

Теоретико-методические и практические задания

для проведения муниципального этапа Всероссийской Олимпиады школьников Ленинградской области по физической культуре в 2018-2019 учебном году.

1. Введение

Настоящие методические задания для Муниципального этапа Олимпиады по физической культуре в 2018-2019 уч. году разработаны региональной предметно-методической комиссией на основе методических рекомендаций Центральной предметно-методической комиссии Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «физическая культура».

Дата проведения муниципального этапа Олимпиады определяется распоряжением комитета общего и профессионального образования Ленинградской области и ориентировочно установлена 24-26 ноября 2018 года.

Муниципальный этап проводится для двух возрастных групп в 2 дня:

7-8 класс (юноши и девушки),

9-11 класс (юноши и девушки).

2. Программа Олимпиады

Программа муниципального этапа Олимпиады состоит из двух туров:

- теоретико-методического тура
- практического тура.

Испытания в теоретико-методическом туре заключаются в ответах на поставленные вопросы, которые заносятся в специальный протокол. Время для выполнения задания устанавливается в 45 минут.

Испытания в практическом туре заключаются в выполнении упражнений, комбинаций базовой и вариативной части примерной программы по физической культуре:

- 7-8 класс: гимнастика, прикладная физическая культура (полоса препятствий)
- 9-11 класс: гимнастика, баскетбол, прикладная физическая культура.

На Муниципальном этапе обязательными являются теоретико-методические испытания для обеих возрастных групп.

I. Теоретико – методические задания:

7-8 класс

9-11 класс

II. Практический тур

Гимнастика 7-8 класс

Девушки 7-8 классы

И.п. – основная стойка

1. Руки в стороны, правую (левую) назад на носок – равновесие на левой (правой) держать - **1,5**
2. Выпад правой (левой) вперед и кувырок в упор присев ноги скрестно – поворот кругом - **0,5**
3. Кувырок назад – прыжок с поворотом на 180° - кувырок вперед – **1,0+0,5+0,2**
4. Кувырок вперед в упор присев (обозначить) – перекач назад в стойку на лопатках (держать) – **0,2+1,0**
5. Сгруппироваться лежа на спине – выпрямиться, руки вверх – перекач направо (налево) кругом в положении лежа на животе прогнувшись, руки в стороны (держать) – **0,3 + 0,5**
6. Упор лежа согнув руки – полушпагат на правой (левой) с наклоном вперед, руки вверх (обозначить) – выпрямляясь, поворот налево (направо) в стойку на правом (левом) колене, левую (правую) в сторону на носок, руки в стороны – **0,5**
7. Перекач вправо (влево) согнувшись, ноги врозь в стойку на левом (правом) колене, правая (левая) в сторону на носок, руки в стороны – **1,0**
8. Упор присев – встать с поворотом налево (направо) руки вверх – махом одной, толчок другой переворот в сторону – **2,0**
9. Приставляю левую (правую), поворот направо (налево) – кувырок вперед – прыжок вверх прогнувшись – **0,3 + 0,5**

Юноши 7-8 классы

И.п. – основная стойка

1. Правую на шаг в сторону, руки в стороны - **0,2**
2. Наклон вперед прогнувшись – силой согнувшись стойка на голове и руках (держать) – **1,5**
3. Опуститься в упор присев – кувырок вперед в упор присев ноги скрестно - **0,5**
4. поворот кругом – кувырок назад – кувырок назад в упор стоя согнувшись – **0,5+1,0**
5. Выпрямиться, руки вверх – махом одной, толчок другой переворот в сторону – приставляя ногу, поворот направо (налево) – кувырок вперед прыжком вперед присев – **1,0 +1,0**
6. Встать, махом правой (левой) вперед, поворот налево и выпад вправо (влево), руки в стороны (обозначить) – приставляю левую (правую), поворот налево (направо) в стойку руки вверх – **0,3**
7. С двух – трех шагов разбега кувырок вперед прыжком – **1,0**

8. Прыжок вверх ноги врозь – **0,5**
9. Кувырок вперед – **1,0**
10. Прыжок вверх с поворотом на 180° - **1,5**

Оценка выполнения:

Личное первенство в упражнении определяется по наибольшей сумме баллов.

