

**ПРОГРАММА  
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА XI-Й ВСЕРОССИЙСКОЙ  
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

С 16 по 22 апреля, г. Ульяновск

Настоящая программа представляет собой сборник заданий по проведению заключительного этапа XI Всероссийской Олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» Цель программы – развитие систематического процесса усвоения базисного содержания дисциплины «Физическая культура»

Программа способствует формированию физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры у школьников.

Данное пособие предназначено для учителей, школьников принимающих участие в олимпиаде, членов жюри всероссийской олимпиады школьников

## Содержание:

<b>I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.....</b>	<b>4</b>
1.1. Акробатика – девушки 9 – 11 класс.....	5
1.2. Брусья разновысокие.....	6
1.3. Бревно.....	6
1.4. Акробатика – юноши 9 – 11 класс.....	8
1.5. Брусья.....	9
1.6. Перекладина.....	9
<b>II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.....</b>	<b>15</b>
2.1. Флорбол девушки и юноши – 9 – 11 класс .....	15
2.2. Баскетбол девушки и юноши – 9 – 11 класс.....	17
2.3. Футбол девушки и юноши – 9 – 11 класс.....	20
<b>III. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.....</b>	<b>23</b>
<b>IV. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ.....</b>	<b>24</b>
<b>V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ОЛИМПИАДЫ.....</b>	<b>26</b>

**ПРОГРАММА  
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА XI-Й ВСЕРОССИЙСКОЙ  
ОЛИМПИАДЫ ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Содержание конкурсных испытаний**

Всероссийская олимпиада школьников представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы – юношей и девушек 9 - 11 - х классов.

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методического и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Практическое задание заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре.

**I. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ПРОГРАММА КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

**1. Общие требования**

1.1. Испытания для девушек состоят из акробатического упражнения, упражнений на разновысоких брусьях, бревне и опорном прыжке.

1.2. Испытания для юношей состоит из акробатического упражнения, упражнений на перекладине, брусьях и опорном прыжке.

1.3. Каждый участник обязан из четырёх предложенных видов испытаний выбрать **два**.

1.4. На всех видах испытаний участникам предлагается два упражнения, имеющих различную трудность (варианты «А» и «В»), из которых необходимо выбрать **один**.

1.5. Все упражнения носят строго обязательный характер. В случае изменения установленного порядка выполнения упражнения, оно не оценивается, и участник получает **0,0** баллов.

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

1.7. Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться слитно, динамично, без неоправданных пауз.

## 2. Программа испытаний

### 2.1. Девушки 9-11 класс

#### АКРОБАТИКА

##### Вариант «А»

	И.п. – «старт пловца»	
1.	Прыжок на одну (вальсет) – переворот влево (вправо) («колесо») – с поворотом налево (направо), шаг левой (правой) вперед и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения...	<b>- 1,0 + 1,0</b>
2.	Упор присев - кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны.....	<b>- 0,5</b>
3.	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, держать – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать.....	<b>- 1,0 + 1,0</b>
4.	Лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост, обозначить – сгибая, поднять правую (левую) вперед, держать – поворот направо (налево) кругом в упор присев.....	<b>- 1,0</b>
5.	Встать, дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперед равновесие («ласточка»), держать .....	<b>- 1,0</b>
6.	Шаг левой (правой) вперед и поворот направо (налево) кругом, сгибая свободную ногу вперед.....	<b>- 0,5</b>
7.	Приставить ногу - два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360° .....	<b>- 1,0 + 0,5 + 0,5 + 1,0</b>

##### Вариант «В»

	И.п. – «старт пловца»	
1.	Прыжок на одну (вальсет) – два переворота в сторону с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения.....	<b>- 1,0 + 1,0</b>
2.	Упор присев - кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны.....	<b>- 0,5</b>
3.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, держать – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать.....	<b>- 0,5 + 1,0</b>
4.	Лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост, держать – поворот	

	направо (налево) кругом в упор присев.....	- 0,5
5.	Встать, дугами внутрь руки в стороны и шагом правой (левой) вперёд равновесие («ласточка»), держать .....	- 1,0
6.	Шаг левой (правой) вперёд и поворот направо (налево) кругом, сгибая свободную ногу вперёд.....	- 0,5
7.	Приставить ногу - два, три шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 180° .....	- 1,0 + 0,5 + 0,5 + 1,0

