

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации города Ижевска
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Удмуртский государственный университет»
Институт физической культуры и спорта**

***Всероссийская олимпиада школьников
по предмету «Физическая культура»***

Методическое руководство

**по проведению муниципального этапа
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре в 2022-2023 учебном году**

Ижевск, 2022

УДК 373.1.02:372.8
ББК 74.267.5
В-85

*Утверждено
республиканской предметно-методической комиссией
по проведению Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре
(протокол № 1, от 10.09.2022 г.)*

Составители:

Райзих А.А. – к.п.н., доцент кафедры ТМФКГиБЖ УдГУ
Максимова С.С. – доцент кафедры ТМФКГиБЖ УдГУ
Алабужев А.Е. – директор ИФКиС УдГУ, к.п.н., доцент
Иванова Е.С. – начальник Отдела общего образования Управления образования Администрации г. Ижевска
Баталова К.Л. – учитель физической культуры МАОУ СОШ №74
Щенникова А.Г.- доцент кафедры ТМФКГиБЖ УдГУ

В- 85 **Всероссийская олимпиада школьников по предмету «Физическая культура»:** Методическое руководство /Сост.: А.А.Райзих, С.С. Максимова, А.Е. Алабужев, Е.С. Иванова, К.Л. Баталова, А.Г. Щенникова. – Ижевск, 2022.
– 36 с.

В методическом руководстве содержатся нормативные документы, программа, материалы по судейству конкурсных испытаний муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

Руководство предназначено для студентов и преподавателей физкультурных вузов, учителей физической культуры, специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Методическое руководство составлено в соответствии с требованиями Центральной предметно-методической комиссии.

УДК 373.1.02:372.8
ББК 74.267.5

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее методическое руководство подготовлено региональной предметно-методической комиссией по предмету «Физическая культура» для руководителей и сотрудников общеобразовательных организаций, иных категорий специалистов, задействованных при подготовке, проведении муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников (далее – олимпиада) и обработке его результатов в 2022-2023 учебном году с целью оказания помощи предметно-методическим комиссиям и жюри.

Методические материалы содержат разделы, посвященные общим вопросам организации и проведения муниципального этапа олимпиады, а также программу испытаний по предмету «Физическая культура», требования к структуре и содержанию олимпиадных заданий, рекомендуемые источники информации для их подготовки.

Используемые понятия:

Площадка проведения олимпиады (площадка) – организация (задействованная полностью или частично), на базе которой проводится олимпиада в соответствии с распорядительным актом соответствующего органа управления в сфере образования.

Координатор на площадке проведения олимпиады – представитель оргкомитета, который обеспечивает руководство и контроль за процессами подготовки, проведения и обработки результатов олимпиады на данной площадке проведения.

Место проведения олимпиады – помещение (совокупность помещений): аудитория, зал, рекреация или стадион, на которых проводятся соревновательные, в том числе практические туры.

Локация – помещение (аудитория, зал, рекреация) или стадион, участок местности, на которых проводятся соревновательные, в том числе практические туры.

Испытание, испытания – совокупность всех соревновательных туров по данному общеобразовательному предмету на данном этапе.

Олимпиадная работа – результат выполнения заданий олимпиады участником.

Организатор – орган исполнительной власти, осуществляющий управление в сфере образования, обеспечивающий подготовку, проведение, обработку результатов, проведение апелляционных процедур этапа всероссийской олимпиады школьников на определенной территории. Для школьного и муниципального этапов олимпиады организатором является орган муниципального самоуправления, осуществляющий управление в сфере образования.

Организатор в локации (аудитории) – лицо, уполномоченное организационным комитетом находиться на площадке проведения олимпиады в месте проведения испытаний и отвечающее за соблюдение требований Порядка в месте проведения олимпиады.

Организатор вне локации (аудитории) – лицо, уполномоченное организационным комитетом находиться на площадке проведения олимпиады и отвечающее за соблюдение требований Порядка в месте проведения олимпиады.

Соревновательный тур – процесс проведения олимпиады по отдельному предмету (часть испытания, проводимая непрерывно, в течение определенного времени).

Сокращения и аббревиатуры:

Заявление на апелляцию – заявление участника о несогласии с выставленными баллами.

Интернет-ресурс – совокупность интегрированных средств технического и программно-аппаратного характера, а также информации, предназначенной для публикации в сети Интернет.

Комплект олимпиадных заданий – задания, бланки ответов, критерии и методика оценивания выполненных олимпиадных работ для работы жюри.

Олимпиада – всероссийская олимпиада школьников.

Оргмодель – организационно-технологическая модель.

Порядок – Порядок проведения всероссийской олимпиады школьников (Утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 ноября 2020 г. № 678 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников»).

Рособрнадзор - федеральная служба по надзору в сфере образования и науки.

Роспотребнадзор – федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

МПК – муниципальная предметно-методическая комиссия.

ОВЗ – ограниченные возможности здоровья.

ОМСУ – органы муниципального самоуправления, осуществляющие управление в сфере образования.

ОО – образовательная организация/образовательные организации.

ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция.

Оргкомитет – организационный комитет.

РОИВ – региональные органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

РПК – региональная предметно-методическая комиссия.

ЦПК – центральная предметно-методическая комиссия.

Республиканская предметно-методическая комиссия по предмету «Физическая культура» выражает надежду, что представленное методическое руководство окажется полезным при проведении муниципального этапа олимпиады, и желает успехов организаторам в их проведении.

В случае необходимости дополнительную информацию по представленным методическим материалам можно получить по электронной почте, обратившись по адресу: sport_metod@mail.ru, tofkiivanova@mail.ru.

Председатель республиканской
предметно-методической комиссии
по физической культуре

А.А. Райзих

**ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ
муниципального этапа Всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура» в 2022-2023 учебном году**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Всероссийская олимпиада школьников проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 ноября 2020 г. № 678 «Об утверждении Порядка проведения всероссийской олимпиады школьников», приказами (распоряжениями) региональных органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих управление в сфере образования, локальными нормативными актами органов муниципального самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования, и образовательных организаций.

1.2. Муниципальный этап олимпиады проводится по заданиям, разработанным РПМК для обучающихся 7-11 классов.

1.3. Организатором муниципального этапа олимпиады является ОМСУ.

1.4. Методическое обеспечение муниципального этапа олимпиады осуществляют региональные предметно-методические комиссии по каждому общеобразовательному предмету с учетом методических рекомендаций ЦПМК.

1.5. В соответствии с Порядком состав жюри муниципального этапа олимпиады формируется из числа педагогических, научно-педагогических работников, руководящих работников образовательных организаций, аспирантов, ординаторов, победителей международных олимпиад школьников, победителей и призеров заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по соответствующим общеобразовательным предметам, а также специалистов, обладающих профессиональными знаниями, навыками и опытом в сфере, соответствующей общеобразовательному предмету олимпиады, и утверждается организатором олимпиады.

1.6. В состав жюри входят председатель жюри и члены жюри.

1.7. Жюри муниципального этапа олимпиады:

осуществляет оценивание выполненных олимпиадных работ;

проводит анализ олимпиадных заданий и их решений, показ выполненных олимпиадных работ в соответствии с Порядком и оргмоделью этапа олимпиады;

определяет победителей и призёров олимпиады на основании ранжированного списка участников по каждому общеобразовательному предмету с учетом результатов рассмотрения апелляций и в соответствии с квотой, установленной организатором муниципального этапа олимпиады, и оформляет итоговый протокол;

направляет организатору муниципального этапа олимпиады протокол жюри, подписанный председателем и членами жюри, по соответствующему общеобразовательному предмету с результатами олимпиады, оформленными в виде рейтинговой таблицы победителей, призёров и участников с указанием сведений об участниках, классе и набранных ими баллах по общеобразовательному предмету (далее – рейтинговая таблица);

направляет организатору олимпиады аналитический отчет о результатах выполнения олимпиадных заданий, подписанный председателем жюри;

своевременно передает данные в оргкомитет для заполнения соответствующих баз данных олимпиады.

1.8. Протоколы работы жюри и рейтинговые таблицы направляются в форме, определённой организатором (электронная форма, скан-копии, письменная форма и т.п.).

2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ТУРОВ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ОЛИМПИАДЫ

2.1. Площадкой (площадками) проведения муниципального этапа могут выступать организация (организации), определенные организатором соответствующего этапа.

2.2. Места проведения должны соответствовать санитарным нормам и требованиям Роспотребнадзора, установленным на момент проведения олимпиадных испытаний.

2.3. При проведении соревновательных туров олимпиады в период пандемии COVID-19 необходимо придерживаться следующих требований:

обязательная термометрия при входе в место проведения олимпиады. При наличии повышенной температуры или признаков ОРВИ участники, организаторы, общественные наблюдатели и другие лица, имеющие право находиться на площадке проведения олимпиады, не допускаются;

рассадка участников в локациях (аудиториях, залах, рекреациях) с соблюдением дистанции не менее 1,5 метров и требований, установленных территориальными органами Роспотребнадзора;

обязательное наличие и использование средств индивидуальной защиты для организаторов, членов жюри и участников олимпиады.

