И

1. Поворот на правой (левой) на 360°, левую (правую) согнуть вперед, носок прижат к колену (**1,0 балл**) – медленный переворот вперед на одну (**1,0 балл**) – переворот в сторону («колесо») (**0,5 балла**) и поворот направо (налево) спиной по направлению движения, равновесие на правой (левой) («Ласточка»), держать (**0,5 балла**)
2. Махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить, (**1,0 балл**), кувырок вперед согнувшись в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны (**0,5 балла**) – кувырок вперед в сед углом, руки в стороны, держать (**1,0 балл**) – опуская прямые ноги, наклон вперед, обозначить
3. Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись (**0,5 балла**) – упор присев – *кувырок назад в стойку на руках*^{*}, обозначить (**1,0 балл**)
4. Кувырок вперед (**0,5 балла**) и из упора присев отталкиваясь двумя ногами, прыжок сгибая одну ногу, другую прямую вперед горизонтально («казак») (**1,0 балл**) – из полуприседа с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») кувырок вперед прыжком (**1,0 балл**), встать и прыжок вверх с поворотом на 360° налево (направо) (**0,5 балла**).

3 . С О Е Д И Н Е Н И Я Ю Н О Ш И

1. Фронтальное равновесие с захватом, держать **(1,0 балл)** – шаг правой (левой), переворот в сторону («колесо») с поворотом направо (налево) по направлению движения **(0,5 балла)** и махом одной, толчком другой, стойка на руках, обозначить, **(1,0 балл)** и кувырок вперед согнувшись в широкую стойку ноги врозь **(0,5 балла)**;
2. Одноименный поворот на правой (на левой) на 360°, левую (правую) назад-книзу, руки в стороны в стойку ноги врозь, руки в стороны **(1,0 балл)** – наклон вперед прогнувшись – кувырок вперед согнувшись в упор углом, держать **(1,0 балл)** – опуская прямые ноги, наклон вперед;
3. Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись **(0,5 балла)** и кувырок назад согнувшись в стойку на руках*, обозначить **(1,0 балл)**, силой согнувшись, опуститься в упор стоя согнувшись **(0,5 балла)** – упор присев;
4. Кувырок вперед **(0,5 балла)** и из упора присев прыжок вверх сгибаясь вперед ноги врозь **(1,0 балл)** – полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад-книзу («старт пловца») – кувырок вперед прыжком **(1,0 балл)**, встать и прыжок вверх с поворотом на 540° налево (направо) **(0,5 балла)**.

4. Элементы повышенной координационной сложности

Элемент	Стоимость
Темповой переворот вперед на две ноги	0,6
Темповой переворот назад («фляк») на одну или две ноги	0,6
Сальто вперед или назад	0,8
<i>*Кувырок назад согнувшись в стойку на руках с прямыми руками, обозначить (юноши)</i>	0,5
<i>*Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить (девушки)</i>	0,5

5. Требования к выполнению отдельных элементов юношами

Элементы трудности выполняются с учётом следующих основных требований.

Из стойки на руках, кувырок вперед согнувшись – фиксация стойки на руках 1 секунду, ноги прямые вместе, без удара о пол при завершении.

Кувырок вперед согнувшись в упор углом: в кувырке ноги прямые; в упоре углом – ноги прямые, пятки пола не касаются. Удержание позы 2 секунды.

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

Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись – все время ноги прямые. Переход в сед без удара и переворачивание через голову без потери темпа.

Кувырок назад согнувшись в стойку на руках – при перекате назад ноги прямые, фиксация стойки на руках 1 секунду.

Кувырок назад согнувшись в стойку на руках с прямыми руками – при перекате назад ноги прямые, постановка прямых рук на опору, обозначение стойки на руках 1 секунду.

Наклон вперед в седе – без разведения ног, касание грудью бёдер с прямой спиной, руки произвольно. Обозначить 1 секунду.

Прыжок вверх сгибаясь вперёд ноги врозь («Щучка») – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, ноги разведены на угол не менее 90° в горизонтальной плоскости.

Переворот в сторону (колесо) – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или локтевых и тазобедренных суставах, с выпрямленными ногами, без потери темпа.

Переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат») – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить «курбет» на две ноги.

Поворот на одной ноге, другая назад-книзу прямая – выполняется вертикально с выпрямленным положением тела строго на носке опорной ноги без переступаний и подскоков. Свободная нога прямая, поднята назад-книзу на 45°. Недоворот бедер (стопы) при завершении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

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

Сальто назад – допускается выполнение с места или рондата и/или «фляка». В воздухе должно быть четко обозначено положение группировки. Приземление без потери равновесия.

Силой согнувшись, опуститься в упор стоя согнувшись – ноги прямые, без удара о пол.

Темповой переворот вперед – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа, соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить курбет на две/одну ноги/ногу. Допускается выполнение с вальсета или 2-3 шагов разбега.

