1. **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

**ГИМНАСТИКА**

ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ

Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго 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 или соединение, включенное в упражнение, или заменил их другими, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента или соединения, включающего данный элемент.

Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться со сменой направления, динамично, слитно, без неоправданных пауз. Фиксация статических элементов не менее 3 секунд.

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

Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную **10,0 баллам,** из которой вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Из полученной суммы вычитываются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения.

Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

Таким образом, **окончательная оценка за выполнение упражнения составляет 10,0 баллов**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение | Баллы |
| И.П.: основная стойка. | - |
| Упор присев – кувырок вперед | 1,0 |
| Перекатом назад стойка на лопатках | 2,5 |
| Кувырок назад через плечо в упор, стоя на колене, другая нога назад | 2,5 |
| Махом одной ногой с опорой на руки упор присев – встать, руки вверх | 0,5 |
| Переворот в сторону – основная стойка | 3,5 |

**ДЕВУШКИ (9-11 классы)**

**ЮНОШИ (9-11 классы)**

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнение | Баллы |
| И.П.: основная стойка. | - |
| Левая нога вперед, руки вверх – переворот влево с поворотом налево в стойку на правой, левая вперед на носок, руки вверх | 3,5 |
| Толчком левой и махом правой стойка на руках – обозначить | 3,5 |
| Кувырок вперед в упор присев | 1,0 |
| Полуприсед, руки назад («старт пловца»), длинный кувырок вперед | 1,5 |
| Прыжок прогнувшись, руки в стороны – вверх | 0,5 |

(упражнение можно выполнить в другую сторону полностью)

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ**

1. **Участники**
   1. Девушки могут быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.
   2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки или футболки, гимнастическое трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.
   3. Футболки и майки не должны быть одеты поверх шорт, трико или «лосин».
   4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.
   5. Использование украшений и часов не допускается.
   6. Нарушение требований к спортивной форме наказывается сбавкой **0,5 балла** с итоговой оценки участника.
2. **Порядок выступлений**
   1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, в соответствии с личным стартовым номером.
   2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.
   3. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемым стартовым протоколом.
   4. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
   5. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **20 секунд,** чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.
   6. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более **5 секунд,** упражнение прекращается и оценивается только выполненная часть.
   7. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5 балла.**
   8. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке (гимнастическом настиле) и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
   9. Оказанная участнику при выполнении упражнения помощь наказывается сбавкой **1,0 балл.**
   10. Представителям делегаций не разрешается разговаривать, вести фото- и видеосъемку во время выполнения упражнения. Мобильные телефоны должны быть выключены.
   11. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
   12. За нарушения, указанные в п. 2.11 - Главный судья имеет право удалить представителя делегации из зала. За нарушение, предусмотренное п. 2.12, имеет право наказать участника снижением оценки на 0,5 балла, а в случае повторного нарушения - отстранить от участия в испытаниях.
3. **Повторное выступление**
   1. Выступление участника не может быть начато повторно, за исключением случаев, вызванных непредвиденными обстоятельствами, к которым относятся: поломка гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования - освещения, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.
4. При возникновении указанных выше ситуаций, участник должен немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.
5. Только Главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.
6. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.
7. **Разминка**
   1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более 20 секунд на одного человека.
8. **Судейская бригада**
   1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.
   2. Жюри состоит из Главного судьи и двух судейских бригад, каждую из которых возглавляет арбитр.
9. Бригада «А», оценивает трудность выполненного упражнения, бригада «В» технику и стиль исполнения.
10. **Оборудование**
    1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке или гимнастическом настиле толщиной не менее Зсм, размером не менее **12** метров в длину и **1,5** метра в ширину.
    2. Вокруг акробатической дорожки должна имеется зона безопасности шириной не менее **1,0 метра,** полностью свободная от посторонних предметов.
11. **Протесты**
    1. Протест подается самим участником в письменном виде на оценку своего выступления в порядке, установленном Жюри олимпиады. Протесты, поданные на оценки других участников, не рассматриваются.
    2. Протест может быть подан на оценку, выставленную бригадой «А» за трудность упражнения. Протест на оценку бригады «В» за исполнение и специальные сбавки Председателя судейского жюри не принимаются.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ СИЛОВОЙ ТЕСТ**

**Мужчины.**

И.П. – вис на высокой перекладине. Силой, сгибая руки, выполнить подъем переворотом и опускание вперед в вис. Фиксируется положение упора и виса. Результат оценивается по количеству раз. Попытка одна.