2.4. В случаях выявления у участника повышенной температуры или признаков ОРВИ он может по решению оргкомитета муниципального этапа олимпиады не быть допущен до выполнения олимпиадных заданий по состоянию здоровья. В таком случае председатель или члены оргкомитета оформляют соответствующий акт в свободной форме либо форме, предоставленной организатором.

2.5. Для прохождения в место проведения олимпиады участнику необходимо предъявить документ, удостоверяющий личность (паспорт), либо свидетельство о рождении (для участников, не достигших 14-летнего возраста со справкой из образовательной организации).

2.6. Рекомендуются организовать регистрацию участников олимпиады в отдельной аудитории до входа в место проведения олимпиады, определенной оргкомитетом, либо в специально отведённом для этого помещении (коридор, рекреация) с соблюдением необходимых санитарно-эпидемиологических норм.

2.7. При проведении олимпиады каждому участнику должно быть предоставлено отдельное рабочее место, оборудованное с учетом требований к проведению муниципального этапа олимпиады.

2.8. До начала испытаний для участников должен быть проведен краткий инструктаж, в ходе которого они должны быть проинформированы о продолжительности олимпиады, справочных материалах, средствах связи и электронно-вычислительной техники, разрешенных к использованию во время проведения олимпиады, правилах поведения, запрещенных действиях, датах опубликования результатов, процедурах анализа олимпиадных заданий, просмотра работ участников и порядке подачи апелляции в случаях несогласия с выставленными баллами.

2.9. Во время проведения олимпиады участникам запрещается:

общаться друг с другом, свободно перемещаться по локациям (аудитории, залу, участку местности), меняться местами;

обмениваться любыми материалами и предметами, использовать справочные материалы, средства связи и электронно-вычислительную технику, если иное не предусмотрено в требованиях к проведению олимпиады по данному общеобразовательному предмету;

покидать локацию без разрешения организаторов или членов оргкомитета площадки проведения олимпиады;

2.10. В случае нарушения установленных правил участники олимпиады удаляются из аудитории, их работа аннулируется. В отношении удаленных участников составляется акт, который подписывается организаторами в аудитории и членами оргкомитета.

2.11. Опоздание участников олимпиады к началу ее проведения, выход из аудитории участников по уважительной причине не дают им права на продление времени олимпиадного тура.

2.12. Во время выполнения олимпиадных заданий участник олимпиады вправе покинуть локацию (аудиторию) только по уважительной причине. При этом запрещается выносить олимпиадные задания (бланки заданий), черновики и бланки ответов.

2.13. В каждой аудитории, где проводятся испытания, необходимо обеспечить наличие часов.

2.14. Время начала и окончания тура олимпиады фиксируется организатором в локации на информационном стенде (школьной доске).

2.15. Все участники во время проведения олимпиады должны сидеть по одному человеку за учебным столом (партой). Рассадка осуществляется таким образом, чтобы участники олимпиады не могли видеть записи в бланках (листах) ответов других участников.

2.16. На площадках проведения олимпиады вправе присутствовать представители организатора олимпиады, оргкомитета и жюри олимпиады, технические специалисты (в случае необходимости), а также граждане, аккредитованные в качестве общественных наблюдателей в порядке, установленном Министерством просвещения Российской Федерации.

2.17. По прибытии на площадку проведения общественным наблюдателям необходимо предъявить членам оргкомитета документы, подтверждающие их полномочия (удостоверение общественного наблюдателя, документ удостоверяющий личность).

2.18. Все участники муниципального этапа олимпиады обеспечиваются: черновиками (при необходимости); заданиями, бланками ответов (по необходимости); необходимым оборудованием в соответствии с требованиями по каждому общеобразовательному предмету олимпиады.

2.19. До начала работы участники олимпиады под руководством организаторов в аудитории заполняют титульный лист, который заполняется от руки разборчивым почерком буквами русского алфавита. Время инструктажа и заполнения титульного листа не включается во время выполнения работы.

2.20. После заполнения титульных листов участникам выдаются задания и бланки (листы) ответов.

2.21. Задания могут выполняться участниками на бланках ответов или листах (тетради или А4), выданных организаторами.

2.22. За 30 минут и за 5 минут до времени окончания выполнения заданий организаторам в локации (аудитории) необходимо сообщить участникам о времени, оставшемся до завершения выполнения заданий.

2.23. После окончания времени выполнения заданий по общеобразовательному предмету все листы бумаги, используемые участниками в качестве черновиков, должны быть помечены словом «черновик». Черновики сдаются организаторам, членами жюри не проверяются, а также не подлежат кодированию.

2.24. Бланки (листы) ответов, черновики сдаются организаторам в локации (аудитории). Организаторы в локации передают работы участников членам оргкомитета.

2.25. Кодирование работ осуществляется представителями оргкомитета после выполнения олимпиадных заданий всеми участниками олимпиады.

2.26. Работы участников олимпиады не подлежат декодированию до окончания проверки всех работ участников.

2.27. Участники олимпиады, досрочно завершившие выполнение олимпиадных заданий, могут сдать их организаторам в локации (аудитории) и покинуть место проведения олимпиады, не дожидаясь завершения олимпиадного тура.

2.28. Участники олимпиады, досрочно завершившие выполнение олимпиадных заданий и покинувшие аудиторию, не имеют права вернуться в локацию проведения для выполнения заданий или внесения исправлений в бланки ответов.

3. ПОРЯДОК ПРОВЕРКИ ОЛИМПИАДНЫХ РАБОТ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ОЛИМПИАДЫ

3.1. Состав жюри олимпиады формируется из числа педагогических, научно-педагогических работников, руководящих работников образовательных организаций, аспирантов, ординаторов, победителей международных олимпиад школьников, победителей и призеров заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников по соответствующим общеобразовательным предметам, а также специалистов, обладающих профессиональными знаниями, навыками и опытом в сфере, соответствующей общеобразовательному предмету олимпиады.

3.2. Число членов жюри муниципального этапа олимпиады по каждому общеобразовательному предмету составляет не менее 5 человек.

3.3. Бланки (листы) ответов участников олимпиады не должны содержать никаких референций на её автора (фамилия, имя, отчество) или каких-либо иных отличительных пометок, которые могли бы выделить работу среди других или идентифицировать её исполнителя. В случае обнаружения вышеперечисленного олимпиадная работа участника олимпиады не проверяется. Результат участника олимпиады по данному туру аннулируется.

3.4. Кодированные работы участников олимпиады передаются жюри муниципального этапа олимпиады.

3.5. Жюри осуществляют проверку выполненных олимпиадных работ участников в соответствии с предоставленными критериями и методикой оценивания выполненных олимпиадных заданий, разработанными РПМК.

3.6. Жюри не проверяет и не оценивает работы, выполненные на листах, помеченных как черновик.

3.7. Проверку выполненных олимпиадных работ участников олимпиады рекомендуется проводить не менее чем двумя членами жюри.

3.8. Членам жюри олимпиады запрещается копировать и выносить выполненные олимпиадные работы участников из локаций (аудиторий), в которых они проверяются, комментировать процесс проверки выполненных олимпиадных работ, а также разглашать результаты проверки до публикации предварительных результатов олимпиады.

3.9. После проверки всех выполненных олимпиадных работ участников олимпиады жюри составляет протокол результатов (в протоколе фиксируется количество баллов по каждому заданию, а также общая сумма баллов участника) и передаёт бланки (листы) ответов в оргкомитет для декодирования.

3.10. После проведения процедуры декодирования результаты участников (в виде рейтинговой таблицы) размещаются на информационном стенде ОО – площадки проведения муниципального этапа олимпиады, а также на информационном ресурсе организатора в сети Интернет.

3.11. По итогам проверки выполненных олимпиадных работ участников олимпиады, а также проведения процедуры апелляции организатору соответствующего этапа направляется аналитический отчёт о результатах выполнения олимпиадных заданий, подписанный председателем жюри.

3.12. После проведения процедуры апелляции жюри олимпиады вносятся изменения в рейтинговую таблицу результатов участников олимпиады.

3.13. Итоговый протокол подписывается председателем жюри и утверждается организатором олимпиады с последующим размещением его на информационном стенде ОО – площадки проведения, а также публикацией на информационном ресурсе организатора.

3.14. В целях повышения качества работы жюри допускается включение в состав жюри представителей нескольких мест проведения олимпиады и проверка выполненных олимпиадных работ в одном пункте проверки.

4. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРОЦЕДУРЫ АНАЛИЗА, ПОКАЗА И АПЕЛЛЯЦИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОВЕРКИ ЗАДАНИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ОЛИМПИАДЫ

4.1. Анализ заданий и их решений олимпиады проходит в сроки, уставленные оргкомитетом соответствующего этапа, но не позднее, чем семь календарных дней после окончания олимпиады.