Темповой переворот назад – прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа, выполнить курбет на две ноги. Допускается выполнение с места или рондата. Допускается выполнение с приземлением на одну ногу.

Фронтальное равновесие с захватом – туловище вертикально, свободная и опорная ноги прямые, пятка свободной ноги на уровне плеча и выше. Удержание позы 2 секунды.

5.1. Требования к выполнению отдельных элементов девушками

Девушки выполняют элементы трудности с учётом основных требований, предъявляемых к аналогичным элементам у юношей.

Дополнительно:

Из стойки на руках, кувырок вперед – фиксация стойки на руках 1 секунду.

Медленный переворот вперед – выполняется без фиксации переднего равновесия и приземлением в мост только на одну ногу, другая вперед и окончанием в стойку на одну, другая вперед на носок, руки вверх.

Равновесие на правой (левой) – туловище выше горизонтали на 45° и свободная нога поднята на 60°, опорная нога прямая. Удержание позы 2 секунды.

Поворот на одной ноге, другая согнута и прижата к колену – выполняется вертикально с выпрямленным положением тела строго на носке опорной ноги без

переступаний и подскоков. Свободная нога согнута и прижата носком к колену опорной ноги или прямая не ниже 45°. Недоворот бедер (стопы) при завершении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Прыжок «Казак» – выполняется строго из упора присев с небольшим наклоном туловища вперед до 30°, свободная нога прямая и поднята вперед горизонтально или выше.

Сед углом, руки в стороны – незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты выше уровня глаз. Удержание позы 2 секунды.

6. Требования к выполнению упражнения

6.1. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, без неоправданных пауз и должно представлять собой логично выстроенную композицию двигательных действий. Нарушение композиционной целостности упражнения наказывается сбавкой до **0,5** балла.

6.2. Продолжительность упражнения, как у девушек, так и у юношей не должна превышать **1 минуты 15 секунд**.

7. Участники

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

7.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 4 см, оставляя плечи открытыми. Гимнастическое трико должно плотно облегать ногу, а спортивные шорты не должны закрывать колени.

7.3. Футболки (у девушек) и майки (у юношей) не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».

7.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

7.5. Использование ювелирных украшений и часов не допускается.

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

7.7. Допускается использование тейпов (бандажей, напульсников, наколенников, голеностопов) надежно закрепленных на теле. В случае, если во время упражнения эти вещи открепляются, участник несет за них личную ответственность, а судьи по исполнению вправе сделать **сбавку, равную 0,5 балла**.

8. Порядок выступлений

8.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.

8.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность и формуляр, в котором указываются идентификационные номера и стоимость всех соединений трудности в порядке их выполнения. В противном случае, стоимость этих соединений не будет засчитана.

8.3. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна

попытка.

8.4. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **10 секунд**, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

8.5. Если акробатическое упражнение выполняется более **1 минуты 15 секунд** оно прекращается и оценивается только его выполненная часть. За 10 сек, до окончания указанного времени, подаётся предупреждающий сигнал.

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

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

8.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (гимнастическом настиле) и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

8.9. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте, их поведение не должно мешать другим участникам.

9. Повторное выступление

9.1. 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 освещения, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

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

9.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

10. Разминка

10.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **20 секунд** на одного человека.

11. Судьи

11.1. Для руководства испытаниями назначается судейская коллегия.

11.2. Судейская коллегия состоит из главного судьи и двух судейских бригад, каждую из которых возглавляет арбитр.

11.3. Бригада «А», оценивает трудность выполненного упражнения, бригада «В» - технику и стиль исполнения.

12. «Золотое правило»

12.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, связанный с выполнением элементов произвольной части, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

13. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

13.1. Максимально возможная оценка за трудность акробатических элементов и соединений составляет **12,5 балла**.

13.2. Все элементы и соединения засчитываются, если они выполнены без ошибок, приводящих к их сильному, до неузнаваемости искажению.

14. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

14.1. Все исполняемые участниками элементы трудности, связующие элементы и соединения должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

14.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным, учитывая современные требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

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

14.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1-0,2** балла, средними – **0,3 – 0,4** балла, грубыми – **0,5** балла. Повтор элемента после неудачного начала и/или выполнения – **0,5** балла. Касание пола за ограничительными линиями акробатической дорожки наказывается сбавкой в **1,0** балл.

14.5. 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; приземление не на стопы при выполнении прыжков.

15. Окончательная оценка

15.1. Общая стоимость всех выполненных элементов составляют оценку за трудность упражнения. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, при выведении которой из **10,0** баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения элементов трудности, а также связующих элементов и соединений. Из полученной суммы вычитаются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения.

15.2. Максимально возможная окончательная оценка у юношей и девушек **22,5 балла**.

16. Протесты

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

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

17. Оборудование

17.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке, гимнастическом настиле толщиной не менее 4 см, или гимнастическом помосте размером не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину.

