**Теоретико-методические и практические задания**

для проведения муниципального этапа Всероссийской Олимпиады школьников (ВОШ) Ленинградской области по физической культуре в 2017-2018 учебном году

**1. Введение**

Настоящие методические задания для Муниципального этапа Олимпиады по физической культуре в 2017-2018 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 установлены 21-22 ноября 2017 года.

Муниципальный этап проводится для двух возрастных групп в 2 дня:

7-8 класс (юноши и девушки),

9-11 класс (юноши и девушки).

Конкурсные задания ВОШ разработаны региональной предметно-методической комиссией для возрастных групп 7-8, 9-11 классов. Корректировка муниципальными предметными комиссиями допускается.

Муниципальная предметно-методическая комиссия по проведению Олимпиады устанавливает квоту (количество баллов) для допуска сильнейших школьников на муниципальный этап Олимпиады. Допускаются победители Олимпиады предыдущего года.

1. Программа Олимпиады

Программа муниципального этапа Олимпиады состоит из двух туров – теоретико-методического и практического.

Испытания по теоретико-методической части заключаются в ответах на поставленные вопросы, которые заносятся в специальный протокол.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений, комбинаций базовой и вариативной части примерной программы по физической культуре – упражнения по акробатике, баскетболу, футболу, волейболу.

На Муниципальном этапе обязательными испытаниями являются теоретико-методические и упражнения по акробатике. Еще два упражнения практического тура для 9-11 классов и одно упражнение для 7-8 классов устанавливают муниципальные комиссии.

1. Критерии и методики оценивания олимпиадных заданий

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, футболе; за наибольшее количество баллов в акробатике; за наибольшее количество попаданий мяча в указанную зону в волейболе.

4. Определение победителей и призеров Олимпиады.

Абсолютный победитель (1-е место) муниципального этапа Олимпиады, призеры (2-5 место) и последующие места у юношей и девушек в каждой возрастной группе 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 количеств баллов за 4-е (четыре) испытания 9-11 классов– 100 баллов, за 3 (три) испытания – 75 баллов.**

Таблица начисления баллов.

|  |  |
| --- | --- |
| 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.

**2. Практический тур для 7-8, 9-11 классов.**

Практический тур включает 4 упражнения (номинации):

1. Акробатика
2. Баскетбол
3. Волейбол
4. Футбол

Муниципальная предметная комиссия за 10 дней устанавливает и информирует школы какие упражнения будут проводиться для 7-8 классов (3 упражнения) и 9-11 классов (4 упражнения).

1. **Акробатика**

Участнику дается одна попытка для выполнения упражнения полностью и в написанной последовательности.

Ошибки при выполнении могут быть мелкими – 0,1 балла, средними – 0,3 балла, грубыми – 0,5 балла.

При выставлении оценок большая и меньшая отбрасываются, а оставшаяся идет в зачет.

Максимально возможная оценка – 10 баллов.

Упражнение выполняется на акробатической дорожке шириной не менее 1,5 м и длиной не менее 12 м.

Юноши 7-8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Связки акробатических элементов | баллы |
| 1 | Наклон прогнувшись, ***обозначить***, стойка на голове и руках, ***держать*** | 1,0 |
| 2 | Опуститься силой в упор лежа – упор присев | 0,5 |
| 3 | Кувырок назад – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук, держать | 0,5 + 0,5 |
| 4 | Перекат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны, ***держать*** | 1,0 |
| 5 | Сед с наклоном вперед, обозначить – кувырок назад в упор присев - встать в стойку руки вверх | 1,0 |
| 6 | Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, ***держать,*** приставить ногу | 1,0 |
| 7 | Шаг вперед и прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90⁰) | 0,5 |
| 8 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворот направо (налево) спиной к направлению движения | 1,0 |
| 9 | Кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь | 1,0 + 0,5 |
| 10 | Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360⁰ | 0,5 + 1,0 |