4.2. По решению организатора анализ заданий и их решений может проводиться централизованно или с использованием информационно-коммуникационных технологий.

4.3. Анализ заданий и их решений осуществляют члены жюри школьного этапа олимпиады.

4.4. В ходе анализа заданий и их решений представители жюри подробно объясняют критерии оценивания каждого из заданий и дают общую оценку по итогам выполнения заданий всех туров.

4.5. При анализе заданий и их решений вправе присутствовать участники олимпиады, члены оргкомитета, общественные наблюдатели, педагоги-наставники, родители (законные представители).

4.6. После проведения анализа заданий и их решений в установленное организатором время жюри (по запросу участника олимпиады) проводит показ выполненной им олимпиадной работы.

4.7. Показ работ осуществляется в сроки, уставленные оргкомитетом, но не позднее, чем семь календарных дней после окончания олимпиады.

4.8. Показ осуществляется после проведения процедуры анализа решений заданий школьного этапа олимпиады.

4.9. Показ работы осуществляется лично участнику олимпиады, выполнившему данную работу. Перед показом участник предъявляет членам жюри и оргкомитета документ, удостоверяющий его личность (паспорт), либо свидетельство о рождении (для участников, не достигших 14-летнего возраста).

4.10. Каждый участник олимпиады вправе убедиться в том, что выполненная им олимпиадная работа проверена и оценена в соответствии с установленными критериями и методикой оценивания выполненных олимпиадных работ.

4.11. Присутствующим лицам во время показа запрещено выносить олимпиадные работы участников олимпиады из локации (аудитории), выполнять её фото- и видеофиксацию, делать на олимпиадной работе какие-либо пометки.

4.12. Во время показа олимпиадной работы участнику олимпиады присутствие сопровождающих участника лиц (за исключением родителей, законных представителей) не допускается.

4.13. Во время показа выполненных олимпиадных работ жюри не вправе изменять баллы, выставленные при проверке олимпиадных заданий.

4.14. Участник олимпиады вправе подать апелляцию о несогласии с выставленными баллами (далее – апелляция) в создаваемую организатором апелляционную комиссию. Срок окончания подачи заявлений на апелляцию и время ее проведения устанавливается оргмоделью, но не позднее двух рабочих дней после проведения процедуры анализа и показа работ участников.

4.15. По решению организатора апелляция может проводиться как в очной форме, так и с использованием информационно-коммуникационных технологий. В случае проведения апелляции с использованием информационно-коммуникационных технологий организатор должен обеспечить все необходимые условия для качественного и объективного проведения данной процедуры.

4.16. Заявление на апелляцию работы подается лично участником олимпиады в оргкомитет на имя председателя апелляционной комиссии в письменной форме по установленному организатором образцу. В случае проведения апелляции с использованием

информационно-коммуникационных технологий форму подачи заявления на апелляцию определяет оргкомитет.

4.17. При рассмотрении апелляции могут присутствовать общественные наблюдатели, сопровождающие лица, должностные лица Министерства просвещения Российской Федерации, Рособнадзора, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, или органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации при предъявлении служебных удостоверений или документов, подтверждающих право участия в данной процедуре.

4.18. Указанные в пункте 4.17 настоящих рекомендаций лица не вправе принимать участие в рассмотрении апелляции. В случае нарушения указанного требования перечисленные лица удаляются апелляционной комиссией из аудитории с составлением акта об их удалении, который представляется организатору соответствующего этапа олимпиады.

4.19. Рассмотрение апелляции проводится в присутствии участника олимпиады, если он в своем заявлении не просит рассмотреть её без его участия.

4.20. Для проведения апелляции организатором олимпиады, в соответствии с Порядком проведения олимпиады, создается апелляционная комиссия. Рекомендуемое количество членов комиссии – нечетное, но не менее трех человек.

4.21. Апелляционная комиссия до начала рассмотрения апелляции запрашивает у участника документ, удостоверяющий личность (паспорт), либо свидетельство о рождении (для участников, не достигших 14-летнего возраста).

4.22. Апелляционная комиссия не рассматривает апелляции по вопросам содержания и структуры олимпиадных заданий, критериев и методики оценивания их выполнения. Черновики при проведении апелляции не рассматриваются.

4.23. На заседании апелляционной комиссии рассматривается оценивание только тех заданий, которые указаны в заявлении участника.

4.24. Решения апелляционной комиссии принимаются простым большинством голосов от списочного состава апелляционной комиссии.

4.25. В случае равенства голосов председатель комиссии имеет право решающего голоса.

4.26. Для рассмотрения апелляции членам апелляционной комиссии предоставляются либо копии, либо оригинал проверенной жюри олимпиадной работы участника олимпиады (в случае выполнения задания, предусматривающего устный ответ, – аудиозаписи устных ответов участников олимпиады), олимпиадные задания, критерии и методика их оценивания, протоколы оценки.

4.27. В случае неявки по уважительным причинам (болезни или иных обстоятельств), подтвержденных документально, участника, не просившего о рассмотрении апелляции без его участия, рассмотрение апелляции по существу проводится без его участия.

4.28. В случае неявки на процедуру очного рассмотрения апелляции без объяснения причин участника олимпиады, не просившего о рассмотрении апелляции без его участия, рассмотрение апелляции по существу не проводится.

4.29. Время работы апелляционной комиссии регламентируется организационно-технологической моделью соответствующего этапа, а также спецификой каждого общеобразовательного предмета.

4.30. Апелляционная комиссия может принять следующие решения:

отклонить апелляцию, сохранив количество баллов;

удовлетворить апелляцию с понижением количества баллов;

удовлетворить апелляцию с повышением количества баллов.

4.31. Апелляционная комиссия по итогам проведения апелляции информирует участников олимпиады о принятом решении.

4.32. Решение апелляционной комиссии является окончательным.

4.33. Решения апелляционной комиссии оформляются протоколами по установленной организатором форме.

4.34. Протоколы апелляции передаются председателем апелляционной комиссии в оргкомитет с целью пересчёта баллов и внесения соответствующих изменений в рейтинговую таблицу результатов соответствующего общеобразовательного предмета.

5. ПРОГРАММА МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА

Муниципальный этап является вторым отборочным этапом Всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

5.1. В муниципальном этапе олимпиады по физической культуре принимают индивидуальное участие школьники 7–11 классов:

участники школьного этапа олимпиады текущего учебного года, набравшие необходимое для участия в муниципальном этапе олимпиады количество баллов, установленное организатором муниципального этапа олимпиады;

победители и призёры муниципального этапа олимпиады предыдущего учебного года, продолжающие обучение в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам основного общего и среднего общего образования.

5.2. Олимпиадные испытания проводятся отдельно для юношей и девушек.

5.3. Для выполнения заданий муниципального этапа олимпиады, обучающиеся образовательных организаций, делятся на 4 (четыре группы): мальчики 7–8 классов, девочки 7–8 классов, юноши 9–11 классов и девушки 9–11 классов. В этих же группах определяются победители и призёры муниципального этапа.

5.4. Муниципальный этап олимпиады состоит из двух видов индивидуальных испытаний участников – теоретико-методического и практического.

5.4.1. Теоретико-методическое испытание является обязательным и заключается в решении заданий в тестовой форме. Продолжительность теоретико-методического испытания для всех групп участников – не более 45 (сорока пяти) минут.

Для проведения теоретико-методического испытания необходимы аудитории, в которых каждому участнику олимпиады должно быть предоставлено отдельное рабочее место. Все рабочие места участников олимпиады должны обеспечивать им равные условия, соответствовать действующим на момент проведения олимпиады санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам.

Расчет числа аудиторий определяется числом участников и посадочных мест в аудиториях. Проведению теоретико-методического испытания предшествует краткий инструктаж участников о правилах участия в олимпиаде.

5.4.2. Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура» по разделам: гимнастика, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол, гандбол или флорбол), легкая атлетика (бег на выносливость, бег на короткие дистанции, прыжки, метания), прикладная физическая культура. Организаторы могут включить в олимпиадные задания испытание по виду спорта из вариативной (региональной) части школьной программы.

5.5. На муниципальном этапе олимпиады рекомендуется включать два-четыре практических задания по выбору организатора соответствующего этапа олимпиады.

5.6. **Количество практических испытаний** на муниципальном этапе Всероссийской олимпиады для 7-11-х классов **равно 3**; состоят из разделов: прикладная физическая культура, легкая атлетика, гимнастика и являются обязательными. Количество баллов по видам испытаний представлены в таблице 1.

Количество баллов по видам испытаний

КЛАССЫ	Количество испытаний	Теоретико-методическое испытание	Практическое испытание			Общая сумма (баллы)
			Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	
7-11	4	25	25	25	25	100

5.1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ**Регламент испытания****1. Руководство испытаниями**

Руководство для проведения испытания состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по теоретико-методическому заданию.