### БРУСЬЯ РАЗНОВЫСОКИЕ

#### Вариант «А»

1.	Из вися на в/ж лицом к н/ж 2-3 размахивания изгибами – перемахом ноги врозь в вис лёжа сзади на бёдрах на н/ж.....	- 1,5
2.	Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и, махом правой и толчком левой подъём переворотом в упор на в/ж.....	- 3,0
3.	Опускание вперёд в вис лёжа сзади на бёдрах на н/ж.....	- 2,0
4.	Поворот в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону .....	- 0,5
5.	Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом с поворотом направо кругом.....	- 3,0

#### Вариант «В»

1.	Из вися на в/ж лицом к н/ж 2-3 размахивания изгибами – перемахом согнув ноги вис лёжа на н/ж.....	- 1,0
2.	Махом ног вперёд вис присев и толчком ног подъём в упор на в/ж.....	- 2,5
3.	Спад назад в вис лёжа сзади на бёдрах на н/ж и.....	- 2,0
4.	Поворот в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону .....	- 0,5
5.	Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом.....	- 3,0

**Примечание:** поворот в сед на бедре и соскок разрешается выполнять в другую сторону.

### БРЕВНО

#### Вариант «А»

1.	Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах	- 1,0
----	--	-------

	с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.....	<b>балл</b>
2.	Махом назад упор лёжа на согнутых руках – выпрямляя руки, упор лежа – толчком ног, упор присев, правая спереди.....	<b>- 1,0</b>
3.	Встать и фронтальное равновесие с захватом, держать.....	<b>- 2,0</b>
4.	Приставить ногу вперёд – прыжок ноги вместе – прыжок со сменой ног – прыжок ноги вместе – прыжок со сменой ног.....	<b>- 0,5+0,5 - 0,5+0,5</b>
5.	Присед – поворот на 180° в приседе .....	<b>- 1,0</b>
6.	Встать – два шага галопа с правой .....	<b>- 1,0</b>
7.	Шаг правой и махом левой назад (движением в стойку) соскок прогнувшись влево.....	<b>- 2,0</b>

#### Вариант «В»

1.	Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.....	<b>- 1,0 балл</b>
2.	Махом назад упор лёжа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, правая спереди.....	<b>- 1,0</b>
3.	Встать и шагом правой равновесие («ласточка»), держать.....	<b>- 1,5</b>
4.	Выпрямиться в стойку на правой, левую назад на носок, руки в стороны – приставить левую, прыжок ноги вместе – прыжок со сменой ног – прыжок ноги вместе – прыжок со сменой ног.....	<b>- 0,5+0,5 - 0,5+0,5</b>
5.	Присед – поворот на 180° в приседе .....	<b>-1,0</b>
6.	Встать – два шага галопа с правой .....	<b>-1,0</b>
7.	Шаг правой и шагом левой соскок вправо прогнувшись.....	<b>-1,5</b>

**Примечание:** упражнения на бревне разрешается выполнять частично или полностью в другую сторону или с другой ноги.

#### Опорный прыжок

Гимнастический конь в ширину, высотой не менее 120см. Расстояние от гимнастического мостика до коня произвольное.

Вариант «А»: Прыжок боком – **10,0** баллов.

Вариант «В»: Прыжок согнув ноги – **9,0** баллов.

2.2. Юноши 9-11 класс.

## АКРОБАТИКА

### Вариант «А»

	И.п. – «старт пловца»	
1.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°.....	<b>- 0,5 + 1,0</b>
2.	Шагом вперёд, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать.....	<b>- 1,5</b>
3.	Стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд в стойку ноги врозь, руки в стороны.....	<b>- 1,0</b>
4.	Наклон вперёд прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать.....	<b>- 1,5</b>
5.	Опуститься в упор лёжа, точком ног упор присев и прыжок вверх с поворотом на 180 °.....	<b>- 0,5 + 0,5</b>
6.	Подъём разгибом с головы в стойку руки вверх – опустить руки вниз .....	<b>- 1,5</b>
7.	Прыжок на одну (вальсет) – переворот в сторону (колесо) и переворот с поворотом на 90° (рондат), прыжок вверх прогнувшись.....	<b>- 1,0 + 1,0</b>

