|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю» |
|  | Декан факультета спорта и безопасности жзизнедеятельности НТГСПИ (ф) РГППУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Неймышев А.В. |

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении VII Региональной олимпиады по физической культуре и безопасности жизнедеятельности среди учащихся 9-11 классов**

**I. Цели и задачи**

Олимпиада проводится с целью профориентации учащихся, заканчивающих курс основного общего образования в образовательных организациях Свердловской области, и решает следующие задачи:

* Оценка физической подготовленности учащихся;
* Оценка готовности учащихся к действиям в экстремальных и чрезвычайных ситуациях
* Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* пропаганда физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

**II. Время и место проведения**

Региональная олимпиада проводиться одновременно по физической культуре и безопасности жизнедеятельности на базе факультета спорта и безопасности жизнедеятельности НТГСПИ (ф) РГППУ **24.03.2018 г**. Принимать участие можно как в двух видах, так и в одном по выбору.

Олимпиада проводится в два тура: первый тур – теоретический, проводится в форме тестирования, второй тур – практический, проводится в форме выполнения практических заданий по физической культуре и (или) безопасности жизнедеятельности.

Во время подведения итогов будут проведены закрытые соревнования по дисциплине скалолазание «скорость». Условия будут предоставлены во время регистрации.

Соревнования не являются обязательными.

***Программа проведения:***

9.00 - 10.00 – регистрация участников олимпиады

10.00 – 10.30 – торжественное открытие олимпиады (актовый зал НТГСПИ)

10.30 – 11.30 – теоретический тур олимпиады (аудитории ФСБЖ, главный корпус)

11.30 – 13.30 – практический тур олимпиады (большой и малый спортивные залы)

13.30 – 14.30 – подведение итогов олимпиады

14.30 - 15.00 – награждение, закрытие олимпиады.

**III. Руководство проведением соревнований**

Общее руководство осуществляет деканат факультета спорта и безопасности жизнедеятельности НТГСПИ (ф) РГППУ.

Непосредственное проведение возлагается на главную судейскую коллегию, формируемую из числа преподавателей кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры.

Главный судья олимпиады кандидат педагогических наук, декан ФСБЖ Неймышев Алексей Викторович.

**IV. Участники соревнований**

К участию в олимпиаде приглашаются учащиеся 9-11 классов Свердловской области и г. Нижний Тагил основной группы здоровья.

***Для участия в практическом туре по физической культуре необходимо с собой иметь допуск врача!!!***

**V. Теоретический тур Региональной олимпиады**

Место проведения теоретического тура - аудитории ФСБЖ.

Участникам олимпиады предлагается тест, состоящий из двадцати (20) тестовых заданий. Каждое тестовое задание оценивается в 5 баллов. Максимальное количество баллов, которое можно набрать за тест – 100 баллов.

**VI. Практический тур Региональной олимпиады по безопасности жизнедеятельности**

Место проведения практического тура Региональной олимпиады – большой и малый спортивные залы Нижнетагильского государственного социально-педагогического института (ф) РГППУ.

**1. Практический тур олимпиады по безопасности жизнедеятельности включает следующие этапы:**

**1. Определение азимутов выхода из зоны выброса АХОВ с изменением направления ветра (20 баллов):**

Участник располагается на старте в 5 метрах от стола, на котором находится компас, и лежат карты с указателями направления ветра.

По команде «Старт!» участник подбегает к столу, берет одну карту, компас и определяет по заданному направлению движения зараженного АХОВ воздуха азимуты выхода из зоны заражения с учетом того, что направление ветра изменилось, участнику необходимо указать азимут направления выхода из зоны заражения в градусах. Использование компаса на этапе обязательно.

По окончании работы участник докладывает азимуты выхода из зоны заражения. Время засекается по докладу. Контрольное время – 1 мин.

*Подведение итогов:*

Баллы начисляются по времени выполнения задания из расчёта:

а) 30 секунд – 20 баллов

б) минус 1 балл за каждую лишнюю секунду

в) минус 3 балла за ошибку в одно деление по шкале компаса в заданном направлении.

***2. Оказание первой помощи по ситуации (25 баллов):***

Участнику на выбор предлагается карточка с ситуационной задачей. Участник, прочитав задачу, должен определить характер повреждения и оказать пострадавшему (статисту и\или манекену типа «Максим») первую доврачебную помощь, применив имеющиеся на этапе средства (возможные ситуации: переломы конечностей, кровотечения артериальное и венозное, клиническая смерть)

Контрольное время:

А) Наложение шины – 1,5 минуты;

Б) Наложение повязки (бинтование) – 1минута;

В) Наложение жгута – 30 сек.

Г) Проведение реанимационных действий (непрямой массаж сердца и искусственная вентиляция легких) – 1 минута. Алгоритм – европейский стандарт.

