**Практическая часть школьной Олимпиады по физической**

**9 - 11 класс**

 Практический тур школьной олимпиады состоит из следующих упражнений:

**Девушки.**

1. Баскетбол
2. Прыжок в длину с места
3. Челночный бег 4 х 9 м.

**ЗАДАНИЕ 1**

**Спортивные игры**

Баскетбол

Юноши и девушки

Регламент испытания

1. Руководство испытаниями

1.1 Руководство для проведения испытаний состоит из:

-главного судьи по баскетболу

-судья

1. Участники
   1. Участники должны быть в спортивной форме
   2. Использование украшений не допускается
   3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (+10 секунд) или не допущен к испытаниям
2. Порядок выступления

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются в соответствии с личным стартовым номером.

3.2. Прежде чем участник начнет выступление, должны быть четко объявлены фамилия имя ученика. После вызова у участника есть20секунд, чтобы начать выполнение упражнения.

3.3. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.

1. Повторное выступление

4.1. Выступление участника не может быть начато повторно за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами:

* поломка оборудования,
* неполадка в работе общего оборудования.

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

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

1. Разминка

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

1. Судьи.

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

1. Программа испытаний

Конкурсное испытание включает в себя броски мяча с места, ускорения, броски в движении после 2 шагов, ведение мяча с изменением направления.

**Юноши и девушки 9 - 11 класс**

Участник находится за лицевой линией (фишка-ориентир №1). По сигналу движется приставными шагами левым боком к фишке-ориентиру №2, затем правым боком к фишке-ориентиру №3. Поочередно выполняем три штрафных броска. Подбирает мяч и ведет правой рукой к фишке-ориентиру №4, левой рукой к фишке-ориентиру №5, правой рукой к фишке-ориентиру№6, левой рукой к фишке-ориентиру №7, правой рукой к фишке-ориентиру №8, обводит ее и выполняет бросок в корзину после двух шагов из-под щита.

**8. Оценка исполнения**

Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из - под щита. За каждый неточный бросок добавляется по 5 секунд. За каждое нарушение в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишки – ориентира) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 сек. Если конкурсант заступил за линию штрафного броска – мяч не засчитывается, и ему начисляются5 штрафных бросков. За необбегание фишки – ориентира и перемещение неуказанным способом добавляется по 3 штрафных секунды.

**9. Оборудование**

9.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

* 1. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов
  2. Фишки – ориентиры, баскетбольные мячи.
  3. Расстояние между фишками – ориентирами по 3 метра.

Рис.2 баскетбол 9 - 11 классы

2

1

3

5 6

4 7 8

Условные обозначения:

Мяч

Передвижение без мяча.

Ведение мяча

Бросок в щит

Фишка - ориентир

Место старта

**ЗАДАНИЕ 2. «Прыжок в длину с места»**

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта – линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой. ЗАДАНИЕ: выполнить 3 прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Результат определяется по лучшему прыжку.

Учащийся становится носками к черте, готовится к прыжку. Сначала он делает мах руками назад, затем резко выносит их впереди, толкаясь двумя ногами, прыгает как можно дальше. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до самого заднего касания ноги прыгуна с полом. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

**ЗАДАНИЕ 3.  «Челночный бег 4х9 м.»**

На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 9 метров (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5х5х10 см. Ученик располагается за стартовой линией. По команде «Марш!» учащийся бежит к брускам, находящихся за противоположной линией, поднимает один из них, возвращается к линии старта и кладет брусок за линию, вновь бежит, забирает второй брусок и возвращается к стартовой линии. Бросать брусок через линию запрещается! Время фиксируется с точностью до 0.1 сек в момент касания вторым бруском пола. Чтобы не возвращать всякий раз на место бруски после упражнения, можно организовать старт поочередно вначале от одной линии, затем от другой.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР**