Прикладная физическая культура (полоса препятствий) 7- 8класс

Инвентарь:

1. Гимнастическая скамейка
2. Мат – 3 шт.
3. Баскетбольные мячи – 2 шт.
4. Теннисные мячи – 2 шт.
5. Кубики – 2 шт.
6. Стойка/конус – 7 шт.
7. Цель для метания 60 см верха баскетбольного мяча.
8. Набивные мячи – 2 шт. (2 кг - юношам, 1 кг- девушкам)
9. Секундомер – 2 шт.

Очередность выполнения

Старт: (Место 1) Юноши - И.п. горизонтальное, руки прямые упор на мате, стопы носками упираются сверху на скамейку. Отжимаются от мата 5 раз.

Девушки - И.п. сидя на скамейке спиной к мату руки за голову, ноги прямые, носки за нижней перекладиной шведской стенки. Выполняют упражнение на пресс, опускаясь назад до горизонтали и обратно в и.п. сидя.

Упражнение выполняется 5 раз.

После выполнения упражнения участник спиной вперед двигается к баскетбольным мячам на линию штрафного броска (*Место 2*). Берет мяч №1 и №2 и бросает в кольцо.

Затем приставным шагом двигается к набивным мячам (*Место 3*). Встает спиной к центральной линии. Берет набивной мяч №1 (юноши – 2кг, девушки – 1кг) и через голову бросает назад за контрольную линию. (Контрольные линии для юношей и девушек устанавливают муниципальные комиссии). Также мяч №2. Далее встает на край мата и делает два кувырка вперед.

Затем бежит «змейкой» к месту метания в цель (*Место 4*). Бросает два теннисных мяча в цель на баскетбольном щите. Юноши с расстояния 15 м., девушки - с 10 м.

Далее «змейкой» передвигается к старту челночного бега (*Место 5*). Берет кубик и бежит 10м к центральной линии, кладет первый кубик, берет второй, бежит обратно, кладет кубик и бежит к месту *Финиша*.

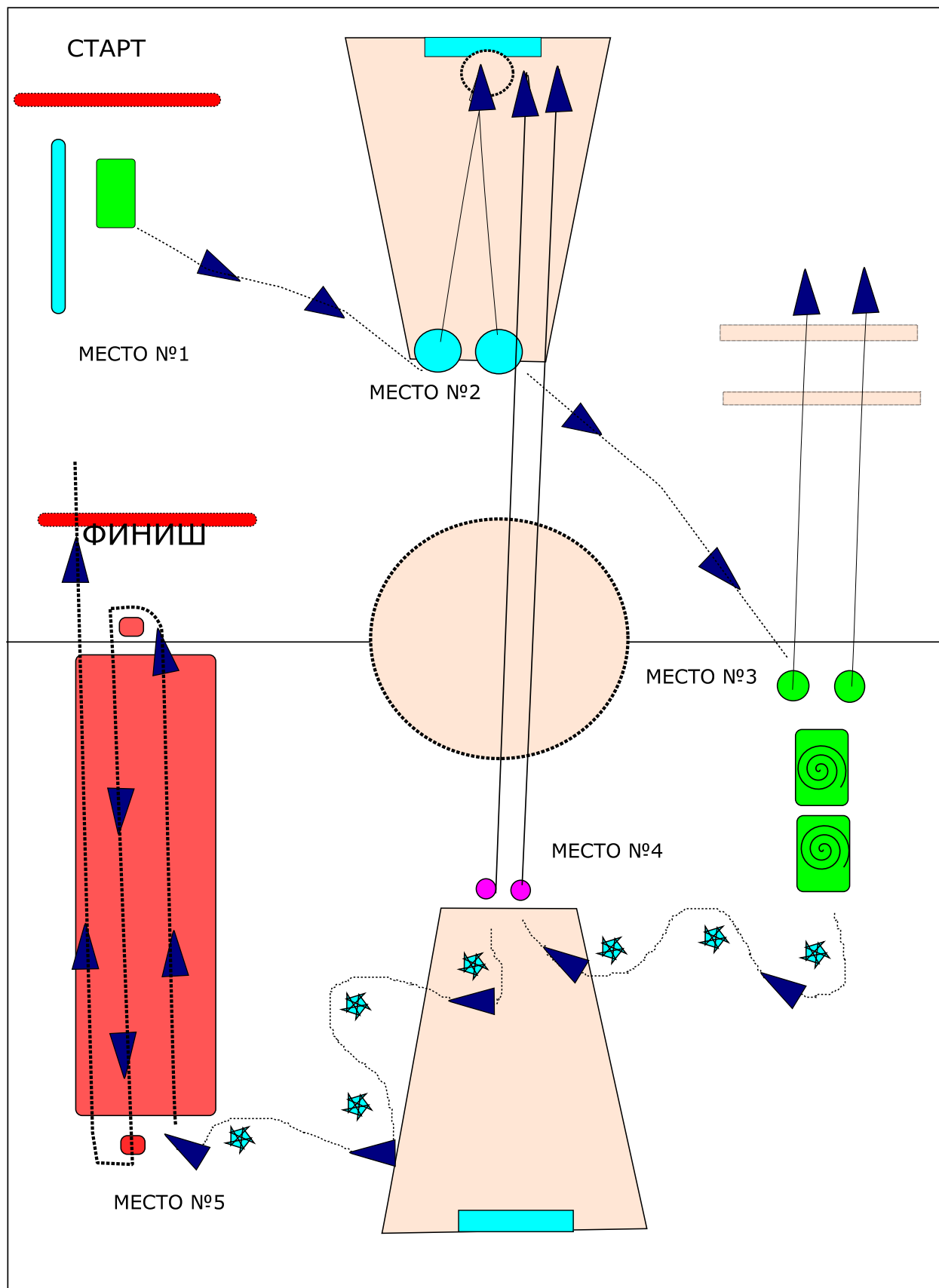
Оценка выполнения:

Результат определяется по времени выполнения всех упражнений полосы препятствий с учетом штрафных очков. Каждое нарушение – -5 секунд.

Нарушения:

- выполнение упражнения (подтягивание, пресс) менее 5 раз
- бросок баскетбольного мяча мимо кольца
- бросок набивного мяча ближе контрольной линии
- метание теннисного мяча мимо цели.

ЮНОШИ, ДЕВУШКИ 7-8 КЛАСС



Гимнастика 9-11 класс

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 указанную в программе его стоимость.

Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов ("держать") 2 секунды.

Общая стоимость всех выполненных элементов составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10,0 баллам. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, равная 10,0 баллам, из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике исполнения отдельных элементов. Таким образом, максимально возможная оценка участника составляет 20,0 баллов.

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.

ПРОГРАММА - ДЕВУШКИ

И.п. - основная стойка.

1 - Махом одной и толчком другой, два переворота в сторону ("колеса") слитно (1,0+1,0 балл) в стойку ноги врозь - поворот в сторону движения и равновесие, руки в стороны ("ласточка") (держать) (1,0 балл)

2 - не переставляя ногу, кувырок вперед в упор присев (0,5 балла) - перекаат назад в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл) - перекаатом вперед прыжок с поворотом на 180° (0,5 балла);

3 - шагом вперед одноименный поворот на 360° , сгибая свободную ногу вперед (0,5 балла) - шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног ("козлик") (0,5 балла) - шагом вперед кувырок в сед в группировке;

4 - сед углом (держать), руки в сторону (1,0 балл) - сед согнув ноги и поворот кругом в упор присев - кувырок назад (0,5 балла) - кувырок назад согнувшись в стойку ноги врозь (0,5 балла) - выпрямляясь, прыжком стойка, руки в стороны;

5 - кувырок вперед прыжком (0,5 балла) - прыжок (0,5 балла) - прыжок ного врозь (0,5 балла) - кувырок аперед - прыжок с поворотом на 180° (1,0 балл).

ПРОГРАММА - ЮНОШИ

И.п. - основная стойка.