### Вариант «В»

	И.п. – «старт пловца»	
1.	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°.....	<b>- 0,5 + 1,0</b>
2.	Шагом вперёд, равновесие («ласточка») руки в стороны, держать.....	<b>- 1,5</b>
3.	Кувырок вперёд в упор присев – силой стойка на голове и руках, держать.....	<b>- 2,0</b>
4.	Опуститься в упор присев – прыжок вверх с поворотом на 180 °	<b>- 0,5</b>
5.	Шаг вперёд и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд, встать, руки вверх.....	<b>- 1,0</b>
6.	Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (колеса) в стойку ноги врозь.....	<b>- 1,0 + 1,0</b>
7.	Приставляя ногу, поворот в сторону движения на 90 ° и махом рук прыжок вверх прогнувшись ноги врозь.....	<b>- 0,5</b>

## БРУСЬЯ

### Вариант «А»

1.	Из размахивания в упоре на руках махом назад подъём в упор.	- 2,0
2.	Махом вперёд упор углом, держать.....	- 2,0
3.	Силой согнувшись стойка на плечах, держать.....	- 2,0
4.	Отодвиг назад в упор на руках и махом вперёд упор на руках согнувшись.....	- 1,0 + 1,0
5.	Подъём разгибом в упор и махом назад соскок .....	- 1,0 + 1,0

### Вариант «В»

1.	Из размахивания в упоре на руках махом назад подъём в упор	- 2,0
2.	Махом вперёд сед ноги врозь.....	- 0,5
3.	Перехват вперёд и силой согнувшись стойка на плечах, держать.....	- 2,0
4.	Кувырок вперёд в сед ноги врозь.....	- 2,0
5.	Перемах внутрь – мах назад.....	- 0,5
6.	Махом вперёд соскок вправо с поворотом налево кругом .....	- 2,0

**Примечание:** в обоих вариантах упражнения соскок можно выполнять в любую сторону.

## ПЕРЕКЛАДИНА

### Вариант «А»

1.	Из размахивания хватом сверху махом вперёд подъём разгибом .....	- 3,0
2.	Отмах назад и оборот назад в упоре .....	- 2,0
3.	Мах дугой в вис.....	- 2,0
4.	Махом назад соскок прогнувшись отпуская правую (левую) руку с поворотом на 90 <sup>0</sup> .....	- 3,0

### Вариант «В»

1.	Из вися хватом сверху подъём переворотом в упор .....	- 2,0
2.	Перемах правой (левой) в упор верхом.....	- 1,0
3.	Перехват левой руки в хват снизу и перемахом левой назад поворот налево кругом в упор.....	- 2,0
4.	Отмах назад и оборот назад в упоре .....	- 2,0

5.	Соскок дугой.....	- 2,0
----	-------------------	-------

**Примечание:** перемах в упор верхом разрешается выполнять с другой ноги, соответственно изменяя направление поворота кругом в упоре.

### **Опорный прыжок**

Гимнастический конь в длину, высотой не менее 125см. Расстояние от гимнастического мостика до коня произвольное.

Вариант «А» Прыжок согнув ноги – **10,0** баллов.

Вариант «В» Прыжок ноги врозь – **9,0** баллов.

## **Регламент испытания**

### **3. Участники**

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

3.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

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

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

3.5. Использование украшений и часов не допускается.

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

### **4. Порядок выступлений**

4.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.

4.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ удостоверяющий личность, а также проинформировать его о выбранных им видах испытаний и вариантах упражнений. Эти сведения заносятся в специальный протокол.

4.3. В каждой смене участники выполняют упражнения в следующем порядке: акробатика, а затем, девушки – разновысокие брусья, бревно и опорный прыжок; юноши – брусья, перекладина и опорный прыжок.

4.4. Для выполнения упражнений на всех видах испытаний участникам предоставляется только одна попытка.

4.5. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

4.6. Если акробатическое упражнение выполняется более **60** секунд, оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

4.7. Продолжительность выполнения упражнений на гимнастических снарядах не лимитирована.

4.8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке или перед гимнастическим снарядом и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

4.9. Оказанная при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой **1,0** балл.

4.10. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

4.11. Фото и видеосъёмка запрещена.

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

4.13. За нарушение, указанные в п.п. 4.10. – 4.12., Председатель судейского жюри имеет право наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

## **5. Повторное выступление**

5.1. Выступление участника может быть начато повторно в случае непредвиденных обстоятельств, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.; появление на гимнастическом оборудовании или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих травмоопасную ситуацию.

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

5.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет своё упражнение с начала, после выполнения упражнения всеми участниками данной смены.

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

## **6. Разминка**

6.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется общая разминка на акробатике и гимнастических снарядах из расчёта не более **30** секунд на одного человека.