**Женщины.**

Лазание по канату с помощью ног.

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО СИЛОВОМУ ТЕСТУ**

**Спортивная форма**

1. Участники могут быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
2. Футболки не должны быть одеты поверх шорт.

1.3.Во время испытания использование ювелирных украшений и часов не допускается.

1. При нарушении требований к спортивной форме участник может быть не допущен к испытаниям.
2. **Порядок выступлений**
   1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам.
   2. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.
   3. Перед началом испытаний, должны быть названы: фамилия, имя каждого участника. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы начать выполнение упражнения.
   4. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх рука.
   5. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.
   6. За нарушения, указанные п. 2.5., или неспортивного поведения главный судья имеет право отстранить участника от участия в испытании.
3. **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.

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

1. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае, участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников данной смены.
2. Если выступление прервано по вине участника, повторное выполнение упражнения не разрешается.
3. **Разминка**
   1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка из расчёта не более **20 секунд** на одного человека.
4. **Судейская бригада**
   1. Главный судья определяет состав судейской бригады, оценивающей выступление участников.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Тест 2. Бег на 100 метров.**

Начало бега из-за стартовой линии по команде («На старт», «Внимание», «Марш»). Можно использовать высокий и низкий старт, с колодок и без колодок. Попытка считается выполненной, когда дистанция преодолевается без каких-либо нарушений правил соревнований.

Абитуриент имеет право на разминку перед стартом на дистанцию. У каждого абитуриента одна попытка в каждом упражнении.

**Тест 3. Бег на дистанцию 1000 метров.**

Данный тест проводится в условиях стадиона или на местности.

И.П. – высокий старт. Преодолеть дистанцию по правилам соревнований. Попытка одна.

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**

1. **Участники**
   1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
   2. Использование украшений не допускается.
2. **Порядок выступления**
   1. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.
   2. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.
   3. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
3. **Повторное выступление**

3.1. 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.

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

3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников.

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

1. **Разминка.**
   1. Перед началом выступления участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 сек на одного участника.
2. **Судьи.**
   1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступление девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА.**

(Мужчины – 3 кг, женщины – 1 кг.). Бросок мяча осуществляется двумя руками из-за головы.

И.П. – ноги на одной линии (параллельно) или одна впереди, другая сзади. Нельзя отрывать ноги от опоры до момента выполнения броска, наступать или переступать стартовую линию метания, касаться поверхности за линией старта после метания любой частью тела.

Попытка одна: три броска подряд. Оценивается лучший результат.

**РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ**

1. **Участники**
   1. Участники должны быть одеты в спортивные шорты, футболку и кроссовки.
   2. Использование украшений не допускается.
2. **Порядок выступления**
   1. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.
   2. Оценка действий участника начинается с момента принятия исходного положения.
   3. Сигналом готовности участника к началу выступления служит поднятая вверх правая рука.
3. **Повторное выступление**

3.1. 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.

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

3.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое упражнение сначала, после выступления всех участников.

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

1. **Разминка.**
   1. Перед началом выступления участникам предоставляется разминка из расчёта не более 30 сек на одного участника.
2. **Судьи.**
   1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступление девушек и юношей. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.
3. **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям углубленного уровню знаний для обучающихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

В содержание теоретико-методического испытания включены разнообразные по тематике вопросы по следующим разделам:

1. «Культурно-исторические основы физической культуры и спорта, олимпийского движения».
2. «Основные понятия физической культуры и спорта».
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
4. «Основы теории и методики воспитания физических качеств».
5. «Медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности».
6. «Правила соревнований по видам спорта».
7. «Антидопинговые правила».
8. Гимнастическая терминология.

Задания объединены в 4 группы.

Испытания теоретико-методической части олимпиады могут содержать различные типы заданий:

1. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждений. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

Б. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов. При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение

В. Задания в форме, предполагающей перечисление известных фактов, характеристик и т. п.