1- Левую в сторону на носок, левую руку в сторону, правую руку перед грудью и одноименный поворот на правой на 360° в стойку ноги врозь, руки в стороны (1,0балл)* - наклон вперед прогнувшись и кувырок в стойку на лопатках без помощи рук (держать) (1,0 балл);

2- перекаат вперед в сед в группировке - сед углом, руки с тороны(держать) (1,0 балл) - поворот кругом в упор лежа на согнутых руках - выпрямить руки и толчком ног присев - силой стойка на голове и руках (держать)(10, балл);

3 - опуститься в упор присев - кувырок назад (0,5 балла) -кувырок назад согнувшись (0,5 балла) - выпрямиться в стойку, руки в стороны;

4 - шагом вперед прыжок со сменой ног ("ножницы") (0,5 балла) - шаг вперед и махом одной, толчком другой, стойка на руках (обозначить) (1,0 балл) - увырок вперед - встать руки вверх;

5 - переворот в сторону("колесо") в стойку ноги врозь (1,0 балл) - приставляя ногу, поворот в сторону движения - кувырок вперед (0,5 балла) - кувырок вперед прыжком (1,0 балл) - прыжок с поворотом на 360° (1 балл).

* Примечание - поворот может выполняться в любую сторону.

Оценка трудности упражнения бригадой "А"

1. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов составляет оценку за трудность , которая не может превышать 10,0 баллов
2. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов
3. Если участник допускает ошибку ,приведшую к невыполнению элемента, оценка снижается на указанную в программе стоимость акробатического элемента
- 4.Акробатические элементы засчитываются участнику ,если они выполнены без ошибок , приводящих к сильному ,до неузнаваемости их искажению.

Оценка исполнения упражнения бригадой "В"

1. Все исполняемые участником должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля
2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнение с идеально возможным вариантом , учитывая требования к стилю и технике исполнения отдельных элементов .
3. При выставлении оценки за исполнение каждый из судей вычитает из 10,0 баллов сбавки за допущенные ошибки при выполнении элементов и соединений
4. Ошибки исполнения могут быть :мелкими -0,1 балла , средними -0,3 балла , грубыми -0,5 балла . Ошибка невыполнения элемента -0,5 балла .
5. К основным ошибкам , которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента ,относятся: нарушения техники исполнения элемента или соединения ,приводящие к его искажению до неузнаваемости ; фиксация статического элемента менее 2секунд; при выполнении прыжков -приземление не на стопы

Окончательная оценка.

1. Окончательная оценка выводится как сумма двух оценок : оценки за трудности упражнения , выставленной бригадой "А"и оценки за исполнения , выставленной бригадой "В". Из

полученной суммы вычитаются сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения .

2. Окончательная оценка максимально может быть равна 20,00 баллам.

Сбавки за нарушения технического исполнения отдельных элементов.

	Основные ошибки исполнения	Сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного элемента	- стоимость элемента или соединения
2	Недостаточная высота полетной 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	- стоимость элемента или соединения
6	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:	- 0,1 балла
	- переступание и незначительное смещение шагом	- 0,3 балла
	- широкий шаг или прыжок	- 0,5 балла
	- касание пола одной рукой	- 1,0 балл
7	Отсутствие четкого выраженного начала или окончания упражнения	- 0,5 балла

Специальные сбавки арбитра за нарушения требований к общему порядку выполнения упражнений

В случае нарушения участником общего порядка выполнения упражнения, Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычисляются 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 секунд	- 0,5 балла
5	Задержка начала упражнения более 30 секунд	- упражнение не оценивается

6	Продолжительность выполнения акробатического упражнения более установленного времени	- упражнение прекращается и оценивается 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

Баскетбол

Юноши и девушки 9-11 класс

Программа выступления

Выполнение упражнения: участник находится за лицевой линией на линии старта лицом к стойке №1 без мяча. По сигналу судьи участник берет мяч №1 и ведет мяч к стойке №1, обводит ее с левой стороны дальней рукой от стойки, затем двигается к стойке №2, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, после этого обводит стойку №3 с левой стороны дальней рукой от стойки. Оббежав стойку №3, участник двигается к первому щиту и с правой стороны выполняет бросок в кольцо правой рукой, используя двушажную технику. Выполнив бросок мяча №1, участник двигается к мячам №2 и №3 и выполняет поочередно два штрафных броска.