Ошибки:

а) неправильное бинтование (повязка наложена слишком туго, наблюдается побледнение конечности; повязка наложена слабо и не держится на руке; витки наложены неравномерно; окончание повязки не закреплено; не соблюдались правила бинтования)– штраф 15 баллов

б) не зафиксировано необходимое количество суставов при наложении шины, нарушен алгоритм бинтования (повязка наложена на место перелома, повязка наложена слабо, окончание повязки не закреплено) – штраф 25 баллов;

в) при наложении жгута не подложена мягкая ткань – штраф 5 баллов;

г) нет записки с временем наложения жгута – штраф 15 баллов.

д) неверный алгоритм проведения реанимации – штраф 25 баллов.

е) за каждые 30 секунд сверх контрольного времени – штраф 5 баллов.

ж) не верный алгоритм действий – 15 баллов с остановкой судьями и исправлением алгоритма

**3. Разборка-сборка автомата Калашникова в положении «лежа» (25 баллов):**

Каждому участнику фиксируется время разборки и сборки автомата (непрерывно). КВ 1 минута

Порядок разборки: отделить «магазин»; проверить, нет ли патрона в патроннике (перевезти переводчик вниз, отвести рукоятку затворной рамы назад, отпустить рукоятку, спустить курок с боевого взвода в положение автомата под углом 45-60 градусов от поверхности); вынуть пенал с принадлежностью; отделить шомпол, крышку ствольной коробки, пружину возвратного механизма, затворную раму с затвором, затвор от затворной рамы, газовую трубку со ствольной накладкой.

Сборка автомата начинается после касания поверхности газовой трубкой.

Порядок сборки: вставить газовую трубку со ствольной накладкой, присоединить затвор к затворной раме, вставить затворную раму с затвором, пружину возвратного механизма, крышку ствольной коробки, спустить курок с боевого взвода (в положение автомата под углом 45-60 градусов от поверхности стола), поставить автомат на предохранитель, вставить шомпол, пенал с принадлежностью, присоединить «магазин».

Ошибки:

а) неверный алгоритм – за каждую ошибку 5 баллов.

б) не произведена проверка патрона в патроннике – 15 баллов.

в) падение конструктивных элементов автомата за территорию рабочего стола – за каждый факт 5 баллов.

г) за каждые лишние 10 секунд вычитается по 2 балла.

***4. Надевание ОЗК в зоне заражения (30 баллов).***

По команде «Газы!» положить ОЗК на землю, задержать дыхание, надеть противогаз, сделать выдох. Достать чулки и перчатки из капюшона плаща. Надеть защитные чулки, застегнуть хлястики, начиная с нижних и завязать обе тесьмы на поясном ремне. Надеть перчатки. Надеть плащ в рукава, накинуть капюшон на голову и застегнуть борта плаща, оставляя противогазовую сумку под плащом. Надеть петли рукавов на большие пальцы кистей рук поверх перчаток. Выполнив норматив, подать установленный сигнал – поднять руки вверх.

Ошибки:

а) не застегнутая букля – за каждую 5 баллов.

б) не задержано дыхание, перекос противогаза – 15 баллов.

в) нарушен алгоритм – 5 за каждую ошибку.

Места определяются в соответствии с набранными баллами, при равенстве баллов преимущество отдается участнику, набравшему большее количество баллов по рейтингу этапов (1 - Выход из зоны выброса АХОВ по азимутальному направлению движения облака; 2 - Оказание первой доврачебной помощи по ситуации; 3 - Разборка-сборка автомата Калашникова).

1 категория – девушки 9-х классов;

2 категория – юноши 9-х классов;

3 категория – девушки 10 классов;

4 категория – юноши 10 классов;

5 категория – девушки 11-х классов;

6 категория – юноши 11-х классов.

Судейство на каждом этапе обеспечивают студенты факультета спорта и безопасности жизнедеятельности с ведущим преподавателем.

*Старший судья этапов по безопасности жизнедеятельности – канд.биолог.наук., доцент кафедры БЖФК Владимир Александрович Федюнин.*

**2. Программа практического этапа Региональной Олимпиады школьников по физической культуре**

**Содержание практического тура**

Практический тур олимпиады по физической культуре включает в себя выполнение четырех контрольных заданий.

**Юноши:**

1. Выполнение трех подач в указанную зону волейбольной площадки
2. Броски теннисного мяча в цель из положения сидя

3. Прыжки через координационную лестницу

4. Упражнение берпи (отжимание, приседание, прыжок вверх)

**Девушки:**

1. Выполнение трех подач в указанную зону волейбольной площадки

2. Броски теннисного мяча в цель из положения сидя

3. Прыжки через координационную лестницу

4. Упражнение берпи (отжимание, приседание, прыжок вверх)

**Техника выполнения контрольных заданий.**

1. ***Выполнение трех подач в указанную зону волейбольной площадки***

Участник, выполняющий подачу, находится за лицевой линией. Подачу можно подавать с любой точки за лицевой линией, не заходя за разметку. Подача выполняется в ту зону, которую определяет главный судья (зоны № 1,5,6). Участник самостоятельно определяет первоначального вида подачи (верхняя или нижняя). Выполняется по 2 подачи каждого вида. В случае, если испытуемый выполнял подброс, но удар по мячу не произведен, то подача является совершенной. Дополнительных попыток не предоставляется.