2. Порядок выполнения задания

2.1. Учащиеся выполняют задание:

- **7-11-е классы – 8 декабря с 10.00;**

2.2. Участники для выполнения задания обеспечиваются: вопросником, бланком ответов.

2.3. Использование мобильных телефонов, других средств связи и прочих информационных носителей, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается.

2.4. Нарушение пункта 2.3. штрафует аннулированием результата в теоретико-методическом испытании.

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 углубленного уровня знаний выпускников основной и средней (полной) общей школы по образовательной области «Физическая культура».

5. Оценка исполнения

Оценку составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на задания:

- а.** в закрытой форме;
- б.** в открытой форме;
- в.** на соотнесение понятий и определений (на соответствие);
- г.** процессуального или алгоритмического толка;
- д.** в форме, предполагающей перечисление;
- е.** с графическими изображениями двигательных действий;
- ж.** кроссворд.

**Количество и типы заданий, рекомендованные для муниципального этапа
Центральной предметно-методической комиссией**

Класс	Типы и количество заданий							Количество заданий	Время выполнения заданий
	а	б	в	г	д	е	ж		
7-8	18-20	4-5	1	1	1	-	-	25-30	45 минут
9-11	18-22	5-7	2-3	1-2	1-2	1	1	30-35	

Предлагаемые вопросы разработаны по разделам:

Культурно-исторические основы физической культуры – соотношение понятий «культура» и «физическая культура»; отличительные признаки физической культуры; смысл и взаимосвязь понятий «физическое развитие», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое совершенство»; история возникновения и этапы развития физической культуры; общая характеристика основных направлений использования физической культуры в современном обществе; история игр Олимпиады и современного спортивного движения.

Специфическая направленность физического воспитания – взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания; смысл основных специфических задач, решаемых в процессе физического воспитания; физические упражнения как средства физического воспитания, их содержание и техника; использование естественных сил природы и гигиенических факторов в физическом воспитании.

Основы теории и методики обучения двигательным действиям – двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании; умения и навыки как способы управления движениями, их отличительные признаки и закономерности формирования; особенности этапов обучения; роль подводящих, подготовительных и идеомоторных упражнений в процессе обучения; методы расчленено-конструктивного и целостно-аналитического упражнения, избирательного и сопряженного воздействия в процессе обучения.

Основы теории и методики воспитания физических качеств – общая характеристика физических качеств; способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей; регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств; влияние нагрузки и её компонентов на процессы адаптации; методика воспитания основных физических качеств и их разновидностей.

Формы организации занятий в физическом воспитании – взаимодействие эффектов отдельных занятий физическими упражнениями как основа непрерывности физического воспитания; разнообразие форм занятий; характерные черты урочных форм занятий; особенности содержания самостоятельных тренировочных занятий общеукрепляющей, общеподготовительной и общеразвивающей направленности; особенности содержания утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минуток и пауз, микросеансов упражнений, физкультурно-рекреативных занятий, соревнований.

Методика решения некоторых частных задач физического воспитания – осанка и её роль в процессе укрепления и сохранения здоровья; характерные признаки правильной осанки и методика её формирования; общее представление о нормальном телосложении, возможности физического воспитания в процессе формирования желаемых параметров частей тела, методики увеличения мышечной массы тела и её влияние на состояние здоровья; причины, вызывающие тучность и ожирение; методика использования физических упражнений в процессе снижения избыточной массы тела.

Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания – здоровый образ жизни, режим дня, рациональное питание, закаливание, основы личной гигиены, профилактика травматизма.

Вида спорта и их характеристики, история и правила, выдающиеся достижения.

Максимальное количества баллов, которое возможно набрать участнику в теоретико-методическом задании формируется из суммы максимально возможных баллов по каждому типу заданий. Данный показатель будет необходим для выведения «зачетного» балла каждому участнику олимпиады в теоретико-методическом задании при расчете по формуле:

$$X_i = \frac{K * N_i}{M}, \text{ где}$$

X_i – зачетный «балл i -го участника;

K – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании (по регламенту – 25);

N_i – результат i -го участника в конкретном задании;

M – максимально возможный результат в теоретико-методическом задании (для каждой возрастной группы свой).

Обращаем Ваше внимание, что максимальное количество «зачетных» баллов за теоретико-методический тур (в нашем случае для каждой возрастной группы свой максимальный балл) может получить участник, набравший максимальный результат в данном испытании, т.е., выполнивший все задания без ошибок. Участник, показавший лучший результат, но НЕ набравший в теоретико-методическом испытании максимальное количество баллов НЕ МОЖЕТ получить максимальный зачетный балл – 25.

5.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ

Конкурсное испытание заключается в выполнении упражнений базовой части Примерной программы по физической культуре по разделам: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Прикладная физическая культура».

5.2.1. РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- назначенного представителя жюри;
- главного судьи по испытанию;
- судей.

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 забегам согласно жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия.

3.3. Все участники одного забега должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.4. За нарушения, указанные в п.п. 3.3 и 3.4, главный судья имеет право наказать участника штрафом 5 с., а в случае грубого нарушения – отстранить от участия в испытаниях.

4. Разминка

4.1. Перед началом выступлений участникам предоставляется разминка.

5. Судьи

5.1. Главный судья определяет составы судейских бригад, оценивающих выступления девочек/девушек и мальчиков/юношей.

5.2. Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

6. Время выступления

Запуск секундомера осуществляется с выстрелом, сигнализирующим старт забега, остановка секундомера осуществляется после пересечения участником линии финиша.

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

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение задания.

7. Программа испытаний

Конкурсное испытание заключается в преодолении дистанции (на стадионе, в манеже или в парке):

- девочки /девушки (7-11кл.) - 500 м;
- мальчики /юноши (7-11кл.) - 1000 м;

Фиксируется время преодоления дистанции.

8. Оценка выполнения

Практическое задание по легкой атлетике определяется по показанному времени каждым участником на соответствующей дистанции. Участнику, показавшему лучшее время, начисляется максимально возможные «зачетные» баллы (25 баллов); остальные результаты практических испытаний по легкой атлетике учащихся **7-8, 9-11-х классов** определяется по формуле:

$$X = \frac{K \times M}{N}, \quad \text{где:}$$

X - зачетный балл участника;

K - коэффициент (удельный вес задания) - 25;

M - лучший результат (в сек.);

N - результат участника (в сек.).

5.2.2. РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- > назначенного представителя оргкомитета;

- > главного судьи;
- > судей ;
- > секретаря.

2. Участники

2.1. Девочки должны быть одеты в купальники, комбинезоны или футболки с «лосинами». Раздельные купальники запрещены.

2.2. Мальчики должны быть одеты в гимнастические майки, ширина лямок которых не должна превышать 5 см, трико или спортивные шорты, не закрывающие колен.

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

2.4. Упражнение может выполняться в носках, гимнастических тапочках («чешках») или босиком.

2.5. Использование украшений и часов не допускается.

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

3. Порядок выступлений

3.1. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам, согласно жеребьевки

3.2. В каждой смене участники выполняют акробатическое упражнение в порядке, определяемом стартовым протоколом.

3.3. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

3.4. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть **10** сек., чтобы начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

3.5. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную, явно выраженную паузу более **5** секунд, упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть.

3.6. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования производится сбавка **0,5** балла.

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

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

3.9. За нарушение, предусмотренное п.3.8. - наказать участника снижением оценки на **0,5** балла, а в случае повторного 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 гимнастического оборудования, произошедшая в процессе выступления; неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних предметов, создающих опасную ситуацию.

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

4.3. Только Председатель судейского жюри имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет своё упражнение сначала, после выступления на данном виде испытаний всех участников 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 человека.

6. Судьи

6.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

6.2. Жюри состоит из двух судейских бригад

6.3. Бригада «А», оценивает трудность выполненного упражнения, бригада «В» - технику и стиль исполнения.

7. «Золотое правило»

7.1. Акробатическое упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Ради увеличения оценки не следует идти на неоправданный риск, связанный с выполнением элементов повышенной трудности, жертвуя надёжностью, стилем и технической чистотой исполнения.

8. Оценка трудности упражнения бригадой «А»

8.1. Суммарная стоимость обязательных соединений и прыжков составляет **10.0 баллов**

8.2. Общая суммарная стоимость выполненных участником акробатических элементов и соединений не ограничена.

8.3. Все элементы и соединения засчитываются, если они выполнены без ошибок, приводящих к их сильному, до неузнаваемости искажению.

8.4. В случае выполнения только одного или двух динамических элементов с направлением вращения вперед, их трудность не будет засчитана.

9. Оценка исполнения упражнения бригадой «В»

9.1. Все исполняемые участниками элементы трудности, связующие элементы и соединения должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

9.2. Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным, учитывая современные требования к технике и стилю исполнения отдельных элементов.