## **7. Судьи**

7.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

7.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и двух судейских бригад: бригады «А», оценивающей трудность выполненного упражнения, и бригады «В», оценивающей технику и стиль исполнения.

7.3. Каждую бригаду возглавляет арбитр (старший судья).

## **8. «Золотое правило»**

8.1. Выбранные упражнения на гимнастических снарядах должны соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения

оценки не следует идти на неоправданный риск, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

## **9. Оценка трудности**

9.1. На всех видах испытаний стоимость упражнений варианта «А» равна **10,0** баллам, варианта «В» - **9,0** баллам и составляет максимально возможную оценку за трудность.

## **10. Оценка исполнения**

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

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

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

10.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1** балла, средними – **0,3** балла, грубыми – **0,5** балла. Ошибка невыполнения элемента – **0,5** балла. Падение на снаряд или со снаряда наказывается сбавкой – **1,0** балл.

10.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной **стоимости элемента** относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- падение со снаряда;
- фиксация статического элемента менее **2** секунд;
- при выполнении соскоков и акробатических прыжков приземление в сед или на спину.

10.6. В случае неоправданной паузы более **5** секунд при выполнении упражнения, оно прекращается и не оценивается.

## **11. Окончательная и итоговая оценки**

11.1. Окончательная оценка участника за выполненное упражнение выводится как сумма двух оценок: оценки за трудность упражнения, выставленной бригадой «А», и оценки за исполнение, выставленной бригадой «В». Из этой суммы Председатель судейского жюри вычитает сбавки за допущенные участником нарушения общего порядка выполнения упражнения.

11.2. Окончательные оценки максимально могут быть равны: за вариант упражнения «А» - **20,0** баллов; за вариант упражнения «В» – **19,0** баллов.

11.3. Итоговая оценка за испытания по гимнастике выводится как сумма оценок двух упражнений, выбранных участником, и не может превышать **40, 0** баллов.

## **12. Обеспечение безопасности**

12.1. Для обеспечения безопасности при выполнении упражнений на гимнастических снарядах судейской коллегией назначается лицо, обеспечивающее надёжную страховку участников.

12.2. Лицо, обеспечивающее страховку, не имеет право разговаривать с участником, оказывать ему помощь или подавать какие-либо знаки.

## **13. Оборудование**

13.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.

13.2. Для выполнения упражнений на разновысоких и параллельных брусьях, бревне, перекладине и в опорных прыжках используется комплект типового школьного гимнастического оборудования, установленный в соответствии с требованиями к обеспечению безопасности занятий гимнастическими упражнениями.

## ***II. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ***

### **ФЛОРБОЛ**

# Девушки и юноши 9 - 11 классы

## Регламент испытания

### **1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по волейболу.

### **2. Участники**

2.1. Девушки и юноши должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 5 секунд).

### **3. Порядок выступления**

3.1. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, и стартовый номер каждого участника.

3.2. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.3. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, должна быть начато упражнение.

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

3.6. За нарушения, указанные в пунктах 3.4. и 3.5., судья имеет право наказать испытуемого прибавлением 1 секунды к общему времени, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

### **4. Повторное выступление**

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

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

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

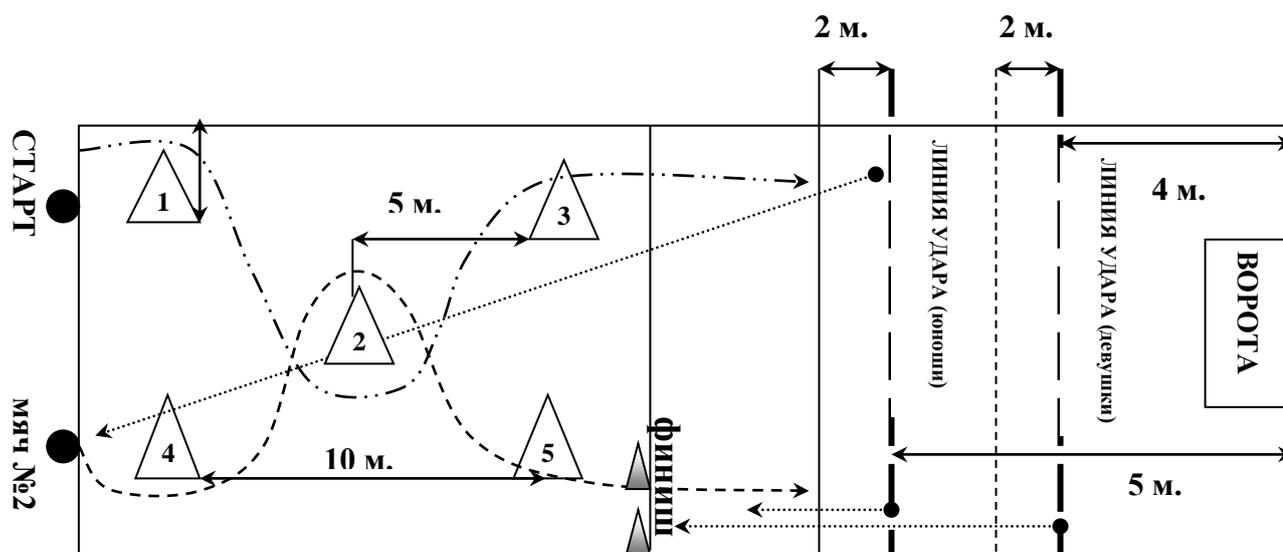
4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.