Выполнив штрафные броски, участник двигается к мячу №4, берет мяч и выполняет ведение к стойке №4, обводит ее с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №5 обводит с левой стороны дальней рукой от стойки, стойку № 6 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки. Далее, участник кратчайшим путем выполняет ведение мяча к стойке №7 и обводит ее с левой стороны, стойку №8 обводит с правой стороны дальней рукой от стойки, стойку №9 обводит с левой стороны левой рукой, ведет мяч ко второму щиту левой рукой и выполняет бросок мяча в кольцо левой рукой, используя двушажную технику.

После броска участник направляется к мячам №5 и №6 и выполняет поочередно два штрафных броска. Выполнив штрафной бросок мячом №6 участник оббегая фишку №1 с правой стороны выполняет челночный бег 3х10 м оббегая фишки №2 и №1 и финиширует пересекая линию расположенную за фишкой №1.

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

Условные обозначения



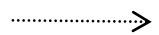
направление движения с мячом



движение без мяча



стойка



полет мяча



линии старта, финиша



направление удара мяча



мяч баскетбольный



Фишка

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения плюс штрафное время.

Штрафное время:

- непопадание мяча в кольцо - плюс 10 с;
- обводка стойки не с той стороны - плюс 5 с;
- выполнение броска в кольцо мячами №1 и №4 неуказанным способом (двушажная техника) или не той рукой - плюс 5 с;
- нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, сбивание стоек-ориентиров) - плюс 1 с;
- выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения испытания) - плюс 5 с;
- необбегание фишек №1 и №2 - при выполнении челночного бега плюс по 10 с за каждую
- невыполнение челночного бега - плюс 20 с;
- невыполнение штрафного броска - плюс 10 с;
- невыполнение броска в кольцо мячами №1 и №4 - плюс 10 с;
- невыполнение ведения между стойками №6 и №7 - плюс 20 с.

Баскетбол Юноши девушки 9-11 класс

Прикладная физическая культура (полоса препятствий)

9-11 класс

Инвентарь:

1. Гимнастическая скамейка - 1 шт.
2. Мат - 3 шт.
3. Баскетбольные мячи - 2 шт.
4. Теннисные мячи - 2 шт.
5. Кубики 5 x 10 - 2 шт.
6. Стойки/конусы - 7 шт.
7. Цель для метания (обруч) - 1 шт.
8. Набивные мячи: - 2 шт. (2кг. девушки, юноши)
9. Секундомер - 2 шт.

Старт: (Место - 1) Юноши - И.п. горизонтальное. Ноги и руки прямые в упоре на мате, стопы носками упираются сверху на скамейку. Отжимаются от мата, между отжиманиями делается хлопок в ладони. Упражнение выполняется 5 раз.

Девушки - И.п. сидя на скамейке спиной к мату руки за головой, ноги прямые, носки на нижней перекладине шведской стенки. Выполняют упражнение на пресс, опускаясь назад до горизонтали и назад. Упражнение выполняется 5 раз.

После выполнения упражнения участник спиной вперед двигается к баскетбольным мячам на линию штрафного броска (Место - 2). Первый мяч бросает в кольцо, затем делает высокий подскок с поворотом на 360* (или 2 раза на 180*) берет второй мяч и бросает в кольцо.

Затем (боком), приставными шагами двигается к набивным мячам (Место - 3). Встает спиной к центральной линии. Берет набивной мяч №1 и через голову назад бросает за контрольную линию, затем делает высокий подскок с поворотом на 360* (или два на 180*) и бросает второй мяч через голову. Далее встает на край мата и делает два кувырка вперед.

Затем бежит «змейкой» к месту метания в цель (Место - 4). Бросает два теннисных мяча в цель - круг на высоте баскетбольного щита (юноши - с 15м, девушки - с 10м.).

Затем «змейкой» к старту челночного бега (Место - 5). Берет кубик и бежит 10м к центральной линии, кладет первый кубик, берет второй, бежит обратно, кладет кубик и бежит к месту финиша.

