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

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении VI 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 по физической культуре и безопасности жизнедеятельности проводится на базе факультета спорта и безопасности жизнедеятельности НТГСПИ (ф) РГППУ 25.03.2017 г. 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 безопасности жизнедеятельности. Регистрация участников олимпиады начинается в 9.00 час. Начало теоретического тура после регистрации в 10.00, начало практического тура олимпиады – в 11.00 час. Награждение победителей состоится после окончания практического тура олимпиады всеми участниками.

***Программа проведения:***

9.00 - 10.00 – регистрация участников олимпиады

10.00 – 10.15 – торжественное открытие олимпиады (большой спортивный зал НТГСПИ)

10.15 – 11.00 – теоретический тур олимпиады (аудитории ФСБЖ, главный корпус 4 этаж)

11.00 – 14.00 – практический тур олимпиады (большой спортивный зал)

14.00 – 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: декан ФСБЖ, канд.биол.наук, Федюнин Владимир Александрович.

**IV. Участники соревнований**

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

**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 спортивный зал Нижнетагильского государственного социально-педагогическогоинститута (ф) РГППУ.

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

**1. Выход из зоны выброса АХОВ по азимутальному направлению движения облака (20 баллов):**

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

По команде «Старт!» участник подбегает к столу, берет одну карту, компас и определяет по азимут направления движения зараженного воздуха АХОВ, участнику необходимо указать азимут направления выхода из зоны заражения.

 По окончании работы докладывает азимут выхода из зоны заражения. Время засекается по докладу.

*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 (25 баллов):**

Каждому участнику фиксируется время разборки и сборки автомата. 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 стола); 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 стола 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. Завязывание узлов (30 баллов).**

Участнику предлагается завязать три узла из пяти по случайному выбору. Контрольное время выполнения задания – 2 минуты. Узлы: «Стремя на опоре», «Австрийский», «Восьмерка-проводник», «Прямой», «Грейпвайн».

За каждый правильно завязанный узел 10 баллов.

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.пед.наук., доцент кафедры БЖФК Алексей Викторович Неймышев*

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

Программа испытаний по физической культуре предназначена для учащихся 9-11-х классов.

**Содержание практического тура**

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

**Юноши:**

1. Броски набивного мяча (2 кг) из-за головы из положения сидя
2. Броски теннисного мяча в цель из положения сидя

3. Прыжки через координационную лестницу

4. Переворот боком («Колесо»)

**Девушки:**

1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы из положения сидя

2. Броски теннисного мяча в цель из положения сидя

3. Прыжки через координационную лестницу

4. Переворот боком («Колесо»)

**Техника выполнения контрольных заданий.**

1. **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.

1. **Бросок набивного мяча (2 кг-юноши, 1 кг-девушки) из положения сидя**

На полу проводится мелом линия. Участник садится перед линией, ноги врозь, пятки стоп на линии. Расстояние между пятками 20-30 см, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в метрах и сантиметрах от линии до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Дается три попытки. Засчитывается лучший результат.

**3. 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.

**4. Переворот боком («Колесо»)**

Упражнение выполняется на матах, начинается по сигналу судьи. Участник выполняет переворот боком на линии шириной 15 сантиметров из и.п. стоя боком по направлению движения в широкой стойке, руки в стороны.

По команде «Марш!» участник выполняет переворот боком (толчком одной, махом другой) с выходом в фиксированное и.п. (3 счета). Участник выполняет одну зачетную попытку правым (или левым) боком.

- Упражнение, выполненное участником в пределах красной линии (ширина 15 см), оценивается в 5 баллов.

- Упражнение, выполненное участником в пределах синей линии (ширина 15 см), оценивается в 4 балла.

- Упражнение, выполненное участником в пределах зеленой линии (ширина 15 см), оценивается в 3 балла.

- Упражнение, выполненное участником в пределах желтой линии (ширина 15 см), оценивается в 2 балла.

- Упражнение, выполненное участником в пределах белой линии (ширина 15 см), оценивается в 1 балл.

Схема площадки для выполнения переворота боком представлена на рисунке 1. Размеры площадки 2 м на 4 м. Если участник при выполнении переворота боком выходит точками опоры за границы красной линии (выход на пол и более стопы и (или) кисти), то судья снижает оценку. При падении (касание поверхности более чем двумя точками опоры) во время выполнения переворота боком судья выставляет 0 баллов.

При выполнении участником упражнения, судья оценивает технические ошибки (вычитаются из оценки):

- Мелкие (0,1 балла) – согнутые ноги, согнутые руки, носки не оттянуты.

- Средние (0,3 балла) – отклонение туловища от вертикали в момент выполнения упражнения, отклонение туловища в момент принятия и.п.

- Грубые (0,5 балла) – потеря равновесия с шагом в момент принятия и.п., более чем две точки опоры при завершении упражнения.

|  |
| --- |
| Белая линия (ширина 15 см) |
| Желтая линия (ширина 15 см) |
| Зеленая линия (ширина 15 см) |
| Синяя линия (ширина 15 см) |
| **Красная линия** (ширина 15 см) |
| Синяя линия (ширина 15 см) |
| Зеленая линия (ширина 15 см) |
| Желтая линия (ширина 15 см) |
| Белая линия (ширина 15 см) |

Рис.1. Схема площадки для выполнения переворота боком («Колесо»)

**Критерии оценки**

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 кафедры БЖФК, канд.пед.наук., Ольга Петровна Власова*

**VIII. 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)**

**IX. Определение победителей**

Победители и призеры олимпиады определяются по сумме баллов, набранных по итогам теоретического и практического туров.

**X. Награждение**

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