**Гимнастика**

1. Испытания девочек/девушек и мальчиков/юношей проводятся в виде выполнения обязательного акробатического упражнения.
2. Участник имеет право на одну попытку, в которой он должен выполнить упражнение полностью.
3. В случае изменения установленной последовательности элементов упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 балла.
4. Если участник не сумел выполнить какой-либо элемент, производится сбавка, равная его стоимости, указанной в таблицах 1–6.
5. Выполняемое упражнение должно иметь чётко выраженные начало и окончание и должно выполняться без неоправданных пауз с фиксацией статических элементов, указанных как «держать», не менее двух секунд.
6. Каждый судья суммирует сбавки за ошибки в технике выполнения элементов и соединений, указанные в таблице 7, вычитая их из 10,0 баллов. **7.** Судьи оценивают качество выполнения упражнений в сравнении с идеально возможным вариантом, учитывая требования к технике и стилю их исполнения.
7. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – 0,1–0,2 балла; средними – 0,3–0,4 балла; грубыми – 0,5 балла.
8. Выполнение упражнения оценивается судейской бригадой, состоящей из трёх человек. Судьи должны находиться друг от друга на расстоянии, не позволяющем обмениваться мнениями до выставления оценки.
9. При выставлении оценки бóльшая и меньшая из оценок судей отбрасываются, а оставшаяся оценка идёт в зачёт. При этом расхождение между максимальной и минимальной оценками судей не должно быть более 1,0 балла, а расхождение между оценкой, идущей в зачёт, и ближней к ней не должно превышать 0,4 балла. В случае недопустимого расхождения между оценками судей арбитр собирает бригаду для обсуждения сложившейся ситуации, в результате которого судьи могут изменить свои оценки таким образом, чтобы расхождение стало допустимым.
10. Окончательная оценка выводится с точностью до 0,1 балла.
11. Максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.
12. Упражнение должно выполняться на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 метра и длиной не менее 12 метров.

**14.** Внешний вид участников должен быть опрятным. Девочки/девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки и лосины, а мальчики/юноши – в гимнастические майки (ширина лямок не более 4 см), трико или спортивные шорты с открытыми коленями. Футболки и майки не должны быть надеты поверх шорт или трико. Участники испытаний могут выполнять упражнения в носках, гимнастических тапочках (чешках) или босиком.

**9-11 кл**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ДЕВУШКИ** |  |
| № | Связки акробатических элементов | баллы |
| 1. | И.П. – О.С. Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать). | 0,5 |
| 2. | Прыжок со сменой прямых ног вперед, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90 гр.), шаг упор присев. | 0,5+0,5 |
| 3. | Из упора присев кувырок вперед сед углом в руки в стороны (держать). | 1,0 |
| 4. | Поворот кругом в положение лежа на животе согнув руки, выпрямить руки - упор лежа. | 0,5 |
| 5. | Толчком ног упор присев, кувырок назад в упор присев. | 0,5 |
| 6. | Встать руки вверх. Переворот в сторону («колесо»), слитно кувырок вперед в упор присев. | 1,0+0,5 |
| 7. | Перекатом лечь на спину, руки вверх. «Мост» из положения лежа – поворот направо (налево) кругом в упор присев. | 0,5+1,0 |
| 8. | Кувырок назад с прямыми ногами согнувшись в положение упор стоя ноги врозь. Толчком упор присев. | 0,5+0,5 |
| 9. | Прыжок вверх с поворотом на 180гр. в упор присев, кувырок вперед в стойку на лопатках без опоры (держать). | 0,5+1,0 |
| 10. | Перекатом упор присев и кувырок вперед. Прыжок вверх 360гр., приземление руки вперед-в стороны, выпрямиться руки-вверх-в стороны. | 0,5+0,5 |
|  | **ЮНОШИ** |  |
| 1. | И.П. – О.С. Шагом вперед равновесие на правой (левой)  («Ласточка»), руки в стороны (держать) и не опуская ногу переход в | 1,0+0,5 |
|  | кувырок вперед в упор присев. |  |
| 2. | Встать с шага прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90 гр.), шаг кувырок вперед в стойку на лопатках без опоры (держать). | 0,5+0,5 |
| 2. | Перекатом вперед сед углом 45 гр., спина прямая, руки в стороны, (держать). | 1,0 |
| 3. | Поворот кругом в положение упор лежа и силой стойка на голове и руках (держать), опустить ноги в упор присев. Встать руки вверх. | 0,5+1,0 |
| 4. | Переворот в сторону («колесо»), слитно кувырок вперед в упор присев. | 1,0+0,5 |
| 5. | Прыжок вверх ноги врозь в стороны, руки вверх-в стороны, кувырок вперед согнувшись в упор стоя ноги врозь. | 0,5+0,5 |
| 6. | Толчком упор присев и прыжок вверх с поворотом на 180 гр. с приземлением в положение «Старт пловца». | 1,0 |
| 7. | Прыжком кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх с поворотом на 360 гр., приземление руки вперед-в стороны, выпрямиться руки вверх-в стороны. | 1,0+0,5 |