Девушки 7-8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Связки акробатических элементов | баллы |
| И.п. – основная стойка | | |
| 1 | Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны, ***держать*** | 1,0 |
| 2 | Шагом вперед выпад и кувырок вперед в упор присев скрестно – поворот кругом в упоре присев | 1,0 |
| 3 | Перекат назад в стойку на лопатках, ***держать*** | 0,5 |
| 4 | Перекат вперед согнувшись в сед с наклоном вперед, руки вверх, ***держать*** | 0,5 |
| 5 | Кувырок назад в упор присев, встать в стойку руки вверх | 0,5 |
| 6 | Отставляя правую на шаг в сторону, наклоном назад мост, ***держать*** – поворот кругом в упор присев | 1,0 + 0,5 |
| 7 | Кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180⁰ | 0,5 + 1,0 |
| 8 | Шагом одной, прыжок со сменой согнутых ног вперед (бедро при смене ног не ниже 90⁰) | 0,5 |
| 9 | Шагом одной, прыжок со сменой прямых ног вперед | 0,5 |
| 10 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь | 1,0 |
| 11 | Приставляя ногу повернуться в сторону движения – кувырок вперед прыжок – прыжок вверх ноги врозь | 1,0 + 0,5 |

Девушки 9-11 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Связки акробатических элементов | баллы |
| И.п. – основная стойка | | |
| 1 | Полуприсед дугами внутрь руки вверх – наружу, правую (левую) назад на носок – равновесие на левой (правой), ***держать*** | 1,0 |
| 2 | Кувырок вперед в упор присев ноги скрестно – поворот кругом | 0,5 |
| 3 | Кувырок назад – прыжок вверх с поворотом на 180⁰ - кувырок вперед | 0,8 + 0,5 +0,2 |
| 4 | Кувырок вперед в упор присев (***обозначить***) – перекат назад в стойку на лопатках без помощи рук (***держать***) | 0,2 + 0,8 |
| 5 | Сгруппироваться лежа на спине – выпрямиться, руками вверх – перекат направо (налево) кругом в положении лежа на животе прогнувшись, руками в стороны (***держать***) | 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 | Перекат вправо (влево) согнувшись ноги врозь в стойку на левом (правом) колене, правая (левая) в стороны на носок, руки в стороны | 1,0 |
| 8 | Упор присев – встать с поворотом налево (право), руки вверх – махом одной, толчок другой два переворота в сторону | 1,5 + 1,5 |
| 9 | Приставляя левую (правую), поворот направо (налево), руки назад и прыжок вверх прогнувшись ноги врозь | 1,0 |

Юноши 9-11 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Связки акробатических элементов | баллы |
| И.п. – «старт пловца» | | |
| 1 | Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны | 1,0 + 1,0 |
| 2 | Наклон вперед прогнувшись – силой согнувшись стойка на голове и руках (***держать***) | 1,0 |
| 3 | Согнув ноги, и выпрямляясь, стойка на руках (***обозначить***) – кувырок вперед в упор присев ноги скрестно | 1,0 |
| 4 | Поворот кругом – кувырок назад – в стойку на руках (***обозначить***) | 0,5 + 1,0 |
| 5 | Опуститься в упор стоя согнувшись – выпрямиться, руки вверх | 0,5 |
| 6 | Махом одной, толчком другой переворот в сторону и, приставляя ногу, поворот направо (налево) – кувырок вперед | 1,0 + 0,3 |
| 7 | Встать, махом одной, толчок другой переворот в сторону в стойку ноги врозь | 1,0 |
| 8 | Сгибая правую (левую), выпад вправо (влево), руки в стороны – приставляя левую (правую), поворот налево (направо) в стойку руки вверх | 0,2 |
| 9 | С двух – трех шагов разбега кувырок вперед, прыжок | 0,8 |
| 10 | Прыжок вверх с поворотом на 360⁰ и кувырок вперед | 1,0 + 0,2 |
| 11 | Прыжок вверх ноги врозь | 0,5 |

1. **Баскетбол**

Юноши и девушки 7-8 классов

Упражнение выполняется на оборудованной баскетбольной площадке размером не менее 24х12 м; с разметкой согласно правил соревнований.

И.П. Участник в точке старта, мяч №1 на полу.

По сигналу судьи берет мяч и ведет к обруче №1, обводит его вокруг и далее обводит слева центральный круг, двигается к стойке №1, обводит ее справа, стойка №2 – слева и со штрафной линии бросает мяч в кольцо щита №1. Не зависимо от попадания бежит к мячу №2 – бросает в кольцо, далее к мячу №3 – бросает в кольцо, подбирает этот мяч и ведет его к щиту №2 обводя последовательно стойки №2, №1, затем обруч №2 справой стороны вокруг, и далее обводит стойки №3 и №4 и со штрафной линии бросает мяч в кольцо щита №2. Не зависимо о результата, бежит к мячу №4 – бросает в кольцо, далее к мячу №5 - бросает в кольцо. Упражнение заканчивается, когда мяч №5 упадет на пол площадки.