За каждую правильно совершенную подачу засчитывается 1 балл. Максимальное количество баллов 4.

При заступе или неправильном виде подачи, подача считается завершенной, но баллы не начисляются.

***2. Бросок теннисного мяча в цель из положения сидя***

Бросок и ловля мяча, отскочившего от стены, выполняются одной (ведущей) рукой из положения сидя на полу ноги врозь в окружность на стене диаметром 0,5 м с расстояния 2 м. Засчитывается максимальное количество попаданий в цель за 30 секунд. Одно попадание - 1 балл.

***3. Прыжки через координационную лестницу за 1 минуту***

Упражнение выполняется на твёрдой поверхности, начинается и заканчивается по сигналу судьи. Участник стоит правым боком к координационной лестнице спиной по направлению движения. Прыжки выполняются разным способом отталкивания и приземления, чередуя прыжки спиной по направлению движения до конца координационной лестницы, а затем лицом по направлению движения до конца координационной лестницы за 1 минуту.

По команде «Марш!» участник выполняет прыжки шагом правой в квадрат с последующим толчком двумя ногами и приставным шагом вправо с последовательным приземлением на левую ногу в квадрат и правую за границы квадрата, затем приставляет левую к правой. Далее прыжок аналогично выполняется в следующий по направлению движения квадрат в левую сторону. Прыжки повторяются спиной по направлению движения до конца координационной лестницы.

Участник продолжает выполнять прыжки лицом по направлению движения, стоя правым боком к координационной лестнице. Участник выполняет прыжки вправо толчком левой, махом согнутой правой с последовательным приземлением на правую ногу в квадрат и приставляет левую к правой. Следующий прыжок выполняется вправо, но приземление выполняется за границы квадрата. Далее прыжки аналогично выполняются в следующий по направлению движения квадрат в левую сторону. Участник повторяет прыжки лицом по направлению движения до конца координационной лестницы.

Засчитывается максимальное количество правильно выполненных прыжков участником за 1 минуту. Один прыжок - 1 балл.

***4. Упражнение берпи (отжимание, приседание, прыжок вверх)***

Упражнение выполняется на твёрдой поверхности, начинается и заканчивается по сигналу судьи.

И. п. - стойка ноги врозь. Согнуть колени и сделать глубокий присед, опираясь руками в пол.

Выпрыгнуть назад и принять позицию планки. Тело должно сохранять прямую линию, бедра и поясница не должны пригибаться к полу. Ладони находятся строго под плечевыми суставами. Выполнить отжимание. Вернуться в положение планки, сохраняя прямую линию тела.

Прыгнуть вперед, подтянув колени к ногам. Резко выпрыгнуть, поднимая руки и тело вверх.

Затем приземлиться и снова перейти в глубокий присед, затем в планку и отжимание, стараясь выполнять берпи в непрерывном темпе.

Засчитывается максимальное количество прыжков за 1 минуту. Один прыжок - 1 балл.

Итоги подводятся отдельно среди юношей и девушек 9, 10 и 11 – х классов по категориям:

1 категория – девушки 9-х классов;

2 категория – юноши 9-х классов;

3 категория – девушки 10 классов;

4 категория – юноши 10 классов;

5 категория – девушки 11-х классов;

6 категория – юноши 11-х классов.

Испытания по физической культуре оцениваются по сумме баллов, набранной при выполнении всех четырёх контрольных заданий практического тура.

Судейство на каждом этапе обеспечивают студенты факультета спорта и безопасности жизнедеятельности с ведущим преподавателем.

*Старший судья этапов по физической культуре – доцент, канд.хим.наук., доцент кафедры БЖФК Татьяна Николаевна Дейкова.*

**VII. Протесты**

Все спорные вопросы разрешаются на месте. Апелляции направляются на имя главного судьи соревнований в течение 30 минут после окончания участниками всех этапов практического тура.

Протесты, касающиеся: нарушения проведения и результатов олимпиады, принадлежности участников к той или иной образовательной организации принимаются только от представителей образовательной организации (в соответствии с результатами регистрации) в письменном виде главному судье олимпиады не позднее 30 минут после окончания практического тура олимпиады и до утверждения технических результатов.

**Каждый представитель команды обязан иметь бейдж с указанием ОУ и ФИО (полностью) – при отсутствии бейджа в зал для проведения практического тура будет не допущен**

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАЯВКА НА СОРЕВНОВАНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНА**

fsbz-nt@yandex.ru

**VIII. Определение победителей**

Победители и призеры олимпиады определяются по сумме баллов в каждом направлении (физическая культура или безопасность жизнедеятельности), набранных по итогам теоретического и практического туров.

**IX. Награждение**

Победителям и призерам олимпиады вручается сертификат участника олимпиады, диплом победителя или призера и памятные подарки. Всем участникам вручается сертификат участника олимпиады.

Сертификаты участника дают дополнительные баллы при поступлении на факультет спорта и безопасности жизнедеятельности.