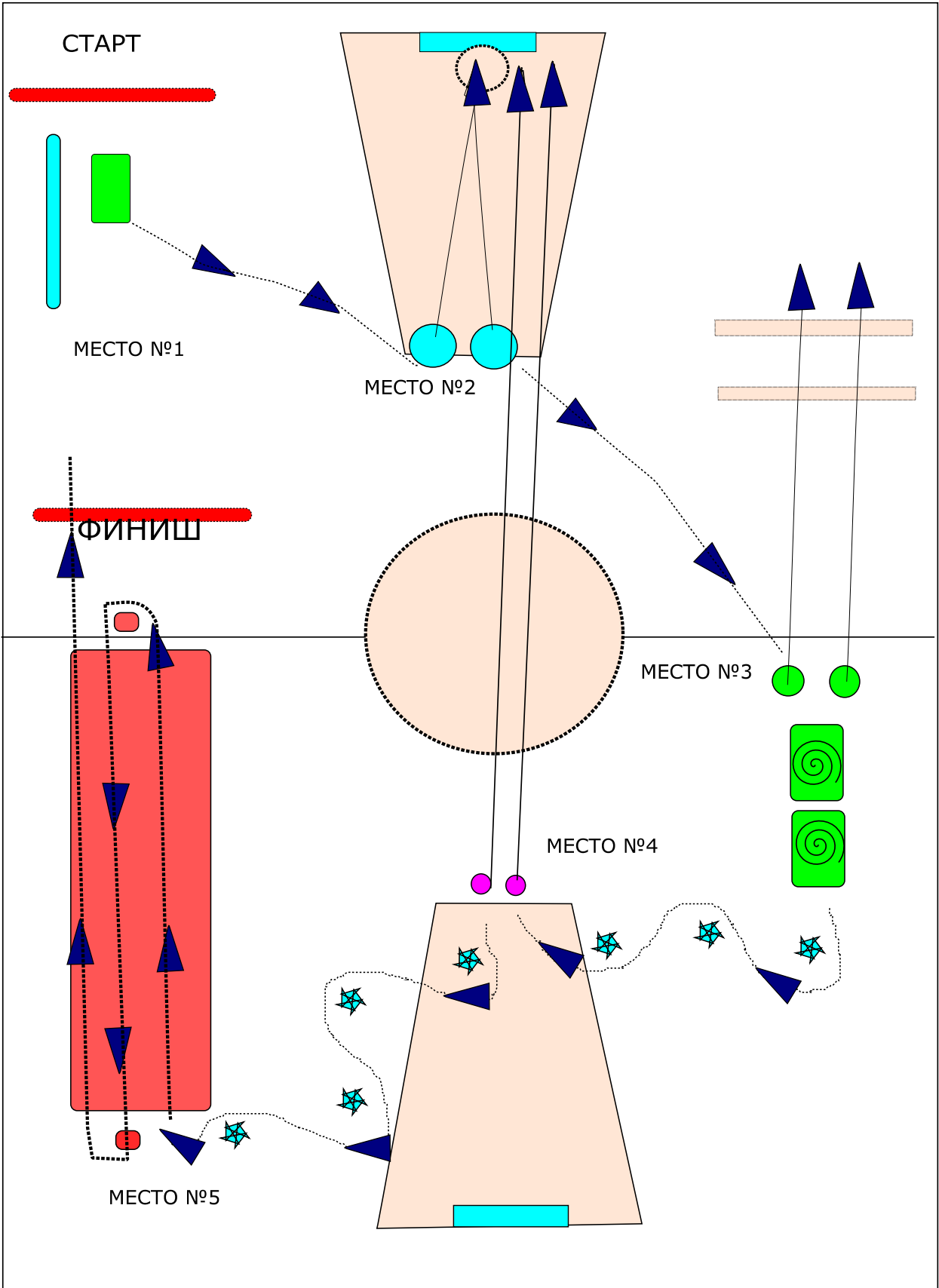
Оценка выполнения

Результат определяется по времени выполнения всего упражнения (полосы) за вычетом штрафных секунд. Каждое нарушение минус 5 секунд

Нарушения:

- выполнение упражнения (подтягивание, пресс) менее 5 раз
- бросок баскетбольного мяча мимо кольца
- бросок набивного мяча ближе контрольной линии
- метание теннисного мяча мимо цели.