**ТЕХНОЛОГИЯ**

**оценки качества выполнения заданий по гимнастике**

Максимально возможное количество набранных баллов за испытание по гимнастике – 40.

Итоги испытания оцениваются по формуле:

*Xi* = *KM*⋅ *N i* , где *Хi* – зачётный балл *i*-го участника;

*К* – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании

(по регламенту – 40,0 баллов);

*Ni* – результат *i*-го участника в конкретном задании;

*М* – максимально возможная окончательная оценка – 10,0 баллов.

Например, результат участника составил 8,7 балла (*Ni* = 8,7). Максимально возможная окончательная оценка (*М =* 10,0). Согласно настоящим критериям и методике оценивания максимально возможный зачётный балл по данному заданию составляет 40 баллов (*К* = 40). Подставляем в формулу значения *Ni*, *К* и *М* и получаем зачётный балл: *Хi*= 40 ∙ 8,7 / 10,0 = 34,8 балла.

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей.

**Комплексное испытание**

**(баскетбол, легкая атлетика)**

**Девушки и юноши**

**Регламент задания «Комплексное испытание»**

1. **Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытаний состоит из:

– главного судьи; – судьи.

1. **Спортивная форма** 
   1. Участники должны быть одеты в спортивные трусы, футболку и кроссовки.
   2. Во время испытания ношение ювелирных украшений не допускается.
2. **Порядок выступления** 3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии со стартовым номером.
   1. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия и имя или стартовый номер каждого участника. После вызова у участника есть 20 с, чтобы начать выполнение упражнения.
   2. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука. После этого даётся сигнал к началу выполнения испытания.
   3. Все участники одной смены должны находиться в специально отведённом для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
   4. За нарушения дисциплины или неспортивное поведение главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.

**Повторное выступление**

* 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.
  2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
  3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников.

1. **Разминка**

Перед началом выступлений участникам предоставляется время для разминки из расчёта не более 1 минуты на одного участника.

**6. Судьи** Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступления участников.

**Методические указания к выполнению задания «Комплексное испытание»**

1. Все задания выполняются (располагаются) строго последовательно, по периметру спортивного зала (рекомендуется 24 × 12 м) на безопасном расстоянии от стены.
2. Основой для разметки выполнения задания «Комплексное испытание»является разметка баскетбольной площадки. **Методика оценивания результатов**
3. Секундомер включается по команде «марш»/свисток перед выполнением первого задания.
4. Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения линии финиша участником. Время, затраченное на выполнение испытания, определяется с точностью до 0,01 секунды.
5. Результатом является общее время выполнения всех упражнений (в секундах с точностью до сотых долей секунды), включая «штрафные» секунды.
6. Чем меньше времени затрачено на выполнение упражнения, тем выше результат.
7. Невыполнение одного из заданий – штраф 180 секунд.
8. Все участники ранжируются по местам.

**ТЕХНОЛОГИЯ**

**оценки качества выполнения задания «Комплексное испытание»**

Максимально возможное количество зачётных баллов за задание «Комплексное испытание»– 40. Расчёт зачётных баллов участника в испытании производится по формуле:

*X i* = *KN*⋅*Mi* , где *Хi* – зачётный балл *i*-го участника;

*К* – максимально возможный зачётный балл в конкретном задании

(по регламенту);

*Ni* – результат *i*-го участника в конкретном задании;

*М* – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчёт зачётных баллов участника за задание «Комплексное испытание»производится по формуле, так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника. Например, при *Ni* = 40,38 с (личный результат участника), *М* = 35,73 с

(наилучший результат из показанных в испытании) и *К* = 40 (установлен предметной комиссией) получаем

40 ∙ 35,73 : 40,38 = 35,4 балла.

