

Практические задания
муниципального этапа Всероссийской олимпиады
по физической культуре 9-11 классы

Практические испытания заключаются преимущественно в выполнении упражнений базовой части школьной примерной программы по предмету «Физическая культура». Количество практических испытаний на муниципальном этапе Всероссийской олимпиады равно трем. Виды практических испытаний: гимнастика, спортивные игры (баскетбол); третье испытание—из вариативной части региона испытание по прикладной физической культуре «Полоса препятствий».

Олимпиадные задания состоят из набора технических приемов, характерных выбранному виду спорта, по которому проводится испытание.

Регламент испытания по гимнастике

1. Общие требования

1.1. Испытания девушек и юношей проводятся в виде выполнения акробатического упражнения, которое носит строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов, упражнение не оценивается, и участник получает 0,0 баллов.

1.2. Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться на акробатической дорожке со сменой направления, слитно, динамично, без неоправданных пауз.

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

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

1.5 Для выполнения упражнения участникам предоставляется только одна попытка.

2. Участники

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

2.2. Юноши могут быть одеты в гимнастические майки, трико или спортивные шорты, не закрывающие колени.

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

2.4. Упражнение может выполняться в носках, «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, в соответствии с личным стартовым номером.

3.2. Перед началом испытаний при формировании очередной смены каждый участник должен предъявить судье при участниках документ, удостоверяющий личность.

3.3. В каждой смене участники выполняют акробатические упражнения в порядке, определяемым стартовым протоколом.

3.4. Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его фамилия и имя. После вызова у участника есть 20 секунд, чтобы

начать выполнение упражнения. Упражнение, выполненное без вызова, не оценивается.

3.5. Участники должны полностью выполнить акробатическое упражнение, предусмотренное программой испытания.

3.6. Если акробатическое упражнение выполняется девушками более 1 минуты 15 секунд, а юношами более 1 минуты 30 секунд — оно прекращается и оценивается только выполненная часть.

3.7. Если участник при выполнении упражнения допустил неоправданную паузу более 5 секунд, упражнение прекращается и оценивается только выполненная часть.

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

3.9. 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.

3.10. Оказанная участнику при выполнении упражнения поддержка или помощь наказывается сбавкой 1,0 балл.

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

3.12. Фото и видеосъемка запрещены (разрешены только с согласия председателя олимпиады по физической культуре).

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

3.14. За нарушения, указанные в п.п. 3.11 — 3.13 председатель судейского жюри имеет право 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: неполадки в работе общего оборудования - освещение, задымление помещения и т.п.; появление на акробатической дорожке (ковре) или в непосредственной близости от него посторонних объектов, создающих травмоопасную 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 свое 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 на акробатической дорожке из расчёта не более 30 секунд на одного человека.

6. Судейская бригада

6.1. Для руководства испытаниями назначается судейское жюри.

6.2. Жюри состоит из Председателя судейского жюри и бригады судей, оценивающей исполнение упражнений. Бригаду возглавляет арбитр.

7. Окончательная оценка

Максимальная оценка 10,0 баллов.

8. Оборудование

Акробатическое упражнение выполняется на дорожке не менее 12 метров в длину и 1,5 метра в ширину. Вокруг акробатической дорожки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1,5 метров, полностью свободная от посторонних предметов. Маты гимнастические поролоновые 1x2x0,1м, гимнастические скамейки, рулетка, 2 секундомера.

9. Программа выполнения

Девушки 9-11 классы

	Элементы и соединения	Стоимость (баллы)
И.п. – основная стойка		
1	Шаг правой (левой) равновесие на ней, руки вперёд – в стороны, держать	0,5
2	Выпрямиться, полуприсед, руки назад, прыжком кувырок вперед - кувырок вперед в упор присев	1,0 + 1,0
3	Перекатом назад стойка на лопатках, держать - перекатом назад, полушпагат на правой (левой), руки в стороны-вверх, держать - упор присев	0,5 + 1,0
4	Кувырок вперед в группировке в сед, руки вверх - сед углом, руки в стороны, держать	1,0
5	Лечь, руки вверх сгибая ноги и руки «мост», поворот направо (налево) в упор присев - 2 кувырка назад в группировке, встать	1,0 + 0,5 + +1,0
6	2 переворота боком вправо (влево), поворот направо, приставить левую, руки в стороны-вверх - прыжок вверх прогнувшись ноги врозь, руки в стороны-кверху	1,0 + 1,0 + 0,5
	Итого	10,0