ЮНОШИ и ДЕВУШКИ 9-11 КЛАСС



3. Критерии и методики оценивания олимпиадных заданий

В теоретико-методическом туре каждый правильный ответ на простой вопрос (с одним ответом) теоретико-методического тура оценивается в 1 (один) балл. В вопросах с несколькими правильными ответами за каждый правильный ответ начисляются баллы, указанные в заданиях.

Рейтинг участников в теоретико-методическом туре выстраивается по наибольшему количеству набранных баллов.

В практическом туре оценка устанавливается: за время, затраченное участником на выполнение упражнения с учетом штрафных секунд в баскетболе, полосе препятствий, а в акробатике - за количество баллов. За 1 место в любой номинации (испытании) дается 25 баллов, за 2-е и далее - на 1 балл меньше, согласно таблице №1 начисления баллов.

4. Определение победителей и призеров Олимпиады.

Абсолютный победитель 9-11 классов (1-е место) муниципального этапа Олимпиады, призеры (2-5 место) и последующие места у юношей и девушек определяются по наибольшему количеству баллов, полученных в 4-х (четырех) испытаниях для 9-11 классов, в 3-х (трех) испытаниях для 7-8 классов.

Баллы начисляются в соответствии с рейтинговым местом, занятым участником в каждом отдельном испытании (номинации) в соответствии с таблицей начисления баллов.

Максимальное количество баллов за 4-е (четыре) испытания 9-11 классов – 100 баллов.

Максимальное количество баллов за 3 (три) испытания 7-8 классов – 75 баллов.

Таблица начисления баллов №1.

Рейтинговое место в номинации	Количество баллов
1	25
2	24
3	23
4-6	20
7-11	17
12-16	14
17-21	11
22-26	8
27-31	6
32-36	4
37-41	2
42 и более	1

При равенстве баллов преимущество дается участнику с лучшим результатом в теоретической подготовке.

Количество призеров устанавливает Муниципальная предметно-методическая комиссия.

Результаты Муниципального этапа Олимпиады заносятся в сводный протокол, заверяются подписями всех членов жюри и направляются в региональный оргкомитет Олимпиады и в ГБУ ДО "Центр "Ладога".

5. Материально-техническое обеспечение.

Для успешного и безопасного проведения практического тура муниципального этапа Олимпиады необходимо материально-техническое оборудование, инвентарь и помещение:

1. Спортивный зал размером 24 х 12 м с баскетбольными щитами, кольцами и соответствующей разметкой;
2. Дорожка из гимнастических матов или гимнастический настил размером не менее 12 х 1,5 м. Зона безопасности вокруг не менее 1м;
3. Площадка со специальной разметкой для "Полосы препятствий";
4. Инвентарь: мячи (набивные, баскетбольные, теннисные), стойки; фишки-ориентиры; секундомеры; свистки; кубики 5 х 10 см.
5. Маты гимнастический, обруч гимнастический, акробатическая дорожка;
6. Стулья, столы, гимнастические скамейки.
7. Информационное оборудование.

**6. Сводный протокол проведения муниципального этапа
Всероссийской Олимпиады школьников по физической культуре
2018/2019 учебного года**

Муниципальный район _____

Место проведения _____

Дата проведения _____

Юноши 9-11 класс

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Образовательная организация	К л а с с	Баллы за испытания				Общая сумма баллов

Девушки 9-11 класс

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Образовательная организация	К л а с с	Баллы за испытания				Общая сумма баллов

Председатель жюри _____ (ФИО)

Члены жюри _____ (ФИО) _____
 _____ (ФИО) _____
 _____ (ФИО) _____
 _____ (ФИО) _____
 _____ (ФИО) _____

Исполнитель: Председатель региональной предметной комиссии

О.Н. Цирков (493-27-66)

Комплект олимпиадных заданий по физической культуре в 2018/2019 учебном году.

(Муниципальный этап)

1. Методические рекомендации по проведению Муниципального этапа.

2. Практические задания:

- по гимнастике 7-8 класс и 9-11 класс.

- баскетболу 9-11 класс.

- по прикладной физической культуре 7-8 класс и 9-11 класс.

3. Критерии и методики оценивания Олимпиадных заданий.

4. Определение победителей и призёров Олимпиады.

5. Материально - техническое обеспечение Олимпиады.

6. Сводный протокол Муниципального этапа.