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

9.4. Ошибки исполнения могут быть: мелкими – **0,1-0,2** балла, средними – **0,3-0,4** балла, грубыми - **0,5** балла. Ошибки невыполнения элемента – **0,5 балла**.

Касание пола за ограничительными линиями акробатической дорожки наказывается сбавкой в **0,5** балла.

9.5. К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- приземление не на стопы при выполнении прыжков.

9.6.Сбавки за нарушения техники исполнения отдельных элементов

№ п/п	<i>Основные ошибки исполнения</i>	<i>Сбавки</i>
1.	Сильное, до неузнаваемости, искажение обязательного или произвольного элемента	стоимость элемента
2.	Недостаточная высота полётной фазы прыжков и соскоков, искажение рабочей осанки	до 0,4 балла
3.	Отсутствие слитности, неоправданные остановки между элементами	до 0,4 балла
4.	Выход за пределы акробатической дорожки	0,5 балла
5.	Фиксация статического элемента менее 2-х секунд	стоимость элемента
6.	Ошибки приземления при завершении элемента или упражнения в целом:	
	- переступание и незначительное смещение шагом	0,1 балла
	- широкий шаг или прыжок	0,2 балла
	- касание пола одной рукой	0,4 балла
	- касание пола двумя руками, падение	0,5 балла
7.	Отсутствие чёткого выраженного начала или окончания упражнения	0,5 балла
8.	Повторное выполнение элемента после неудачного начала	0,5 балла

9.7. Председатель судейского жюри имеет право сделать специальные сбавки, которые вычитаются из окончательной оценки. за нарушение требований к общему порядку выполнения упражнений

№ п/п	<i>Основные ошибки исполнения</i>	<i>Сбавки</i>
1.	Упражнение не имеет четкого начала и окончания	по 0,5 балла
2.	Неоправданная пауза более 5 секунд при выполнении упражнения	упражнение прекращается и оценивается только его выполненная часть
3.	Задержка начала упражнения более 10 сек	0,5 балла
4.	Задержка начала упражнения более 20 сек	упражнение не оценивается
5.	Нарушение требований к спортивной форме	0,5 балла
6.	Нарушение участником правил поведения во время проведения испытаний	после первого предупреждения – сбавка 0,5 балла с окончательной оценки

10. Требования к составлению акробатического упражнения

10.1.Испытания девушек и юношей **7-11-х классов** проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, составленного из обязательных соединений и прыжков. Каждое соединение включает в себя акробатические элементы, стоимостью 1,0 балл.

10.2.Суммарная стоимость **обязательных соединений и прыжков** (трудность упражнения) составляет 10,0 баллов.

10.3.Трудность упражнения может быть увеличена за счет включения:

1. Одно произвольного соединения, состоящего из трех различных динамических элементов с направлением вращения вперед, выполняемых слитно, в одном направлении, без промежуточных шагов, подскоков и пауз, представленных в таблице 1 (возможно использование трех элементов как из одной, так и из разных структурных групп).

2. Динамических элементов с направлением вращения назад. В случае выполнения одного и того же элемента несколько раз трудность будет считаться единожды.

Произвольное соединение, состоящего из трех различных динамических элементов с направлением вращения вперед, разрешается вставлять после выполнения обязательных соединений.

Элементы, с направлением вращения назад разрешается вставлять как в начало упражнения, так и в конце выполнения обязательных соединений.

Прыжки разрешается включать:

- в любую часть упражнения, не разрывая элементов в обязательных соединениях;
- завершая произвольное соединение.

Не разрешается выполнение двух прыжков слитно.

10.4.Комбинация должно иметь четко выраженное начало и окончание, может включать в себя связующие элементы, придающие комбинации целостность и динамичность, выполняться слитно со сменой направления, без неоправданных пауз и должно представлять собой логично выстроенную композицию двигательного действия. Фиксация статических элементов не менее 2 секунд.

10.5.В случае изменения установленной последовательности выполнения **элементов в обязательных соединениях, и порядок соединений**, упражнение считается не выполненным, и участник получает **0,0** баллов (добавление прыжка и/или динамического элемента с направлением вращения назад).

10.6.Продолжительность упражнения, как у девочек/девушек, так и у мальчиков/юношей не должна превышать **1 минуты 20 секунд**.

10.7.Не использование всех обязательных соединений и прыжков наказывается сбавкой в 2,0 балла (за каждый пропущенный элемент).

10.8.Судьи оценивают качество выполнения упражнения в сравнении с идеально возможным вариантом исполнения. Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка

10.9.В случае не заполнения **карточки выполнения акробатического упражнения** для судейского жюри выполнение участником динамических элементов с направлением вращения вперед, и назад их трудность не будет засчитана. (прил.1)

11. Программа испытаний - 7-11-х классов

11.1. Программа испытаний девочек - 7-8-х классов

Элементы и соединения с их стоимостью

И.п. – основная стойка

1. Одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута (1,0 балл) – 1-2 шага вперед переднее равновесие, руки в стороны, держать (1,0 балл)

2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать (1,0 балл) – упор сидя сзади углом, сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл), лечь, руки вверх;

3. Из положения лежа на спине «мост», держать, поворот кругом в упор присев (1,0 балл), встать руки вверх, шагом одной махом другой стойка на руках, обозначить, и опуститься на правое (левое) колено, руки в стороны (1,0 балл);

4. Кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь (1,0 балл), не выпрямляясь прыжком упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись (1,0 балл);

5. Обязательные прыжки: **П1** – прыжок вверх со сменой согнутых ног «козлик» (1,0 балл), **П2** - прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).

Таблица 3

Элементы с направлением вращения вперед и их стоимость

Группы/ стоимость	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
А	1. Кувырок вперед	2. Длинный кувырок вперед	3. Кувырок вперед прыжком	4. Кувырок вперед в упор стоя согнувшись	5. Стойка на руках, обозначить, кувырок вперед
В			3. Переворот в сторону	4. Переворот в сторону через одну руку	5. Переворот в сторону с поворотом на 90°

Элементы с направлением вращения назад и их стоимость (в баллах):

Е1. Медленный переворот назад – 0,8

Е2. Фляк назад – 1,0

11.2. Программа испытаний мальчиков - 7-8-х классов

Элементы и соединения с их стоимостью

И.п. – основная стойка

1. Одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута (1,0 балл) – 1-2 шага вперед переднее равновесие, руки в стороны, держать (1,0 балл);

2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать (1,0 балл), упор сидя сзади углом, сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл), сед;

3. Кувырок назад в упор стоя согнувшись ноги врозь (1,0 балл), не выпрямляясь, прыжком упор присев, кувырок назад в упор стоя согнувшись (1,0 балл);

4. Из упора присев стойка на голове и руках, держать, упор присев (1,0 балл), встать руки вверх, шагом одной махом другой стойка на руках, обозначить, и опуститься на правое (левое) колено, руки в стороны (1,0 балл);

5. Обязательные прыжки: **П1** - прыжок вверх со сменой согнутых ног «козлик» (1,0 балл), **П2** - прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).

Таблица 4

Элементы с направлением вращения вперед и их стоимость

Группы/ стоимость	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
А	1. Кувырок вперед	2. Длинный кувырок вперед	3. Кувырок вперед прыжком	4. Кувырок вперед в упор стоя согнувшись	5. Стойка на руках, обозначить, кувырок вперед
В			3. Переворот в сторону	4. Переворот в сторону через одну руку	5. Переворот в сторону с поворотом на 90°

Элементы с направлением вращения назад и их стоимость (в баллах):

Е1. Кувырок назад в стойку на руках, обозначить – 0,8

Е2. Фляк назад – 1,0

11.3. Программа испытаний девушек – 9 - 11-х классов

Элементы и соединения с их стоимостью

И.п. – основная стойка

1. Одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута, (1,0 балла) – 1-2 шага вперед переднее равновесие, руки в стороны, держать (1,0 балл);

2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать (1,0 балл), лечь руки вверх, сед углом, руки в стороны, держать (1,0 балл), сед;

3. Кувырок назад согнувшись ноги врозь (1,0 балл), выпрямляясь, прыжок на две и кувырок назад согнувшись (1,0 балл);

4. Из стойки ноги врозь, руки вверх, наклоном назад, мост, держать, поворот кругом в упор присев (1,0 балл), встать руки вверх, шагом одной махом другой стойка на руках, обозначить, и опуститься на правое (левое) колено, руки в стороны (1,0 балл);

5. Обязательные прыжки: П1 - прыжок вверх со сменой прямых ног «ножницы» (1,0 балл), П2 - прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).