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

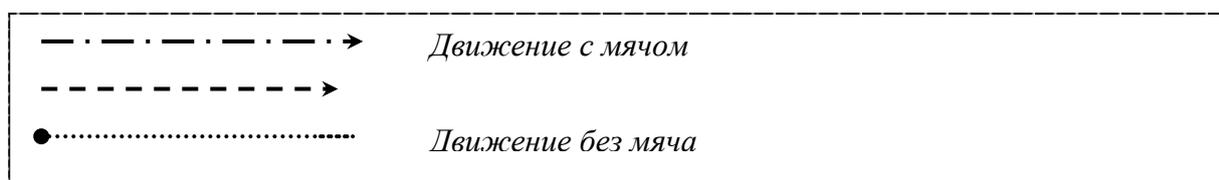
## 5. Разминка

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

## 6. Программа испытаний



Условные обозначения



Участник находится на лицевой линии с клюшкой лицом к фишке № 1. По сигналу судьи конкурсант ведет мяч к фишке №1, обводит ее с левой стороны, далее движется к фишке №2, обводит ее с правой стороны, продолжает движение к фишке №3 и обводит ее с левой стороны, движется к линии удара, (юноши – 5м., девушки – 4м.) останавливает мяч и выполняет один удар по воротам в зоне для удара равной – 2 м.

После удара бежит ко второму мячу и выполняет ведение к фишке №4, обводит ее с правой стороны, далее движется к фишке №2, обводит ее с левой стороны, продолжает движение к фишке №5 и обводит ее с правой стороны, движется к линии удара (юноши – 5м., девушки – 4м.) и выполняет один удар по воротам в движении с любой точки не пересекая линии удара. Фиксируется время преодоления дистанции и точность броска. Остановка секундомера осу-

ществляется в момент, когда участник финиширует на средней линии в финишном створе. Если мяч попадает в ворота верхом от общего времени отнимается 5 сек.

### **7. Оценка испытаний**

1. За необбегание участником фишки штраф – 3 сек (за каждую фишку);
2. Ведение мяча неуказанным способом штраф – 4 сек;
3. Выполнение удара по мячу неуказанным способом – 4 сек;
4. Выполнение удара по мячу за линией штраф – 5сек;
5. Непопадание по воротам мячом штраф – 5 сек;
6. Касание фишки любой частью тела при выполнении задания (мячом или клюшкой) штраф – 1 сек;

### **8. Судьи**

8.1. Главный судья по флорболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девушек.

8.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

### **9. Оборудование**

9.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

9.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

## **Баскетбол**

### **Юноши и девушки 9 - 11 классы**

#### **Регламент испытания**

#### **1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по баскетболу;
- судьи на площадке;
- секретаря.

#### **2. Участники**

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть наказан штрафом (прибавлением 5 секунд) или 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.

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

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

3.4. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

3.6. За нарушения, указанные в п.п. 3.4. и 3.5., главный судья по баскетболу имеет право наказать участника штрафом **5** сек, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