17.2. Вокруг оборудования имеется зона безопасности шириной не менее 1,0 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Программа выступления

ЮНОШИ

Баскетбол

Участник находится в центральном круге на старте у центральной линии баскетбольной площадки. По сигналу судьи участник начинает движение к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит им стойку №1 с левой (правой) стороны дальней левой (правой) рукой от стойки, затем обводит стойку №2 с правой (левой) стороны дальней правой (левой) рукой от стойки, вводит мяч в зону для броска из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №1 по кольцу, участник перемещается к баскетбольному мячу №2, берет мяч и ведет его в зону передачи мяча №1 из которой выполняет передачу мяча в «ловушку» №1, далее перемещается в зону передачи мяча №2 из которой выполняет передачу мяча №3 с отскоком об пол в «ловушку» №1.

Выполнив передачу мяча №3, участник перемещается к баскетбольному мячу №4, берет мяч и обводит им стойку №3 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, продолжает ведение правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча №4 по кольцу, участник перемещается к баскетбольному мячу №5, берет мяч и ведет его в зону передачи мяча №3 из которой выполняет передачу мяча в «ловушку» №2, далее перемещается в зону передачи мяча №4 из которой выполняет передачу мяча №6 с отскоком об пол в «ловушку» №2.

Выполнив передачу мяча №6, участник перемещается к баскетбольному мячу №7, берет мяч и обводит им стойку №4 с левой стороны дальней (левой) рукой от стойки, продолжает ведение левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Футзал

Выполнив бросок баскетбольного мяча №7 по кольцу, участник кратчайшим путем перемещается к футзальному мячу №1 и начинает ведение

мяча к стойке №5, обводит ее с правой стороны, затем ведет мяч в зону удара №1 из которой выполняет удар мячом по воротам №1 правой ногой верхом.

Выполнив удар мячом №1 по воротам №1, участник перемещается к мячу №2 и начинает ведение мяча к стойке №5, обводит ее с левой стороны, затем ведет мяч в зону удара №1 из которой выполняет удар мячом по воротам №1 левой ногой верхом.

Выполнив удар мячом №2 по воротам №1, участник перемещается к мячу №3 и ведет его к стойке №6, обводит ее с правой стороны, затем обводит стойку №5 с левой стороны, стойку №7 с правой стороны, далее вводит мяч в зону передачи мяча №5 из которой выполняет передачу мяча в ворота №2 правой ногой.

Выполнив передачу мяча №3, участник перемещается к мячу №4 и выполняет удар мячом по воротам №1 из зоны удара №2 правой ногой верхом.

Выполнив удар мячом №4 по воротам №1, участник перемещается к мячу №5 и ведет его к стойке №7, обводит ее с левой стороны, затем обводит стойку №5 с правой стороны, стойку №6 с левой стороны, далее вводит мяч в зону передачи №6 из которой выполняет передачу мяча в ворота №3 левой ногой.

Выполнив передачу мяча №5, участник перемещается к мячу №6 и выполняет удар мячом по воротам №1 из зоны удара №3 левой ногой верхом.

После выполнения участником удара мячом №6 по воротам №1, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки для футзала или в момент касания мяча штанги или перекладины ворот.

Штрафное время (юноши):

Баскетбол:

- непопадание в кольцо мячом №1, №4, №7 + 3 с;
- невыполнение броска в кольцо мячом №1, №4, №7 + 5 с;
- выполнение броска мячом №1 за пределами указанной зоны броска + 3 с;
- выполнение передачи мяча №2, №3, №5, №6 за пределами зоны передачи + 3 с;
- выполнение передачи мяча №3, №6 не указанным способом + 3 с;
- непопадание в «ловушку» при передаче мяча №2, №3, №5, №6 + 3 с
- выполнение ведения мяча не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение;
- выполнение броска в кольцо мячом №4, №7 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;

- выполнение броска в кольцо мячом №4, №7 не той рукой + 3 с.

Футзал:

- непопадание мячом №1, №2, №3, №4, №5, №6 в ворота (удар, передача) + 3 с;
- невыполнение удара мячом №1, №2, №4, №6 по воротам + 5 с;
- невыполнение передачи мяча №3, №5 в ворота + 5 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 10 с;
- выполнение удара мячом №1, №2, №4, №6 по воротам за пределами указанной зоны + 3 с;
- выполнение передачи мяча №3, №5 в ворота за пределами указанной зоны + 3 с;
- выполнение удара мячом №1, №2, №4, №6 по воротам не указанным способом + 3 с;
- выполнение удара мячом №1, №2, №4, №6 по воротам не той ногой + 3 с;
- выполнение передачи мяча №3, №5 в ворота не той ногой + 3 с.