Таблица 5

Элементы с направлением вращения вперед и их стоимость

Группы/ стоимость	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
А	1. Кувырок вперед	2. Длинный кувырок вперед	3. Кувырок вперед прыжком	4. Стойка на руках, обозначить, кувырок вперед	5. Стойка на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись
В		2. Переворот в сторону	3. Переворот в сторону через одну руку	4. Переворот в сторону с поворотом на 90°	
С			3. Темповой (медленный) переворот на одну	4. Темповой переворот на две	5. Темповой переворот с двух на две

Элементы с направлением вращения назад и их стоимость (в баллах):

Е1. Медленный переворот назад – 0,6

Е2. Кувырок назад в стойку на руках, обозначить – 0,8

Е3. Фляк назад – 1,0

11.4. Программа испытаний юношей – 9 - 11-х классов

Элементы и соединения с их стоимостью

И.п. – основная стойка

1. Одноименный поворот на одной на 360°, другая согнута, (1,0 балла) – 1-2 шага вперед переднее равновесие, руки в стороны, держать (1,0 балл);

2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук, держать (1,0 балл), лечь руки вверх, сед углом, руки в стороны, держать, (1,0 балл), сед;

3. Кувырок назад согнувшись ноги врозь (1,0 балл), выпрямляясь, прыжок на две и кувырок назад согнувшись (1,0 балл);

4. Стойка на голове и руках силой, держать (1,0 балл), упор присев. встать руки вверх, шагом одной махом другой стойка на руках, обозначить, и опуститься на правое (левое) колено, руки в стороны (1,0 балл).

5. Обязательные прыжки: **П1** - прыжок вверх со сменой прямых ног «ножницы» (1,0 балл), **П2** - прыжок вверх с поворотом на 360° (1,0 балл).

Таблица 6

Элементы с направлением вращения вперед и их стоимость

Группы/ стоимость	0,2	0,4	0,6	0,8	1,0
А	1. Кувырок вперед	2. Длинный кувырок вперед	3. Кувырок вперед прыжком	4. Стойка на руках, обозначить, кувырок вперед	5. Стойка на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись
В		2. Переворот в сторону	3. Переворот в сторону через одну руку	4. Переворот в сторону с поворотом на 90°	
С			3. Темповой переворот на одну	4. Темповой переворот на две	5. Темповой переворот с двух на две

Элементы с направлением вращения назад и их стоимость (в баллах):

Е1. Кувырок назад в стойку на руках, обозначить – 0,6

Е2. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить – 0,8

Е3. Фляк назад - 1,0

11.5. Требования к выполнению отдельных элементов

Повороты

- **одноименный поворот на одной на 360°**, другая согнута вперед и прижата носком к колену (движение, совпадающее по направлению со стороной конечности: на правой – вправо, или на левой - влево) – выполняется вертикально, строго на носке опорной ноги без переступаний и подскоков.

Равновесия, седы - удержание 2 секунды

- **переднее равновесие** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая;

– **сед углом, руки в стороны** - незначительное отклонение туловища от вертикального положения, пятки подняты на уровне подбородка

Стойки

- **стойка на лопатках без помощи рук** – полностью выпрямленное вертикальное положение тела, удержание 2 секунды;
- **стойка на руках** – руки полностью выпрямлены, отсутствие угла в плечевых и/или в тазобедренных суставах. Обозначение стойки 1 секунду;
- **стойка на голове и руках** – сгибаемая нога, удержание 2 секунды;
- **стойка на голове и руках силой** – выход в стойку без отталкивания ногами от опоры, удержание 2 секунды;
- **из стойки на руках - кувырок вперед** – фиксация стойки на руках 1 секунда, плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении;
- **из стойки на руках - кувырок вперед согнувшись** – фиксация стойки на руках 1 секунда, ноги вместе, без удара о пол при завершении;

Кувырки вперед

- **кувырок вперед** - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении;
- **кувырок вперед согнувшись** – ноги прямые, без удара о пол при завершении;
- **длинный кувырок вперед** – постановка рук не ближе 60 – 80 см от носков, плотная группировка, без отталкивания руками от опоры;
- **кувырок вперед прыжком** – явно выраженная фаза полета, при завершении элемента без потери темпа;

Кувырки назад

- **кувырок назад в упор стоя согнувшись (ноги врозь)** - плотная группировка, ноги выпрямлены при завершении;
- **кувырок назад согнувшись (в стойку ноги врозь)** - ноги выпрямлены и вместе (врозь), мягкая, без удара постановка ног на опору при перекате;
- **кувырок назад в стойку на руках** - плотная группировка, фиксация стойки на руках 1 секунда.
- **кувырок назад согнувшись в стойку на руках** - ноги выпрямлены, фиксация стойки на руках 1 секунда.

Прыжки

- **прыжок вверх со сменой согнутых ног вперед «козлик»** - бедро согнутой ноги горизонтально, смена согнутых ног не ниже 90°;
- **прыжок вверх со сменой прямых ног вперед «ножницы»** - смена прямых ног не ниже 90°;
- **прыжок вверх с поворотом на 360°** - выполняется строго вертикально с выпрямлением тела, ноги вместе, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45°, на одну ногу - ошибка невыполнения;

Перевороты

- **переворот в сторону («колесо»), переворот в сторону («колесо») с опорой на одну руку** - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа;
- **переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат»)** - прохождение вертикали без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах, соединяя прямые ноги в стойке на руках, выполнить «курбет» на две ноги;
- **медленный переворот вперед** - выполняется без фиксации переднего равновесия. Допускается выполнение со сменой ног при прохождении стойки на руках, без сгибания в

плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа в вертикали, приземлиться на одну ногу, другая назад на носок;

- **медленный переворот назад** – выполняется из стойки на одной, другая вперед на носок махом одной толчком другой через стойку на руках ноги врозь. Допускается выполнение со сменой ног при прохождении стойки на руках, без сгибания в плечевых и/или тазобедренных суставах и потери темпа в вертикали, приземлиться на одну ногу;

- **темповой переворот вперед на две** – выполняется махом одной толчком другой через стойку на руках с фазой полета на две ноги после толчка руками;

- **темповой переворот вперед с двух на две** – выполняется прыжком вперед двумя ногами с вращением вперед и промежуточной опорой прямыми руками с фазой полета на две ноги после толчка руками;

- **темповой переворот назад на две «фляк»** - выполняется прыжком назад толчком двумя ногами с вращением назад, прогнувшись и промежуточной опорой прямыми руками, затем «курбет» и приземление на две ноги. Обязательны две фазы полета, равные по высоте и длине.

12. Окончательная оценка

12.1. Общая стоимость всех выполненных элементов участником, включая заявленные участником: произвольное соединение из трех различных элементов и элементы с вращением назад, составляют оценку за трудность упражнения. К оценке за трудность добавляется оценка за исполнение упражнения, при выведении которой из **10,0** баллов вычитаются сбавки за ошибки в технике выполнения элементов трудности, а также связующих элементов и соединений. Из полученной суммы вычитаются сбавки за нарушение требований к спортивной форме, продолжительности и композиционной целостности упражнения.

12.2. Максимально возможная окончательная оценка не ограничена.

13. Оценка исполнения

13.1. Расчет зачетных баллов практического испытания по гимнастике для учащихся **7 – 8-х классов** производится по формуле 1:

$$1) X_1 = \frac{K \times N_1}{M}, \quad \text{где:}$$

x_1 - зачетный балл участника;

K - коэффициент (удельный вес задания) – **25**;

N_1 - результат участника в конкретном задании;

M - **максимальный результат – 24,6 балла**

13.2. Расчет зачетных баллов практического испытания по гимнастике для учащихся **9 – 11-х классов** производится по формуле 2:

$$2) X_1 = \frac{K \times N_1}{M}, \quad \text{где:}$$

x_1 - зачетный балл участника;

K - коэффициент (удельный вес задания) – **25**;

N_1 - результат участника в конкретном задании;

M - **максимальный результат - 25,2 балла**

14. Оборудование

14.1. Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 - 14 м в длину и 1,5 м в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 м, полностью свободная от посторонних предметов

5.2.3. РЕГЛАМЕНТ КОНКУРСНОГО ИСПЫТАНИЯ ПО ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Испытания состоят из преодоления с учетом времени полосы препятствий, составленной из 6 заданий, требующих проявления двигательных навыков: быстроты, точности, скоростно-силовых и двигательных-координационных способностей.

Участник стартует с линии старта и последовательно выполняет все задания.

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником линии финиша.

Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на выполнение всех заданий. При неправильном выполнении заданий к общему времени прибавляются штрафные секунды.

1. Руководство испытаниями

1.1. Руководство для проведения испытания состоит из:

- > назначенного представителя оргкомитета;
- > главного судьи;
- > судей на площадке;
- > секретаря.

2. Участники

2.1. Участники должны быть одеты в спортивные костюмы, либо в шорты (допускаются лосины), футболку (не допускаются майки) и кроссовки.

2.2. Использование украшений, часов и прочих приспособлений не допускается.

2.3. При нарушении требований к спортивной форме и внешнему виду участник может быть наказан штрафом в виде 5 секунд к общему времени по усмотрению главного судьи.

3. Порядок выступления

3.1. Практическое испытание по прикладной физической культуре проводится в школьном спортивном зале, имеющем стандартную разметку.