### **4. Повторное выступление**

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

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

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

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

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

### **5. Разминка**

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

### **6. Судьи**

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

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

### **7. Оборудование**

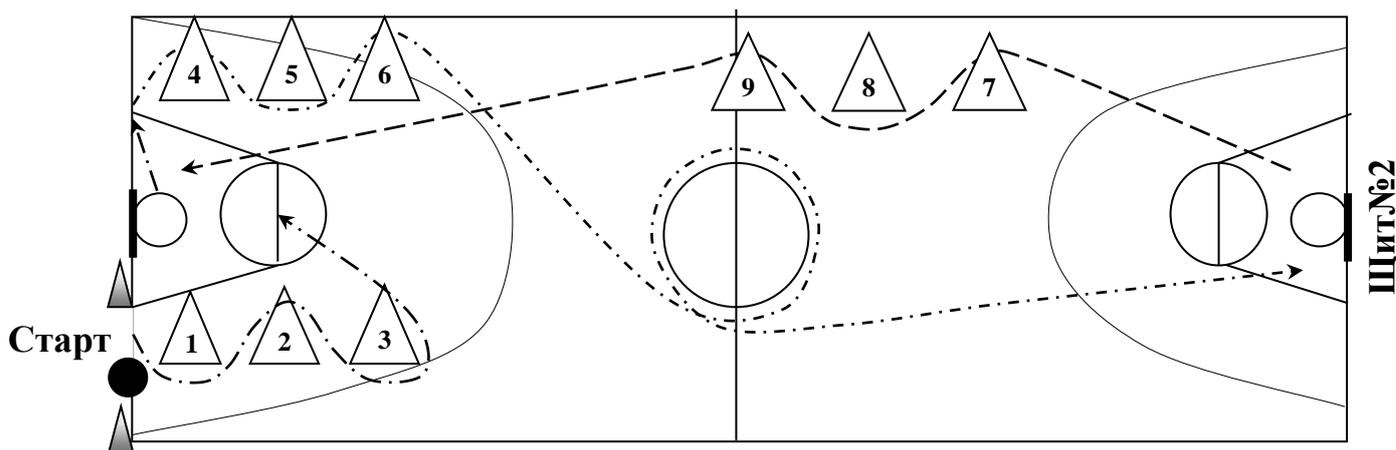
7.1. Площадка со специальной разметкой для игры в баскетбол.

7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

7.3. Девять фишек-ориентиров, один баскетбольных мяч, баскетбольные корзины.

## Программа выступления

### Контрольное упражнение по баскетболу



Участник находится на линии старта с мячом спиной к фишке №1. По сигналу судьи конкурсант спиной движется к фишке №1 и оббегает ее с левой стороны, затем фишку №2 с правой и фишку №3 с левой стороны, разворачивается и лицом ведет мяч в зону для выполнения штрафного броска и выполняет один штрафной бросок в кольцо.

После броска участник ловит мяч и ведет к фишке №4 оббегает ее с левой стороны, затем фишку №5 с правой стороны и фишку №6 с левой стороны, бежит к центральному кругу, далее выполняет обводку центрального круга с правой стороны против часовой стрелки. После обводки ведет мяч к щиту №2 и выполняет один бросок в кольцо любым способом, далее движется к фишке №7 и обводит ее с правой стороны, дальше ведет мяч к фишке №8 и обводит ее с левой стороны, далее ведет мяч к фишке №9 и обводит ее с правой стороны, после прохождения фишек движется к кольцу 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 после двух шагов из-под щита. В случае непопадания в корзину после двух шагов участник имеет право выполнить две дополнительные попытки. Если участник уходит с площадки, не выполнив дополнительные попытки, то к его времени выполнения задания прибавляется по 10 сек. за каждый не совершенный бросок. Если участник из 3 бросков, совершенных из-под щита, не попал ни разу в кольцо, он наказывается штрафом – 3 секунд. Если участник, не попал штрафной бросок к его времени прибавляется 4 сек. За каждое нарушение

ние правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) участнику к его фактическому времени прибавляется за каждое нарушение по 1 секунде. За необбегание центрального круга добавляется 10 сек. штрафного времени, за смену направления движения 5 секунд. Касание центрального круга мячом или любой другой частью тела (за каждое касание по 1 сек.) За необбегание. фишки и перемещение неуказанным способом добавляется по 5 штрафных секунд.

## **ФУТБОЛ**

### **Девушки и юноши 9 - 11 классы**

#### **Регламент испытания**

##### **1. Руководство испытаниями**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по волейболу.

##### **2. Участники**

2.1. Девушки и юноши должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.

2.2. Использование украшений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 5 секунд).

##### **3. Порядок выступления**

3.7. Перед началом испытания должны быть названы: фамилия, имя, и стартовый номер каждого участника.

3.8. После вызова у участника есть **20** секунд, чтобы он мог подготовиться к выполнению испытания. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.

3.9. Началом испытания является сигнал (свисток судьи), после которого, должна быть произведена подача.