ДЕВУШКИ

Баскетбол

Участница находится в центральном круге на старте у центральной линии баскетбольной площадки. По сигналу судьи участница начинает движение к баскетбольному мячу №1, берет мяч и обводит им стойку №1 с левой (правой) стороны дальней левой (правой) рукой от стойки, затем обводит стойку №2 с правой (левой) стороны дальней правой (левой) рукой от стойки, вводит мяч в зону для броска из которой выполняет бросок мяча по кольцу со средней дистанции.

Выполнив бросок мяча №1 по кольцу, участница перемещается к баскетбольному мячу №2, берет мяч и ведет его в зону передачи мяча №1 из которой выполняет передачу мяча в «ловушку» №1, далее перемещается в зону передачи мяча №2 из которой выполняет передачу мяча №3 с отскоком об пол в «ловушку» №1.

Выполнив передачу мяча №3, участница перемещается к баскетбольному мячу №4, берет мяч и обводит им стойку №3 с правой стороны дальней (правой) рукой от стойки, продолжает ведение правой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу правой рукой, используя двухшажную технику.

Выполнив бросок мяча №4 по кольцу, участница перемещается к баскетбольному мячу №5, берет мяч и ведет его в зону передачи мяча №3 из которой выполняет передачу мяча в «ловушку» №2, далее перемещается в зону передачи мяча №4 из которой выполняет передачу мяча №6 с отскоком об пол в «ловушку» №2.

Выполнив передачу мяча №6, участница перемещается к баскетбольному мячу №7, берет мяч и обводит им стойку №4 с левой стороны

дальней (левой) рукой от стойки, продолжает ведение левой рукой к баскетбольному кольцу и выполняет бросок мяча по кольцу левой рукой, используя двухшажную технику.

Футзал

Выполнив бросок баскетбольного мяча №7 по кольцу, участница кратчайшим путем перемещается к футзальному мячу №1 и начинает ведение мяча к стойке №5, обводит ее с правой стороны, затем ведет мяч в зону удара №1 из которой выполняет удар мячом по воротам №1 правой ногой.

Выполнив удар мячом №1 по воротам №1, участница перемещается к мячу №2 и начинает ведение мяча к стойке №5, обводит ее с левой стороны, затем ведет мяч в зону удара №1 из которой выполняет удар мячом по воротам №1 левой ногой.

Выполнив удар мячом №2 по воротам №1, участница перемещается к мячу №3 и ведет его к стойке №6, обводит ее с правой стороны, затем обводит стойку №5 с левой стороны, стойку №7 с правой стороны, далее вводит мяч в зону передачи мяча №5 из которой выполняет передачу мяча в ворота №2 правой ногой.

Выполнив передачу мяча №3, участница перемещается к мячу №4 и выполняет удар мячом по воротам №1 из зоны удара №2 правой ногой.

Выполнив удар мячом №4 по воротам №1, участница перемещается к мячу №5 и ведет его к стойке №7, обводит ее с левой стороны, затем обводит стойку №5 с правой стороны, стойку №6 с левой стороны, далее вводит мяч в зону передачи мяча №6 из которой выполняет передачу мяча в ворота №3 левой ногой.

Выполнив передачу мяча №5, участница перемещается к мячу №6 и выполняет удар мячом по воротам №1 из зоны удара №3 левой ногой.

После выполнения участницей удара мячом №6 по воротам №1, конкурсное испытание считается законченным. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения мячом линии ворот, лицевой линии игровой площадки или боковой линии площадки для футзала или в момент касания мяча штанги или перекладины ворот.

Штрафное время (девушки):

Баскетбол:

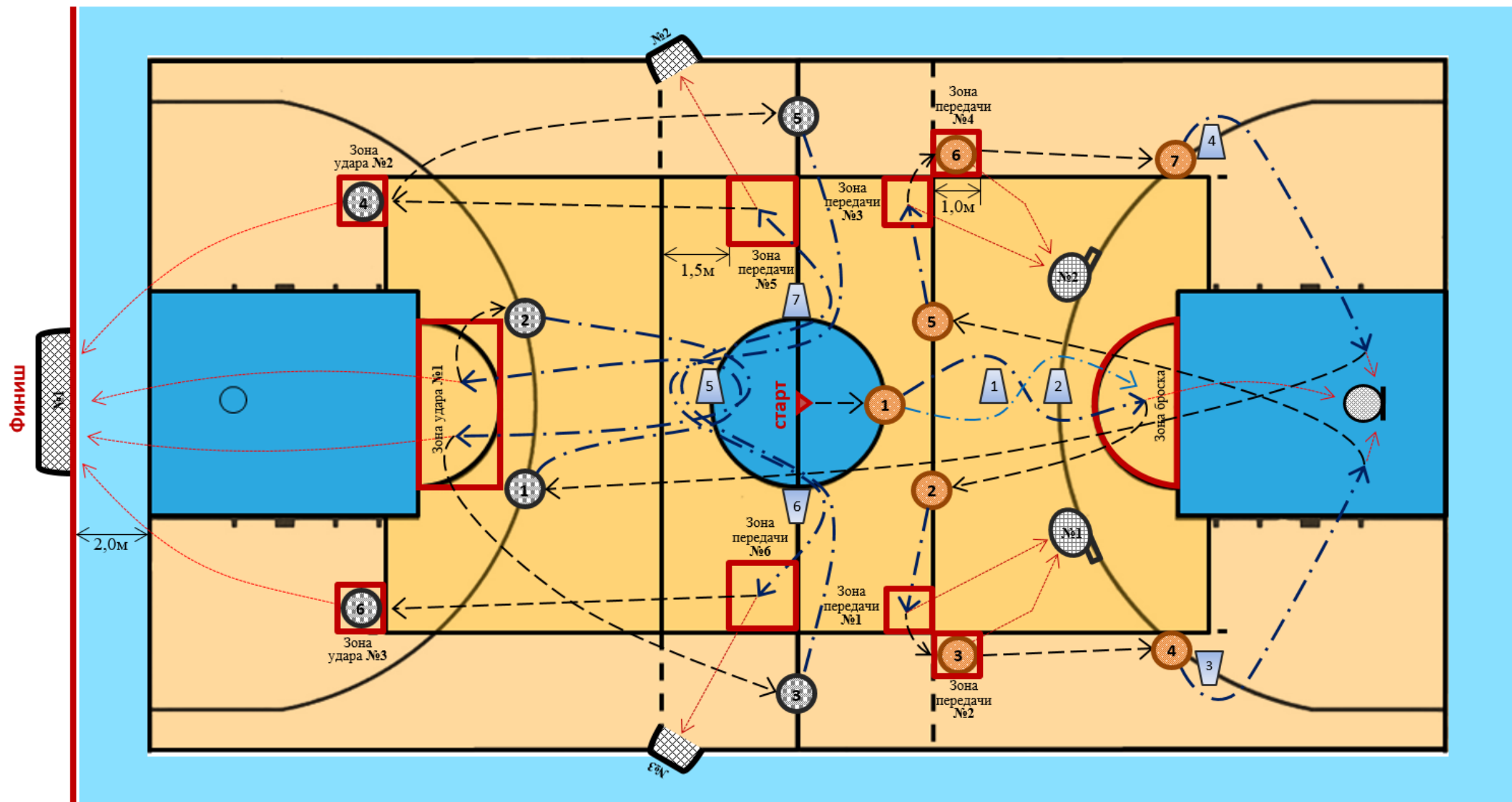
- непопадание в кольцо мячом №1, №4, №7 + 3 с;
- невыполнение броска в кольцо мячом №1, №4, №7 + 5 с;
- выполнение броска мячом №1 за пределами указанной зоны броска + 3 с;
- выполнение передачи мяча №2, №3, №5, №6 за пределами зоны передачи + 3 с;
- выполнение передачи мяча №3, №6 не указанным способом + 3 с;
- непопадание в «ловушку» при передаче мяча №2, №3, №5, №6 + 3 с
- выполнение ведения мяча не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) + 3 с;

- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т.д.) + 1 с за каждое нарушение;
- выполнение броска в кольцо мячом №4, №7 неуказанным способом (двухшажная техника) + 3 с;
- выполнение броска в кольцо мячом №4, №7 не той рукой + 3 с.

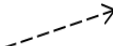
Футзал:

- непопадание мячом №1, №2, №3, №4, №5, №6 в ворота (удар, передача) + 3 с;
- невыполнение удара мячом №1, №2, №4, №6 по воротам + 5 с;
- невыполнение передачи мяча №3, №5 в ворота + 5 с;
- сбивание стойки + 3 с;
- пропуск обводки одной из стоек + 10 с;
- выполнение удара мячом №1, №2, №4, №6 по воротам за пределами указанной зоны + 3 с;
- выполнение передачи мяча №3, №5 в ворота за пределами указанной зоны + 3 с;
- выполнение удара мячом №1, №2, №4, №6 по воротам не той ногой + 3 с;
- выполнение передачи мяча №3, №5 в ворота не той ногой + 3 с.

СХЕМА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)



Условные обозначения

	Стойка		«Ловушка» для передачи баскетбольного мяча
	Баскетбольный мяч		Ворота для передачи футзального мяча
	Мяч для футзала		Ворота для футзала
	Направление полета мяча		
	Направление движения с мячом		Зоны броска, удара, передачи мяча
	Направление движения без мяча		
	Направление движения со старта		Линия финиша
	Баскетбольное кольцо	Старт Финиш	Обозначение старта и финиша

Регламент испытания

Конкурсное испытание по **спортивным играм** проводится в виде выполнения комбинации из набора технических элементов баскетбола и футзала отдельно для девушек и юношей.

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи;
- судей.

2. Спортивная форма

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки. На майке должен быть закреплен стартовый номер.