3.2. Для проведения испытаний участники распределяются по сменам и номерам в соответствии с проведенной жеребьевкой. Количество участников в каждой смене составляет 6-7 человек.

3.3. Перед началом испытания участникам предоставляется разминка из расчета не более 3 минут на смену.

3.4. На старт участники вызываются командой «На старт!», сигналом для начала выполнения испытания является команда «Марш!».

3.5. Присутствующим при проведении испытаний не разрешается разговаривать или давать указания участникам во время выполнения упражнения.

3.6. Все участники одной смены должны находиться в специально отведенном для них месте. Их поведение не должно мешать другому участнику.

3.7. За нарушения, указанные в пунктах 3.5 и 3.6, главный судья имеет право наказать участника штрафом в виде 0,5 балла от общей суммы баллов за испытание, 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 - освещения, 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. ПРОГРАММА ИСПЫТАНИЙ

Задание 1. «Челночный бег»

По команде «Марш!» участник берет с пола кубик №1 и переносит его за ограничительную линию (кубик положить на пол), заступая за нее двумя ногами. После этого участник берет кубик №2 и бежит обратно, где опускает кубик на пол (за линию старта), заступая двумя ногами за ограничительную линию. Затем участник кратчайшим путем перемещается к заданию №2.

Штрафные санкции:

1. Участник бросил кубик (кубик необходимо опустить на пол) + 5 сек.;
2. Участник не зашел двумя ногами на ограничительную линию + 5 сек. за каждый раз;
3. Участник наступил на ограничительную линию + 5 сек. за каждое наступание;
4. Участник взял кубик №2 раньше, чем опустил кубик №1 + 5 сек.;
5. Участник взял кубик №1 раньше сигнала судьи к началу испытания + 5 сек.;
6. Невыполнение задания + 30 сек.

Задание 2. «Прыжки и подлезания»

Участник добегают до первого препятствия и выполняет прыжок через него толчком двумя ногами. После приземления на две ноги участник выполняет подлезание правым боком, а затем снова выполняет прыжок через следующее препятствие толчком двумя ногами. После приземления на две ноги участник выполняет подлезание левым боком, а затем выполняет два последовательных прыжка через два следующих препятствия толчком двумя ногами. Далее, приземляясь на две ноги, участник оббегает конус №1 слева и кратчайшим путем перемещается к координационной лестнице.

Штрафные санкции:

1. Участник начал или закончил прыжок с одной ноги (на одну ногу) + 5 сек. за каждое нарушение;
2. Участник коснулся или сбил препятствие какой-либо частью тела + 5 сек. за каждое касание;
3. Участник выполняет дополнительные подскоки между последними двумя прыжками + 5 сек.;

4. Участник не оббежал конус №1 + 10 сек.;
5. Невыполнение задания + 30 сек.

Задание 3. «Координационная лестница»

Участник делает первый шаг в первый квадрат левой (правой) ногой, затем приставляет правую (левую). Далее левой (правой) ногой участник заступает за квадрат в сторону одноименной ноги и повторяет то же самое второй ногой в другую сторону. Затем участник делает шаг левой (правой) ногой в следующий квадрат и приставляет вторую ногу. Все действия повторяются до последнего квадрата. Участник завершает выполнение задания последовательным наступанием левой (правой) и правой (левой) ногой за линию последнего квадрата. Далее участник кратчайшим путем передвигается к бревну.

Штрафные санкции:

1. Касание/смещение координационной лестницы + 5 сек. за каждое нарушение;
2. Непоследовательное переступание или лишние шаги + 1 сек. за каждый шаг;
3. Выход из последнего квадрата не выполнен указанным способом + 5 сек.;
4. Невыполнение задания + 30 сек.

Задание 4. «Бег по бревну»

Участнику необходимо максимально быстро пробежать по бревну. Движение по бревну начинается до отметки на ближнем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна. После окончания бега участник оббегает конус №2 справа и кратчайшим путем перемещается к конусу №3.

Штрафные санкции:

1. Участник не начал и не закончил движение по бревну (в первое и последнее отделения), наступив всей стопой + 5 сек. за каждое нарушение;
2. Участник наступил на ограничительную линию + 5 сек. за каждое касание;
3. Участник не находится в ограничительных зонах в начале и в конце бревна полной стопой + 5 сек.;
4. Участник упал с бревна + 10 сек.;
5. Невыполнение задания + 30 сек.

Задание 5. «Перемещения»

**На рисунке показан пример движения приставным шагом правым боком.*

Участник приставными шагами правым боком оббегает конус №3 справа, затем конус №4 слева и так до конуса №7 (нечетные конусы необходимо оббегать справа, четные – слева). Оббегая конус №7 справа, участник возвращается к красной ограничительной линии, забегая за нее двумя ногами. Далее участник приставными шагами левым боком оббегает конус №3 слева, затем конус №4 справа и так до конуса №7 (нечетные конусы необходимо оббегать слева, четные – справа). Оббегая конус №7 слева, участник возвращается к красной ограничительной линии, забегая за нее двумя ногами. Затем участник оббегает приставными шагами лицом вперед конус №3 справа, затем конус №4 слева и так до конуса №7 (нечетные конусы необходимо оббегать справа, четные – слева). Оббегая конус №7 справа, участник кратчайшим путем передвигается к набивному мячу.

Штрафные санкции:

1. Движение лицом вперед при движении боком, движение вперед-назад, а не боком + 1 сек. за каждое нарушение;

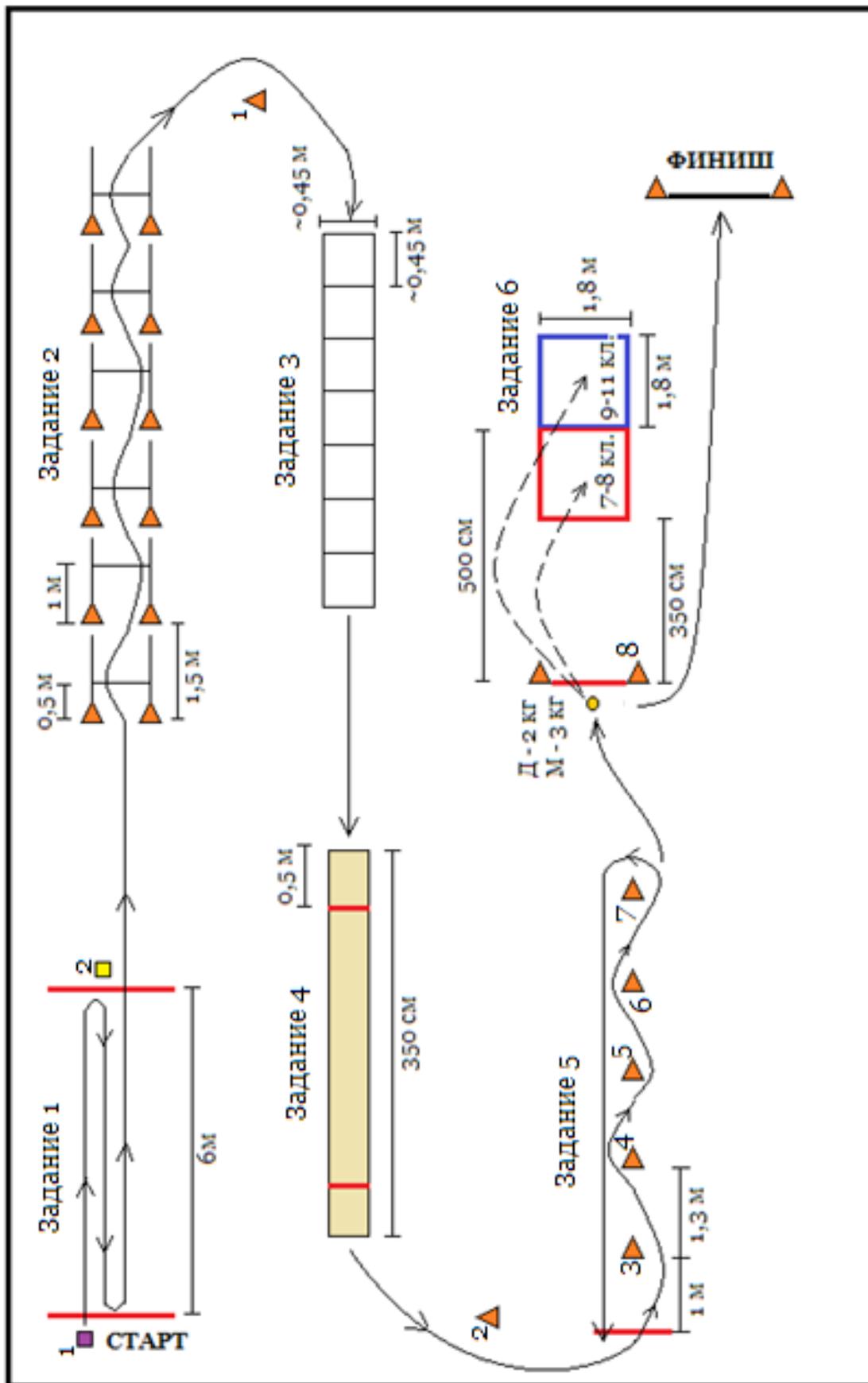
2. Использование прыжков вместо приставных шагов, использование скрестного шага или касания стоп друг друга + 1 сек. за каждое нарушение;
3. Касание или сбивание конуса любой частью тела + 3 сек.
4. Оббегание конуса с неправильной стороны + 3 сек. за каждое нарушение;
5. Необбегание последнего конуса при возвращении к ограничительной линии + 5 сек.;
6. Пропуск конуса + 5 сек. за каждый пропуск;
7. Невыполнение задания + 30 сек.