Юноши 9-11классы

№ связки	Связки акробатических элементов	Баллы
И.п. – основная стойка		
1	Кувырок вперёд, согнувшись в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
2	Наклон вперёд прогнувшись, силой согнувшись стойка на голове и руках, держать	1,0
3	Согнуть ноги и, выпрямляясь, стойка на руках, обозначить , кувырок вперёд присев ноги скрестно	1,5 + 1,0
4	Поворот кругом, кувырок назад, встать	1,0
5	Махом одной, толчком другой 2 переворота в сторону и, приставляя ногу, поворот направо (налево)	1,0 + 1,0
6	Встать, махом одной толчком другой, переворот в сторону в стойку ноги врозь	1,0
7	Сгибая правую (левую), выпад вправо (влево), руки в стороны – приставляя левую (правую), поворот налево (направо) в стойку руки вверх	0,5
8	Прыжок вверх с поворотом на 180* и прыжок ноги врозь	0,5+0,5
	Итого	10,0

Регламент испытания по баскетболу

Юноши и девушки 9 – 11 классы

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из:

Назначенного представителя жюри;

Главного судьи;

Судей на площадке.

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 сек) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1 Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. В каждой смене выступает не более 6 человек. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, класс и стартовый номер каждого участника.

3.2 Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается 20 сек, чтобы начать выполнение упражнения.

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

3.4 Представителям участников не разрешается разговаривать или давать им указания во время выполнения упражнения.

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

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

4. Повторное выступление

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

Поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

Неполадки в работе общего оборудования – освещение. Задымление помещения и т.п.

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

4.3 Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое 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 сек на одного участника.

6. Судьи

6.1 Главный судья определяет состав судейской бригады.

6.2 Бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование

7.1 Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

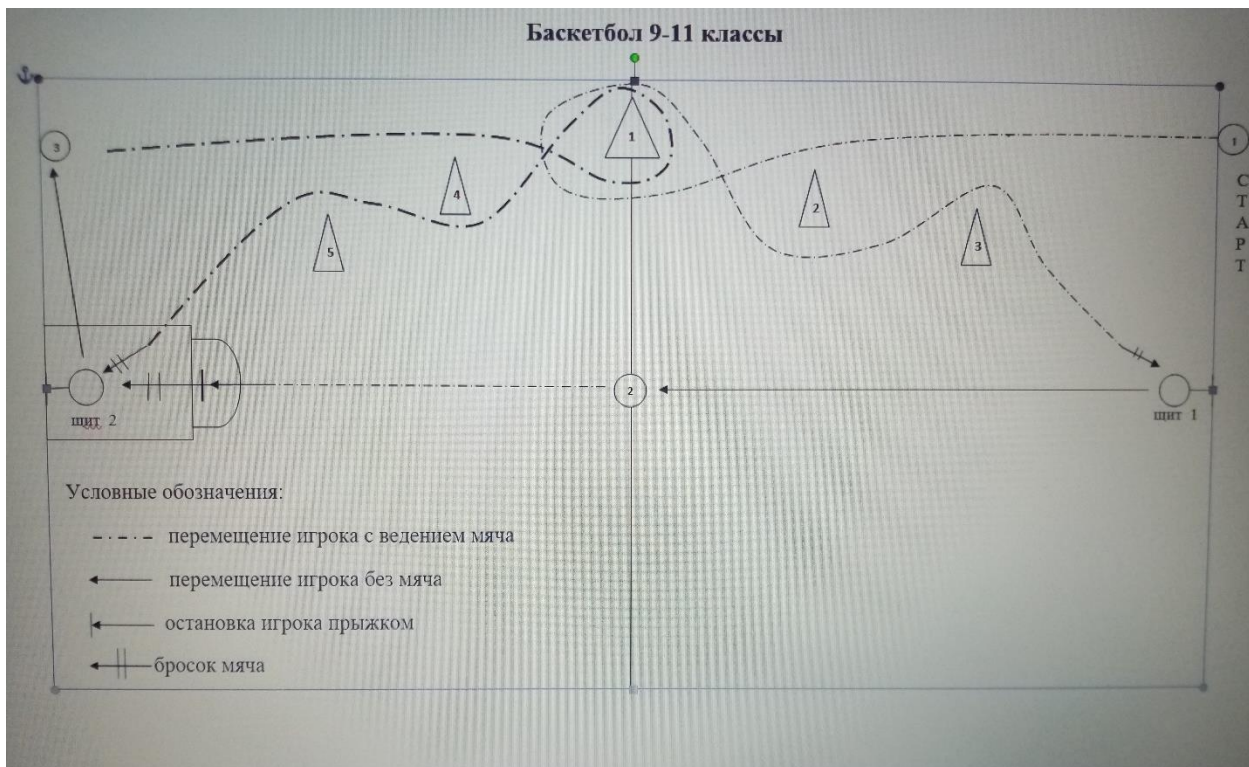
7.2 Вокруг площадки должна иметься зона безопасности шириной не менее 1 метра, полностью свободная от посторонних предметов.