2.2. Во время испытания использование ювелирных украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к практическому испытанию.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая им вверх рука. После этого дается сигнал к началу выполнения испытания.

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

3.5. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

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 председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение 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 расчета не более 3 минут на одну смену.

6. Судьи

Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников

7. Оценка испытаний

Время, затраченное участником(цей) на выполнение конкурсного испытания, определяется с точностью до 0,01 с. Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(девушки и юноши)

ЗАДАНИЕ 1. «Стрельба из электронного оружия»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: стрельба из электронной винтовки из положения сидя в мишени, с расстояния 10 м. Цвет мишеней в каждом секторе – черный на белом фоне, диаметр – 115 мм.

ЗАДАНИЕ: выполнить стрельбу из электронной винтовки из положения сидя по мишени. Участнику дается 5 выстрелов, которыми он должен поразить мишень 5 раз. При наборе 30-39 очков общее время выполнения испытания для участника уменьшается на 10 сек., при наборе 40-50 очков – на 15 сек.

ШТРАФНЫЕ САНКЦИИ:

1. Непоражение 1 мишени + 10 сек.
2. Невыполнение задания + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 2. «Бег на заданную дистанцию»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:

Бег начитается из положения высокого старта с обозначенной стартовой линии

ЗАДАНИЕ: преодоление дистанции по общей дорожке манежа

ШТРАФЫ:

1. Заступание за внутреннюю бровку дорожки +10 сек (за каждое заступание)
2. Помеха другим участникам + 30 сек
3. Невыполнение задания + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 3. «Подлезание под препятствием»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Подлезть под препятствие, не задевая горизонтальные перекладины, соблюдая следующую последовательность: первую перекладину подлезть левым боком, вторую – правым боком, третью – левым боком, четвертую – правым боком, пятую – любым способом.

ШТРАФЫ:

1. Касание перекладины + 10 сек. за каждое касание
2. Нарушение последовательности +10 сек за каждое неправильно выполненное подлезание
3. Помеха другим участникам + 30 сек
4. Невыполнение задания + 100 сек.

ЗАДАНИЕ №4 «Змейка с набивным мячом»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: две горизонтальные линии, обозначающие начало выполнения задания и финиш, 3 линии стоек. На каждой линии расположено по семь стоек высотой 100 см. Расстояние между стойками 1 м. Рядом со второй линией лежит набивной мяч.

ЗАДАНИЕ: выполнить оббегание ПЕРВОЙ линии стоек ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ЛЕВЫМ БОКОМ стойки №1 – с левой стороны, стойки № 2 – с правой стороны, стойки №3 – с левой стороны, стойки № 4 – с правой стороны и т.д. (нечетные стойки необходимо оббегать с левой стороны, а четные – с правой стороны). Кратчайшим путем вернуться к первой линии.

ВТОРУЮ линию стоек оббегать ПРИСТАВНЫМИ ШАГАМИ ПРАВЫМ БОКОМ стойки №1 – с правой стороны, стойки № 2 – с левой стороны, стойки №3 – с правой стороны, стойки № 4 – с левой стороны и т.д. (нечетные стойки необходимо оббегать с правой стороны, а четные – с левой стороны).

После оббегания последней стойки указанным способом, участник должен взять мяч в обе руки и с мячом в руках перемещается к следующему заданию.

ШТРАФЫ:

1. Оббегание стойки с неправильной стороны, либо не тем боком + 10 сек. за каждое нарушение.
2. Участник задел или сбил стойку во время оббегания +10 сек. за каждое касание или сбивание.
3. Помеха другим участникам + 30 сек
4. Невыполнение задания + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 5. «Бросок мяча в обозначенную зону»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: выполнение броска начинается от линий, обозначенных двумя конусами каждая. Обозначенная зона находится на расстоянии: 7 м для девушек, 9 м для юношей - от ограничительной линии.

ЗАДАНИЕ:

1. Выполнить бросок из-за головы двумя руками из исходного положения стоя ноги врозь от обозначенной линии.

ШТРАФЫ:

1. За пересечение обозначенной линии во время броска (заступ, касание рукой при падении) +10 сек
2. Мяч не долетел до обозначенной зоны + 10 сек
3. Помеха другим участникам + 30 сек.
4. Бросок выполнен другим способом +30 сек
5. Невыполнение задания + 100 сек.

ЗАДАНИЕ 6. «Передвижение по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: Гимнастическое бревно (напольное, длина 3 (три) метра) располагается на полу без опор, на расстоянии 3 метра от

зоны выполнения предыдущего задания. Первое наступание на бревно должно быть перед поперечной отметкой у ближнего к участнику конца бревна. Передвижение по бревну заканчивается наступанием за поперечную отметку, находящуюся у дальнего конца бревна. Отметки наносятся на расстоянии 50 см от краев бревна.