Зачётные баллы определяются с точностью до десятых долей.

**Последовательность выполнения упражнений «Комплексное испытание»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание упражнений** | **Требования к выполнению** | **Оборудование и инвентарь** | **Примечания** |
| 1 | Баскетбол | Участник находится за линией старта. По команде судьи участник бежит к баскетбольному мячу. Берёт баскетбольный мяч и выполняет ведение к стойке № 1, обводит её с правой стороны и ведёт мяч к стойке № 2. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 3. Обводит её с правой стороны, затем ведёт мяч к стойке № 4. Обводит её с левой стороны и ведёт мяч к стойке № 5. Обводит её с правой стороны. Далее кратчайшим путём перемещается к кольцу и выполняет бросок в кольцо в движении правой рукой, используя двушажную технику | Баскетбольный мяч, расположенный на расстояние 1 м от линии старта. 5 стоек, расположенных в 3 м друг от друга. Стойки № 1, № 3, № 5 смещены на 4 м от центра. Стойки № 2 и № 4 смещены на 2 м от центра (согласно схеме). Линия старта 2 м расположена на расстоянии 4 м от стойки № 2 (согласно схеме). Стойка № 5 смещена от проекции центра баскетбольного кольца на 4 м (согласно схеме). Мяч ведётся дальней рукой по отношению к стойке.  Размер баскетбольного мяча для выполнения задания: юноши – № 7, девушки – № 6 | * непопадание в кольцо + **5 с ;** – выполнение броска, не   используя двушажную технику  + **5 с;**   * бросок выполнен не той рукой + **5 с;** * обводка стойки не с той стороны + **5 с;** * пропуск обводки одной из стоек + **5 с;** * сбивание или задевание стойки + **3 с;** * нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение и т. д.) + **3 с;** * невыполнение задания + **180 с** |

**Подведение итогов олимпиады**

В общем зачёте школьного и муниципального этапов олимпиады определяются победители и призёры. Итоги подводятся отдельно для юношей и девушек по группам: мальчики 5-6 классы, девочки 5-6 классы, юноши 7-8 классы, девушки 7-8 классы, юноши 911 классы и девушки 9-11 классы.

Для определения победителей и призёров олимпиады, а также общего рейтинга участников олимпиады рекомендуем использовать 100-балльную систему оценки результатов участников олимпиады, т.е. максимально возможное количество баллов, которое может набрать участник за оба тура олимпиады, составляет 100 баллов. Организаторы соответствующих этапов олимпиады должны установить удельный вес (или «зачётный» балл) каждого конкурсного испытания.

Например, для школьного этапа, если он состоит из теоретико-методического и двух практических испытаний, рекомендуем установить следующие «зачётные» баллы: за теоретикометодическое задание – 20 баллов, за каждое практическое задание – по 40 баллов.

Итоги каждого испытания оцениваются по формулам:

*K*\**N i* (1)

*X i* 

*M*

*K*\**M*

*X i*  (2)

*N i*

где *Хi* – «зачётный» балл *i*-го участника;

*К* – максимально возможный «зачётный» балл в конкретном задании (по

регламенту);

*Ni* – результат *i-*го участника в конкретном задании;

*М* – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

«Зачётные» баллы *по теоретико-методическому* заданию рассчитываются по формуле (1).

Например, результат участника в теоретико-методическом задании составил 33 балла (*Ni* = 33) из 53 максимально возможных (*М* = 53).

Организатор школьного этапа установил максимально возможный «зачётный» балл по данному заданию – 20 баллов (*К* = 20). Подставляем в формулу (1) значения *Ni, К* и *М* и получаем «зачётный» балл: *Хi* = 20∙33/53 = 12,45 балла.

*Обращаем ваше внимание, что максимальное количество «зачётных» баллов за теоретико-методический конкурс (20) может получить участник, набравший максимальный результат в данном конкурсе (в данном примере – 53 балла). Участник, показавший лучший результат, но НЕ набравший в теоретико- методическом конкурсе максимальное количество баллов, НЕ МОЖЕТ получить максимальный «зачётный» балл*

*– 20.*