7.3. Инвентарь: 6 фишек, 4 баскетбольных мяча, секундомер.

8.Программа выполнения

Участник находится за лицевой линией. По сигналу судьи участник берет мяч №1, ведет его левой рукой и обводит фишку №1 с левой стороны. Фишку №2 обводит с правой стороны, фишку №3 обводит с левой стороны и выполняет бросок в два шага с левой стороны левой рукой. Бежит к центральному кругу, берет мяч №2 и выполняет поворот кругом в стойке баскетболиста. Затем выполняет ведение до штрафной линии, останавливается прыжком и выполняет штрафной бросок в корзину. Бежит вдоль лицевой линии к мячу №3, берет его и ведет к фишке №1 . Обводит ее с правой стороны, фишку №4 с левой стороны, фишку №5 с правой стороны, делает бросок в движении в два шага правой рукой. В случае непопадания в корзину, участнику даётся две дополнительные попытки броска по кольцу с проходом через фишку №5.

Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после выполнения точного броска или после выполнения



дополнительных бросков. Фиксируется время преодоления дистанции и точность бросков.

9.Оценка испытаний.

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени. Остановка секундомера осуществляется в момент касания мячом площадки после броска в корзину из-под щита.

Штрафное время:

невыполнение задания + 60 сек.;

непопадание мяча в кольцо + 10 сек.;

невыполнение броска + 10 сек.;

выполнение броска в кольцо неуказанным способом (двушажная техника) + 5 сек.;

обводка фишки не с той стороны, перешагивание через фишку, нахождение мяча с одной стороны фишки, а участника с другой + 5 сек.;

нарушение правил в технике ведения мяча (пробежка, пронос мяча, двойное ведение, неправильная смена рук, касание фишек-ориентиров) + 2 сек.;

выполнение ведения не той рукой (оговаривается правилами выполнения конкурсными испытания) + 5 сек.

Если участник уходит с площадки, не окончив упражнение, он снимается с конкурсного испытания.

Регламент испытания по прикладной физической культуре

«Полоса препятствий»

Юноши и девушки 9 – 11 классов

1. Руководство испытаниями

Руководство для проведения испытания состоит из:

Назначенного представителя жюри;

Главного судьи;

Судей на площадке.

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 сек) или не допущен к испытаниям.

3. Порядок выступления

3.1 Для проведения испытаний участники распределяются по сменам в соответствии с личным стартовым номером. Перед началом испытаний должны быть названы: фамилия, имя, класс и стартовый номер каждого участника.

3.2 Прежде чем участник начнет свое выступление, должны быть четко объявлены его имя, фамилия. После вызова участнику дается 20 сек, чтобы начать выполнение упражнения.

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

3.4 Все участники одной смены должны находиться в специальном отведенном месте. Их поведение не должно мешать другим участникам.

3.5 За нарушения главный судья имеет право наказать участника штрафом 5 сек., а в случае грубого нарушения - отстранить от участия в испытаниях.

4. Повторное выступление

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

Поломка оборудования, произошедшая в процессе выступления;

Неполадки в работе общего оборудования – освещение.

Задымление помещения и т.п.

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

4.3 Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет свое 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 сек на одного участника.

6. Судьи

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

6.2 Каждая бригада состоит из арбитра и судей.

7. Оборудование

7.1 Контрольное упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой.

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

7.3. Инвентарь: 9 гимнастических матов, 5 стоек, 4 теннисных мяча, бревно или скамейка высотой 50см и длиной 3-4 м, 3 набивных мяча весом 1кг, 3 набивных мяча весом 2кг, скакалка, обруч, секундомер.