Задание 6. «Бросок в цель»

Участник подбегает к ограниченной конусами линии, поднимает набивной мяч (девочки/девушки – 2 кг, мальчики/юноши – 3 кг) и выполняет бросок из-за головы двумя руками с места. Девочкам/мальчикам (7-8 класс) необходимо попасть в ограниченную зону на расстоянии 3,5 метров. Девушкам/юношам (9-11 класс) необходимо попасть в ограниченную зону на расстоянии 5 метров. Исходное положение для броска – стоя, ноги врозь. После броска участник, оббегая конус №8, кратчайшим путем пересекает финишную линию.

Штрафные санкции:

1. Наступание на линию броска или за касание пола за линией броска любой частью тела + 5 сек.
2. Бросок выполнен неуказанным способом + 10 сек.;
3. Непопадание в указанную зону (касание линии засчитывается как попадание) + 10 сек.
4. Мяч пересек линию броска до выполнения задания по вине самого участника (задевание ногой) + 10 сек.
5. Необбегание конуса №8 + 5 сек.;
5. Невыполнение задания + 30 сек.



Прикладная физическая культура

7. Оценка выступления

Расчет зачетных баллов практического испытания по прикладной физической культуре для учащихся **7 – 11-х классов** производится по формуле:

$$3) X_1 = \frac{K \times N_1}{M}, \quad \text{где:}$$

X_1 - зачетный балл участника;

K - коэффициент (удельный вес задания) – **25**;

N_1 - лучший результат в конкретном задании;

M - результат участника в конкретном задании.

8. Время выступления

Включение секундомера осуществляется по сигналу судьи (задание № 1).

Остановка секундомера осуществляется в момент пересечения участником линии финиша.

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

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

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ОЛИМПИАДЫ

Результаты проверки олимпиадных работ и выполнения практических испытаний (протоколы жюри в электронной форме) для представителей города Ижевска заполняются на сайте образовательных организаций города Ижевска: <http://uo.izh.ru/auth.php>. Участники с одинаковыми баллами располагаются в алфавитном порядке.

Квота призеров муниципального этапа в 2022-2023 учебном году составляет не более 45% от общего числа участников муниципального этапа в каждой возрастной группе по каждому общеобразовательному предмету, при этом число победителей муниципального этапа не должно превышать 8% от общего числа участников муниципального этапа в каждой возрастной группе по каждому общеобразовательному предмету.

На основании итоговой таблицы и в соответствии с квотой, установленной муниципальным оргкомитетом, жюри определяет победителей и призеров муниципального этапа Олимпиады.

Управление образования Администрации города Ижевска утверждает результаты муниципального этапа олимпиады по каждому общеобразовательному предмету и в каждой возрастной группе (рейтинг победителей и рейтинг призеров муниципального этапа олимпиады) и публикует их на своем сайте в сети «Интернет». Утвержденные результаты олимпиады по каждому общеобразовательному предмету предоставляет организатору регионального этапа олимпиады в электронном виде в течение 3-х дней по завершении предметного тура.

Сканы олимпиадных работ теоретико-методического испытания победителей и призеров 9-11 классов и актов общественного наблюдения об организации и проведении муниципального этапа ВсОШ высылаются **не позднее 11 декабря 2022 года** по завершении предметного тура на адрес электронной почты: rpmkfk.ur@mail.ru

Видеофайлы выполнения практических испытаний «Гимнастика» и «Прикладная физическая культура» победителей и призеров 9-11 классов высылаются до **11 декабря 2022 года** по завершении предметного тура на адрес электронной почты: rpmkfk.ur@mail.ru

В случае несвоевременного отправления сканов олимпиадных работ, актов общественного наблюдения и видеофайлов выполнения практического испытания «Гимнастика» и «Прикладная физическая культура», а также выявления нарушений при проверке работ, оценке практических испытаний и подсчете результатов муниципального этапа Олимпиады, региональная предметно-методическая комиссия по предмету «Физическая культура» оставляет за собой право отказать во включении представителей Муниципальных образований в списки участников Регионального этапа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Список необходимых документов для регистрации участников муниципального этапа Олимпиады 2022-2023 учебного года в г. Ижевске:

1. Приказ образовательной организации на сопровождение участников на все дни проведения с указанием мест проведения испытаний.
2. Согласие родителей (законных представителей) несовершеннолетнего участника или согласие совершеннолетнего участника на обработку персональных данных.
3. Согласие на обработку персональных данных педагога, подготовившего участника.
4. Медицинская справка о допуске к участию в муниципальном этапе олимпиады школьников по предмету «Физическая культура».

ВАЖНО! Регистрацию участников проходит сопровождающий!

**График проведения испытаний муниципального этапа
всероссийской олимпиады школьников
по предмету «Физическая культура»
2022-2023 учебный год
Место проведения: МАОУ СОШ №74**

8 декабря (четверг)		
Время	Девочки/Девушки, 7-11 класс	Мальчики/юноши, 7-11 класс
8.30 – 9.30	Регистрация участников, 1 корпус (ул. Ленина, 168)	
9.30 – 9.45	Распределение участников по кабинетам	
10.00 – 10.45	Теоретико-методическое испытание, 1 корпус	
11.30	Гимнастика, 1 к.	–
12.00	–	Прикладная ФК, 2 к. (И.Закирова, 26)

9 декабря (пятница)		
Время	Девочки/Девушки, 7-11 класс	Мальчики/юноши, 7-11 класс
9.30	Прикладная ФК, 2 к.	Гимнастика, 1 к.

10 декабря (суббота)		
Время	Девочки/Девушки, 7-11 класс	Мальчики/юноши, 7-11 класс
8.00 – 8.15	Регистрация участников	–
8.15 – 8.30	–	Регистрация участников
9.00	Легкая атлетика	

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Всем учащимся 7 – 11-х классов необходимо заполнить карточку акробатического упражнения по гимнастике в **двух** экземплярах, в противном случае участнику трудность упражнения будет учитываться только обязательных соединений и прыжков. Карточки участнику необходимо представить перед разминкой судейской бригаде.

Карточка акробатического упражнения по гимнастике (_____ класс, _____ смена)

Ф.И.О. _____
(печатными буквами)

Обязательные соединения, прыжки и произвольные элементы трудности, и их стоимость, указанные в порядке выполнения											Трудность упражнения

Подпись участника _____

ПРИМЕР ЗАПОЛНЕНИЯ КАРТОЧКИ

Карточка акробатического упражнения по гимнастике (10класс, 6/6 смена)

Ф.И.О. Иванов Петр Васильевич

Обязательные соединения, прыжки и произвольные элементы трудности, и их стоимость, указанные в порядке выполнения											Трудность упражнения	
Е3	1	П 1	2	3	4	П 2	Е 1	Е 2	С 4	А 4	А 5	15,0
1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	1,0	0,6	0,8	0,8	0,8	1,0	

Подпись участника: Иванов

В карточке участник 10 класса заполнил последовательность выполнения связок, прыжков и элементов акробатического упражнения:

- Е 3.фляк- произвольный элемент с вращением назад;
- 1. Обязательная первая связка;
- П1. Обязательный прыжок «ножницы»;
- 2 - 4. Обязательные вторые – четвертые связки;
- П 2. Обязательный прыжок на 360°;
- Е 1. Кувырок назад в стойку - произвольный элемент с вращением назад;
- Е 2. Кувырок назад согнувшись в стойку - произвольный элемент с вращением назад;

С4, А4, А5 – три произвольных элемента с вращением вперед из таблицы

Составители:

Райзих Андрей Александрович
Максимова Светлана Семеновна
Алабужев Александр Ефимович
Иванова Елена Сергеевна
Баталова Ксения Львовна
Щенникова Анжелика Геннадьевна

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Методические рекомендации

Подготовка оригинал-макета Е.С. Иванова, К.Л. Баталова

Подписано в печать 10.09.22 Формат 60x84 ¹/₁₆
Печать офсетная. Усл.печ.л. Уч.-изд.л.
Тираж 100 экз. Заказ №

Типография ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»
426034, Ижевск, Университетская, 1, корп. 4