ШТРАФЫ:

1. Падение (сход с бревна) во время передвижения по бревну между начальной и конечной поперечными отметками + 30 сек.
2. Начало движения по бревну с наступанием или после первой поперечной отметки +10 сек.
3. Окончание движения по бревну до пересечения второй поперечной отметки +10 сек
4. Помеха другим участникам + 30 сек
5. Невыполнение задания +100 сек.

ЗАДАНИЕ 7. «Прыжки через низкие препятствия»

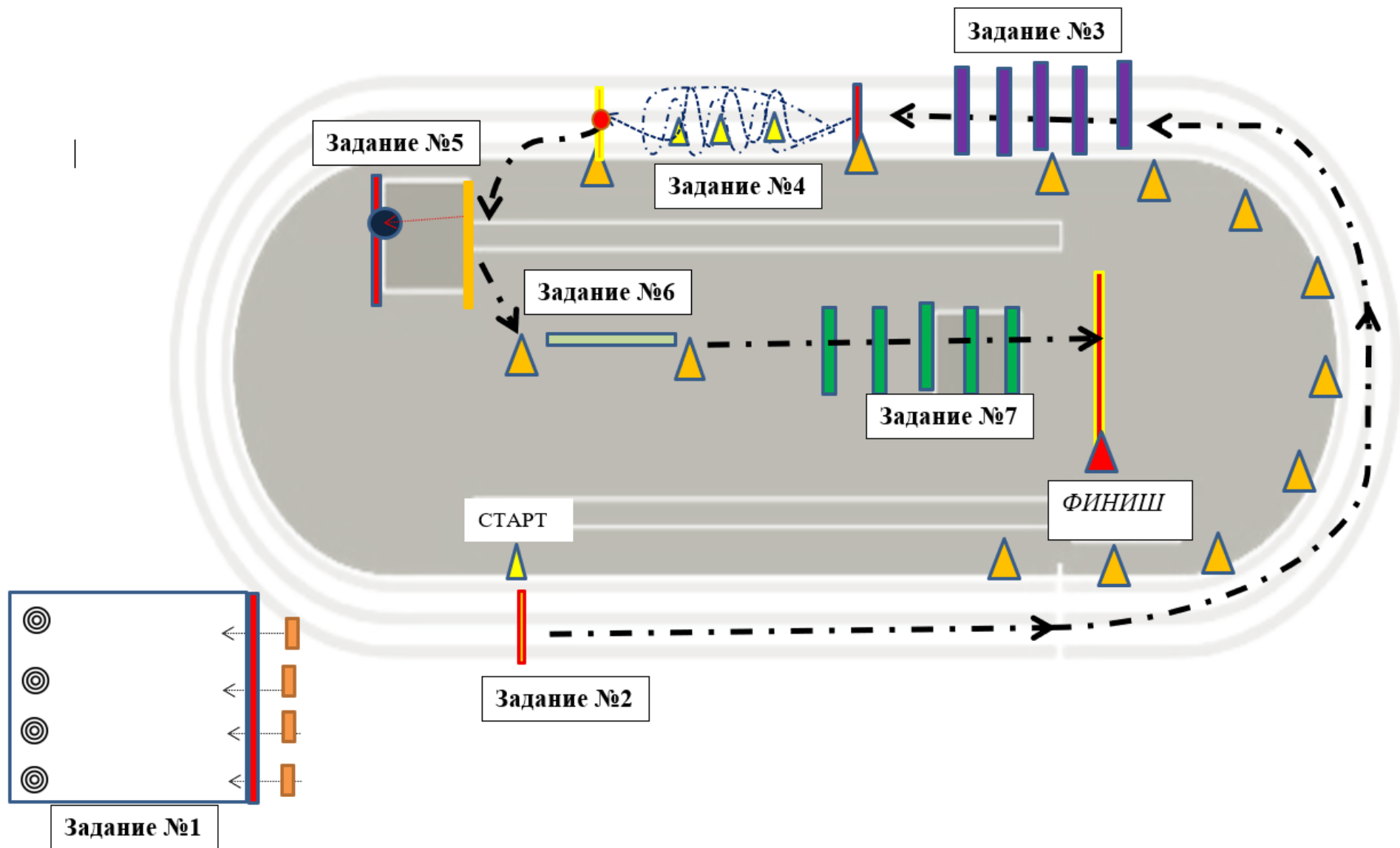
УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: прыжки выполняются от линии, обозначенной двумя конусами, 5 барьеров высотой 30 см располагаются на расстоянии 60 см друг от друга. Участник начинает выполнение задания от обозначенной конусом линии старта, находящейся в 50 см от 1-го барьера. Участник выполняет прыжки через барьеры на двух ногах, помогая себе активными движениями руками. Первый прыжок выполняется с места.