3.10. Представителям делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

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

3.12. За нарушения, указанные в пунктах 3.4. и 3.5., судья имеет право наказать испытуемого прибавлением **1** секунды к общему времени, а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

#### **4. Повторное выступление**

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

- поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;
- неполадки в работе общего оборудования – освещение, задымление помещения и т.п.

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

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

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

#### **5. Разминка**

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

#### **6. Судьи**

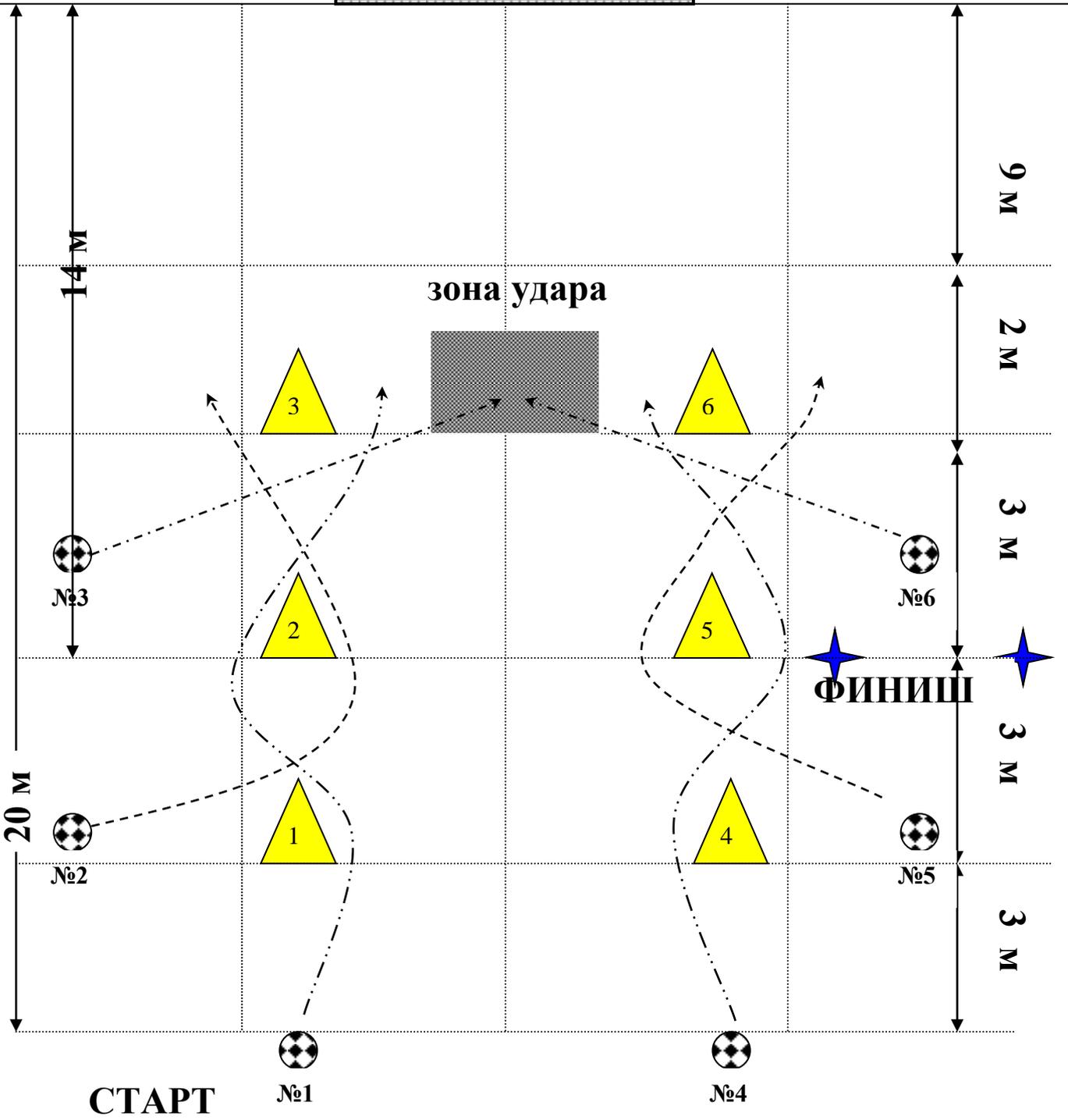
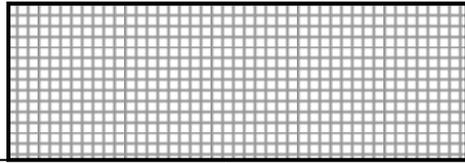
6.1. Главный судья по футболу определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления участников.