Г. Задания на соотнесение понятий и определений (в дальнейшем задания на соответствие).

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

1. Балашова В.Ф. Физическая культура: тестовый контроль знаний: метод. пособие. – 2-е изд. / В.Ф. Балашова, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2009.
2. Большая олимпийская энциклопедия / [ Д.С. Бакал и др.]. – М.: Эксмо, 2008.
3. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году/ под общ. ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: АПКиППРО, 2006.
4. Гимнастика, учебник для институтов физической культуры, - под ред. А.М. Шлемина, А.Т. Брыкина. – М.: ФиС, 1979.
5. Гимнастика на Всероссийских олимпиадах школьников по физической культуре: метод. пособие / под общ.ред. Н.Н. Чеснокова. – М.: Физическая культура, 2010.
6. Красников А.А. Тестирование теоретико-методических знаний в области физической культуры и спорта: учеб. пособие / А.А. Красников, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2010.
7. Лагутин А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. пособие: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. ― 128 с.: ил.
8. Лях В.И. Физическая культура. 10―11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях — 8-е изд. — М.: Просвещение, 2020.
9. Лях В.И. Физическая культура. 8―9 классы: учеб. для общеобразоват. Организаций / В.И. Лях — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2016.
10. Лях В.И. Физическая культура. 1―4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 2019. – 175 с.: ил. – (Школа России).
11. Матвеев А.П. Физическая культура. 5 класс: учеб. для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 127 с.: ил.
12. Матвеев А.П. Физическая культура: 6―7 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019. – 192 с.: ил.
13. Матвеев А.П. Физическая культура. 10―11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 319 с.: ил.
14. Матвеев А.П. Физическая культура. 8―9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012.
15. Матвеев А.П. Физическая культура: 10―11 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. – 2-е изд., стереотип. ― М.: Вентана-Граф, 2019. – 160 с.
16. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012. – 152 с.: ил.
17. Твой олимпийский учебник [Текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 27-е изд., перераб. и доп. – М.: Спорт, 2019. – 216 с.: ил.
18. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: учебно – методическое пособие / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. 3-е изд., стереотип., - М.: Планета, 2016.
19. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. – М.: Физическая культура, 2005. 25. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014.
20. Чесноков Н.Н. Теоретико-методические задания на региональных этапах Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2019.
21. Словарь спортивных терминов «Олимпионик»: учебный словарь)В.А. Бухарин, В.Д. Деткова, Ю.В. Игнатова – Челябинск: ЧИППКРО, 2021, ООО « Полиграф-Мастер», 2021-234 с)
22. Олимпийский классный час: учебно-методическое пособие для студентов /М.Ф Шарипов, М.В. Шакирова, Е.О. Ширшиков -2-е изд. Челябинск: Уральская академия, 2017 -71 с.
23. 500 вопросов и ответов об Олимпийских играх/ Б.Н. Хавин –М: Физическая культура и спорт,1971 г

**Интернет-источники**

1. <https://olympic.ru/> — сайт Олимпийского комитета России.
2. <http://elibrary.ru/defaultx.asp/> — Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
3. <http://lib.sportedu.ru/>—Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

4.<http://sflaspb.ru/sites/default/files/the_iaaf_anti-oping_athletes_guide.pdf>

― Руководство для спортсменов по антидопинговой программе ИААФ июнь, 2013.

5. <http://vserosolymp.rudn.ru/> ―Всероссийская олимпиада школьников и международные олимпиады школьников по общеобразовательным предметам

6. <http://www.fismag.ru/> ― Физкультура и спорт

7. <http://www.rsl.ru/> ― Российская государственная библиотека

8. [www.schoolpress.ru/](http://www.schoolpress.ru/) ― журнал «Физическая культура в школе»

9. <http://www.volley.ru/pages/466/> ― Официальные волейбольные правила 2017―2020.

10. <https://rfs.ru/search?section=documents&q=%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0/> ― правила игры в футбол 2019/20

11. <https://russiabasket.ru/federation/referees/rules/> ― Официальные правила баскетбола 2018. Изменения в правилах ФИБА, действуют с 1

12 . www/gto.ru