ШТРАФЫ:

1. за начало прыжков с заступом первой линии + 10 сек;
2. за каждый прыжок через барьер на одной ноге, за каждый подскок или шаг перед перепрыгиванием барьера + 10 сек;
3. за каждое перешагивание через барьер + 10 сек
4. за каждый сбитый во время прыжка барьер + 10 сек
5. Помеха другим участникам + 30 сек
6. Невыполнение задания + 100 с

После преодоления последнего препятствия участник направляется к линии финиша

СХЕМА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Прикладная физическая культура

РЕГЛАМЕНТ

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- главного судьи;
- секретаря;
- судей на заданиях.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные костюмы, либо в 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.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника. Количество участников в каждой смене составляет 8 человек. Участники каждой смены преодолевают полосу препятствий по три человека в забеге, согласно полученным стартовым номерам.

3.2. Первым этапом прикладной физической культуры является выполнение стрельбы из электронного оружия. Оценка действий участников начинается с момента принятия исходного положения. После выполнения данного задания участники смены перемещаются к стартовой линии преодоления полосы препятствий и ожидают команды к началу выполнения задания.

3.3. На старт участники каждой смены вызываются командой «На старт», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».

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

3.5. За нарушения, указанные в п. 3.4. главный судья имеет право наказать участника штрафом (минус 0,1 балла от общей суммы баллов за испытание), а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытании.

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.

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

4.3. 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 смены предоставляется разминка из расчета не более **20** секунд на одного участника.

6. Судьи

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оценка испытания

При стрельбе из электронного оружия оценивается точность попаданий. За каждый промах назначается штрафное время, которое прибавляется к времени, затраченному на прохождение полосы препятствий.

Включение секундомера при преодолении полосы препятствий осуществляется после команды «Марш!», остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша. Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий, с учетом полученных штрафных баллов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

(девушки и юноши)

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции бегом:

Девушки: 1000 м.

Юноши: 1500 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

Регламент конкурсного испытания по легкой атлетике

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри,
- главного судьи по испытанию,
- судей.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты (штаны), футболку (куртку) и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.

2.4 В случае неявки на старт, участник считается не выполнившим испытание и ему присуждается 0 баллов в испытании.

3. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по забегам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя и стартовый номер каждого участника.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.

3.3. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.

3.4. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5. За нарушения, указанные в п.п. 3.4., главный судья 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 прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения.

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

5. Разминка

5.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

6. Судьи

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Время выступления

Запуск секундомера осуществляется с выстрелом, сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

Время, затраченное участником на выполнение упражнения, определяется с точностью до 0,01 с.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

II. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытаниями состоит из:

- назначенного представителя жюри,
- главного судьи по теоретико-методическому заданию.

2. Порядок выполнения задания

2.1. Юноши и девушки выполняют задание в разных сменах или вместе.

2.2. Участники обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником, бланком ответов.

2.3. Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

2.4. За нарушение п. 2.3 участник может быть удален с места выполнения задания, его результат засчитывается как 0 баллов.

3. Судьи

3.1. Главный судья по теоретико-методическому заданию определяет состав судейской бригады, оценивающей качество выполнения задания.

4. Программа испытаний

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Теоретико-методические задания разрабатываются в соответствии с программными требованиями к уровню знаний учащихся соответствующей возрастной группы основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура», углубленного изучения предмета «Физическая культура».

Подведение итогов олимпиады

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

Теоретико-методическое испытание	Практические испытания				Общая сумма
	Гимнастика	Спортивные игры	Прикладная физическая культура	Легкая атлетика	
20 баллов	20 баллов	20 баллов	20 баллов	20 баллов	100 баллов

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам.

Зачетные баллы по теоретико-методическому испытанию рассчитываются по формуле:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M}, \text{ где}$$

X_i – «зачетный» балл i –го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в испытании (20);

N_i – результат i участника в испытании;

M – максимально возможный балл в испытании.

Зачетные баллы по легкой атлетике, спортивным играм, прикладной физической культуре, рассчитываются по формуле:

$$X_i = \frac{K * M}{N_i}, \text{ где}$$

X_i – «зачетный» балл i –го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в испытании (20 баллов в каждом из трех испытаний);

N_i – результат i участника в конкретном испытании;

M – лучший результат в конкретном испытании.

Зачетные баллы по гимнастике, рассчитываются по формуле:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M_i}, \text{ где}$$

X_i – «зачетный» балл i –го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в испытании (20);

N_i – результат i участника в испытании;

M_i – лучший результат в испытании.

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

Участники, набравшие наибольшую сумму баллов по итогам всех испытаний, являются победителями и призерами в соответствии с квотой, установленной Министерством просвещения Российской Федерации.

Окончательные результаты всех участников фиксируются в итоговом протоколе, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов.

Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке.

На основании итогового протокола и в соответствии с квотой, установленной Министерством просвещения Российской Федерации, жюри определяет победителей и призеров заключительного этапа Олимпиады.

Программа разработана Центральной предметно-методической комиссией Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» (председатель – кандидат педагогических наук, доцент Морозов А.П.).