6.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

#### **7. Оборудование**

7.1. Упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

7.2. Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.



## **8. Программа испытания**

### **Упражнение по футболу**

Участник находится на лицевой линии с мячом №1, по сигналу участник стартует от лицевой линии, выполняя ведение мяча, участник обводит первую фишку справа, вторую слева и третью справа и движется в зону удара, для атаки ворот, справа от третьей фишки. Находясь в двух метровой зоне для удара, участник выполняет удар по воротам в движении низом правой ногой.

Выполнив удар, участник двигается ко второму мячу, выполняя ведение мяча, участник обводит вторую фишку справа, третью слева и движется в зону удара, для атаки ворот, слева от третьей фишки. Находясь в двух метровой зоне, участник выполняет удар по воротам левой ногой низом. Выполнив удар, участник двигается к третьему мячу, выполняя ведение движется в центральную зону для удара (1.5 X 1 м.). Находясь в зоне для удара, участник останавливает мяч и выполняет удар по воротам верхом правой ногой.

После удара участник бежит к мячу №4, выполняя ведение мяча, участник обводит четвертую фишку слева, пятую справа и шестую слева и движется в зону удара, для атаки ворот, слева от шестой фишки. Находясь в двух метровой зоне для удара, участник выполняет удар по воротам в движении низом левой ногой.

Выполнив удар, участник двигается к пятому мячу, выполняя ведение мяча, участник обводит пятую фишку слева, шестую справа и движется в зону удара, для атаки ворот, справа от шестой фишки. Находясь в двух метровой зоне, участник выполняет удар по воротам правой ногой низом. Выполнив удар, участник двигается к шестому мячу, выполняя ведение движется в центральную зону для удара (1.5 X 1 м.). Находясь в зоне для удара, участник останавливает мяч и выполняет удар по воротам верхом левой ногой. Выполнив удар, участник финиширует на средней линии в финишном створе.

### **9. Штрафное время начисляется за следующие ошибки:**

1. Не оббегание фишки с мячом – плюс 10 сек;
2. Нанесение удара по мячу вне зоны удара – плюс 5 сек;
3. Удар по мячу не той ногой - плюс 5 сек;
4. Непопадание по воротам – плюс 15 сек;
5. Удар по воротам низом – плюс 5 сек.
6. Касание фишки (мячом, ногой) - плюс 3 сек

## **III. Легкая атлетика**

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции:

*Девушки 9-11 классы:* 500 м.

*Юноши 9-11 классы:* 1000 м.

Фиксируется время преодоления дистанции.

## IV. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

### Девушки и юноши 9 - 11 классы

#### 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. Нарушение п. 2.3. штрафуются снижением оценки на **1** балл за каждое замечание.

##### **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. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области “Физическая культура”.

##### **5. Оценка исполнения**

При выполнении теоретико-методического задания место участника определяется сопоставлением оценок (результатов) всех участников олимпиады. Оценку составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы. Количество баллов может быть увеличено (уменьшено) добавлением (вычитанием) премиальных (штрафных) очков за ответы на вопросы, сформулированные в открытой форме.

*Предлагаемые вопросы разработаны на основе:*

1. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: ВЛАДОС, 2003.

2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
5. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.
6. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005.
8. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году / Под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПК и ППРО, 2006. – 104 с.
9. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: методическое пособие / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2007. – 132 с.

## **Подведение итогов олимпиады и награждение победителей**

Победители и призеры заключительного этапа Олимпиады определяются по результатам набранных баллов за выполнение заданий на всех турах Олимпиады. Итоговый результат каждого участника подсчитывается как сумма баллов за выполнение каждого задания на всех турах Олимпиады.

Окончательные результаты участников фиксируются в итоговой таблице, представляющей собой ранжированный список участников, расположенных по мере убывания набранных ими баллов. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке. На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной Центральным оргкомитетом Всероссийской олимпиады школьников и доведенной до сведения Оргкомитета Федеральным агентством по образованию, Жюри определяет победителей и призеров заключительного этапа Олимпиады.

Всю информацию по регламенту и проведению Всероссийской Олимпиады школьников можно найти на сайте [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru)

---

Программа разработана предметной методической комиссией по физической культуре Всероссийской олимпиады школьников (председатель – доктор педагогических наук, профессор Чесноков Н.Н.).