8. Программа выступления

Испытания состоят из преодоления с учетом времени комплексной полосы препятствий, составленной из девяти двигательных заданий, требующих выполнения двигательных навыков прикладного характера,

проявления быстроты, скоростно-силовых и двигательно-координационных способностей.

ЗАДАНИЕ 1. «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: жесткая поверхность пола.

ЗАДАНИЕ: Юноши и девушки выполняют сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: уровень развития силы. Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний юноши - 12 раз, девушки - 6 раз.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного

положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° , плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и продолжить выполнение задания.

Ошибки:

- касание пола коленками, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»;
- отсутствие фиксации исходного положения;
- поочередное сгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45° .

ЗАДАНИЕ 2. «Прыжок в длину с места»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: линия старта - линия отталкивания; зоны приземления с контрольной разметкой.

ЗАДАНИЕ: выполнить прыжок в длину с места толчком двумя ногами, приземлившись в диапазоне: юноши - 210 см; девушки - 175 см.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: дальность приземления.

ЗАДАНИЕ 3. «Акробатика»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: дорожка из гимнастических матов.

ЗАДАНИЕ: выполнить максимально быстро подряд 2 кувырка вперёд.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

1. Кувырки необходимо выполнять по прямой линии.
2. Кувырки необходимо выполнять без неоправданных пауз и потери темпа.

ЗАДАНИЕ 4. «Бег по бревну»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: гимнастическое бревно (гимнастическая скамейка) высотой 50 см и длиной 3 -4 м с размеченными линиями, дорожка из гимнастических матов;

ЗАДАНИЕ: максимально быстро пробежать по гимнастическому бревну (гимнастической скамейке).

ОЦЕНИВАЕТСЯ: способность сохранять динамическое равновесие в условиях ограниченной опоры.

Указания к выполнению: Движение по бревну начинается в зоне на ближайшем к участнику конце бревна и заканчивается заступом за отметку, находящуюся на дальнем конце бревна.

ЗАДАНИЕ 5. «Прыжки через скакалку»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: квадрат 1,5 x 1,5 м на жёсткой поверхности, размеченный маркировочной лентой; гимнастическая скакалка.

ЗАДАНИЕ: выполнить 5 прыжков, вращая скакалку вперёд, и 5 прыжков, вращая скакалку назад.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: навык выполнения прыжков в короткую скакалку и уровень развития двигательных-координационных способностей.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ:

- В случае остановки вращения скакалки участник должен продолжить выполнение задания, доведя общее количество правильно выполненных прыжков до 5-и.

- Выполнив 5 прыжков с вращением скакалки вперёд, участник должен

остановиться и начать прыжки, вращая скакалку назад. По выбору участника выполнение задания можно начать с прыжков, вращая скакалку назад.

- После выполнения задания участник должен положить скакалку в маркированный квадрат.

ЗАДАНИЕ 6. «Метание мяча в цель»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: - линия штрафного броска баскетбольной площадки; баскетбольный щит.

ЗАДАНИЕ: поочередное метание двух теннисных мячей правой рукой и двух теннисных мячей левой рукой в цель (баскетбольный щит) от линии штрафного броска **ОЦЕНИВАЕТСЯ:** точность попадания мячей.

ЗАДАНИЕ 7. «Перенос набивных мячей»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: три набивных мяча весом девушки (1 кг), юноши (2 кг), обруч на расстоянии 5 м от линии начала выполнения задания

ЗАДАНИЕ: перенести поочередно 3 набивных мяча в обруч, расположенный на расстоянии 5 м.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: скорость и точность выполнения задания.

ЗАДАНИЕ 8. «Бег змейкой»

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ: 4 стойки высотой 50 см. Расстояние между стойками: ширина до 5 м, длина - 1 м.

ЗАДАНИЕ: выполнить последовательное оббегание стоек в следующем порядке: стойка №1 с правой стороны, стойку № 2 с левой стороны, стойку № 3 с правой и т.д. оббегая последнюю стойку с левой стороны.

ОЦЕНИВАЕТСЯ: быстрота и уровень развития двигательных-координационных способностей

ЗАДАНИЕ 9. Бег по прямой к финишу

Остановка секундомера осуществляется в момент касания рукой

набивного мяча, лежащего на линии финиша.

Схема испытания «Полоса препятствий»