Личное первенство в номинации «Баскетбол» определяется по времени, затраченном на выполнение с учетом штрафным секунд:

- за каждое непопадание мяча в кольцо - +8 секунд

- за другие нарушения - +3 секунды

Баскетбол Юноши девушки 7-8 классы

**старт**

Мяч №1

Обруч 1

М - 2

М - 4

щит 1

Щит 2

М - 5 4 ст 3 ст 1 ст 2 ст М - 3

**финиш**

Обруч 2

**Инвентарь:** Щиты с сеткой – 2 шт Стойки – 4 шт Секундомер – 2 шт **Расстояния:** боковая линия – обруч – 3 м; стойки 1,2 - 3,4 – 3 м

Обруч гимнаст. – 2 шт Мячи – 5 шт стойки 1 и 3 – центр круга – 2 метра;

Юноши девушки 9-11 класс

*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 выполнят 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 | 1 | Фишка |

Баскетбол юноши девушки 9-11 класс

2

1

15 м

СТАРТ

Финиш

10 м

2 м

2

28 м

18 м

3 м

2 м

9 м

3 м

1

1. **Волейбол**

Юноши и девушки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 6 | 5 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 6 | 5 |
| 2 | 3 | 4 |
|  | «Б» |  |
|  |  |  |

7 - 8 класс 9-11 класс

+

**«А»** Линия подачи **«А»**

Выполнение упражнения

Участник выполняет серию подач мяча в указанные на схемах зоны: в 1,6, 5 зоны – любым способом во всех классах и с одной линии подач («А»).

Участники 7-8 классов выполняют по две подачи в каждую зону.

Участники 9-11 классов выполняют по одной подаче мяча во все зоны из них в зоны №№ 1, 6, 5 с линии пода «А», а в зоны №№ 2, 3 и 4 с точки «Б» двумя руками, подкинув предварительно мяч вверх на 1 м над головой.

Высота сетки: юноши 7-8 класс – 230 см, 9-11 класс – 240 см;

девушки 7-8 класс – 210 см, 9-11 класс – 220 см;

Оценка упражнения

За каждую подачу мяча в указанную зону участнику 7-8 классов начисляется 1 (одно) очко. Если мяч попал в другую зону – 0,5 очка. При попадании мяча в сетку результат не засчитывается, при попадании в разметку зоны – засчитывается.

За каждую подачу мяча в зоны №№ 1,6, 5 участнику 9-11 класса начисляется по 2 очка, а в зону №№ 2, 3, 4 – 3 очка. При касании мяча сетки результат не засчитывается, а при попадании в разметку зоны – засчитывается. При попадании мяча в другую зону дается 1 очко.

Очередность подач мяча в зоны указана на схеме.

Личное первенство во всех классах определяется по наибольшей сумме набранных очков за выполнении 6 подач мяча.

Упражнение выполняется на стандартной волейбольной площадке.

1. **Мини-футбол**

7-8 класс (юноши, девушки)

9-11 класс (юноши, девушки)

Линия удара

М3

М4

М2

№6 №5 Точка 3

М1 М5 центральная линия

Старт м6

№1 №3

№2 №4 к точке 2

10 Боковая линия 20

**Инвентарь**: площадка 20м х 12(15) м – 1шт; ворота гандбольные – 1 шт; стойки – 6 шт; мячи футбольные – 6 шт; секундомер – 2 шт.

Выполнение упражнения

Участник стоит рядом с мячом №1 у ворот. По сигналу судьи ведет мяч к стойке 1, далее к стойке 2, огибая ее справа, затем к стойке 3 огибая ее слева и к стойке 4 огибая ее справа ведет мяч вдоль боковой линии, останавливает и оставляет мяч в точке 2 – на пересечении боковой и центральной линии. Затем передвигается переставными шагами любым боком до мяча №2, к точке 3. Ведет мяч 2 к воротам, обойдя стойки 5 и 6 не перебегая линию удара посылает мяч в ворота. Бежит к мячу 3, 4 и пробивает их в ворота, перебегает к мячу 5,6 и тоже бьет по воротам.

Упражнение заканчивается, когда мяч №6 пересечет линию ворот.

Оценка выполнения упражнения

Оценка выполнения упражнения производится по времени, затраченном на его выполнение, с учетом штрафных секунд:

- за каждое непопадание в ворота к результату - + 8 секунд;

- за другие нарушения - + 3 секунды каждое.

Исполнитель: Председатель региональной предметной комиссии

О.Н. Цирков (493-27-66)