

**Муниципальный этап  
Всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре  
2022 / 2023 учебный год**

**9-11 класс**

**Практический тур**

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ПОЛОСА  
ПРЕПЯТСТВИЙ)**

**Юноши и девушки**

**Регламент испытаний**

**1. Руководство**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи
- судей по подтягиванию, сгибанию разгибанию рук в упоре лежа;
- судьи на метаниях;
- судья на скакалке;
- секретарь

**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 не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 сек).

**3. Порядок выступления**

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, 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 делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам 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.

#### **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.

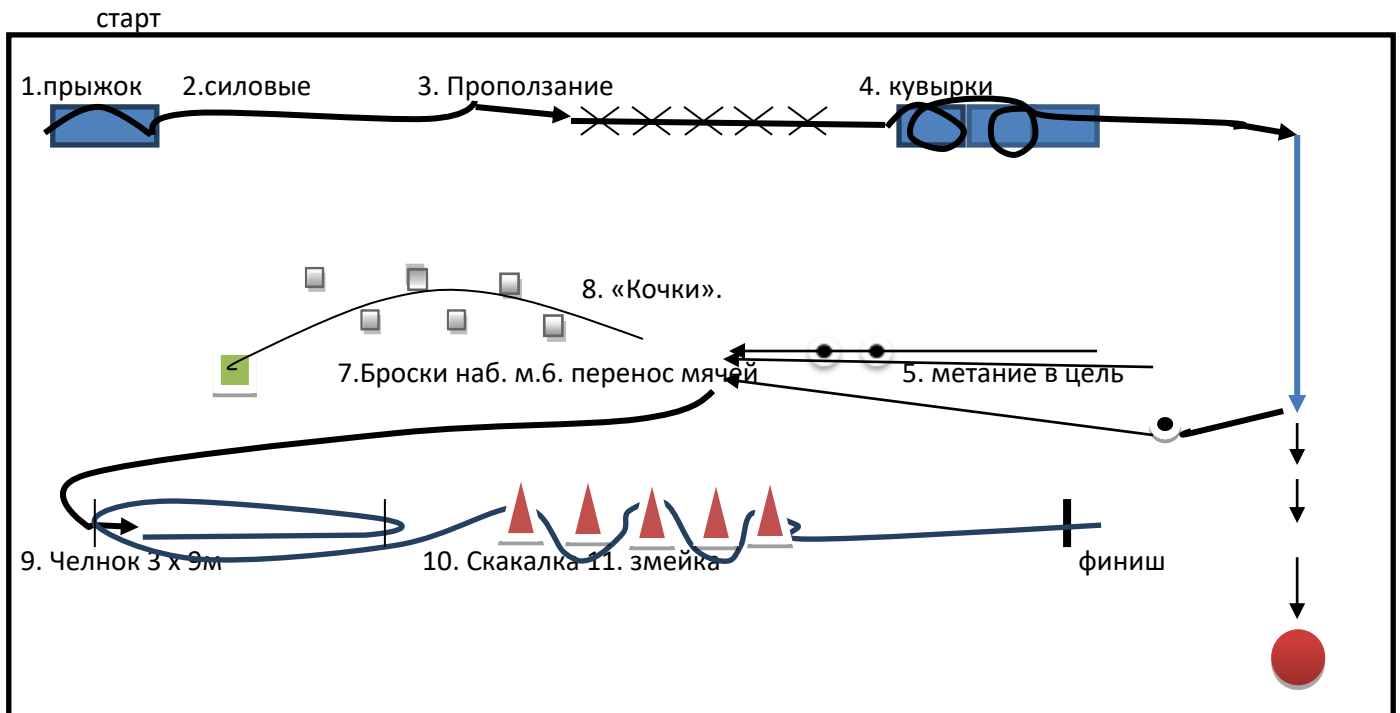
4.2. При возникновении указанных выше ситуаций участник должен, немедленно прекратить выступление. Если выступление будет завершено, оно будет оценено.

4.3. Только главный судья имеет право разрешить повторное выполнение упражнения. В этом случае участник выполняет 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 расчёта не более 30 секунд на одного участника.



### 1. «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 – 220 см; девушки – 180 см.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** дальность приземления.

**ШТРАФ:**

1. Приземление ближе указанной линии - + 5 сек.
2. Невыполнение задания (заступ, касание стартовой линии) - +30 сек.

**БОНУС:** Приземление дальше: юноши – 230 см, девушки – 190 см. = минус 10 секунд.

### 2. «Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки)»

**УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:**

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики):** 1. Подтягивание из виса на **высокой** перекладине выполняется

из исходного положения: вис, хватом ладонями «от себя», кисти рук на ширине плеч ( $\pm$  ширина ладони), руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок «пересек» верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис до исходного положения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

**Ошибки (упражнение не засчитывается):**

1. Подтягивание неправильным хватом;
2. Подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
3. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
4. Отсутствие фиксации исходного положения;
5. Раскачивание на перекладине;
6. Разновременное сгибание рук.

**Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки):** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

**ЗАДАНИЕ:**

Подтягивание из вися на высокой перекладине – 10 раз.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 8 раз.

**ОЦЕНИВАЕТСЯ:** уровень развития силы и силовой выносливости.

Фиксируется количество технически правильно выполненных подтягиваний.

**БОНУС:** за каждое правильно выполненное подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа сверх нормы – минус 5 секунд.

Невыполнение задания - +30 с

### **3. «Проползание под препятствием»**

*УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:* дистанция 5 метров ограничена коридором из 5 стоек с прикреплёнными к ним горизонтальными планками (лентами) на высоте 50 см от пола.

*ЗАДАНИЕ:* выполнить проползание на животе по-пластунски вдоль коридора из стоек не задевая планок (верёвок).

*ОЦЕНИВАЕТСЯ:* уровень развития прикладных двигательных координационных способностей.

*ШТРАФ:*

Касания планки (верёвки) - + 3 с за каждое.

Невыполнение задания - +30 с.

### **4. «Два кувырка вперед».**

*УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:*

Соблюдать правила техники безопасности: 1. И.п. - упор присев. 2. Кувырок выполняется в группировке.

*ЗАДАНИЕ:* выполнить подряд 2 кувырка вперед.

*ОЦЕНИВАЕТСЯ:* уровень развития прикладных двигательных координационных способностей.

*ШТРАФ:*

Кувырок выполнен не из упора присев – 10с.

Во время кувырка голова касается мата – 10 с.

Во время кувырка не фиксируется голень кистями рук – 10с.

Невыполнение задания - +30 с.

### **5. «Метание в цель»**

*УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:*

Диаметр цели – 900 мм. Расстояние до цели – 6 м. Три теннисных мяча.

*ЗАДАНИЕ:*

Выполнить последовательно метание мячей в цель.

*ОЦЕНИВАЕТСЯ:*

Точность попадания мяча.

*ШТРАФ:*

Непопадание в цель - +5 сек.;

Невыполнение задания - +30 сек.

## **6. «Перенос мячей»**

*УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:*

Три набивных мяча: для девушек – 2 кг, для юношей – 3 кг. Расстояние для переноса мячей – 5 м.

*ЗАДАНИЕ:*

Выполнить последовательно перенос мячей в зону, указанную на поле. В случае если мяч потерян, необходимо вернуться на то место, где был потерян мяч и продолжить выполнение задания. В противном случае – задание считается невыполненным. Если это повторяется при переносе каждого мяча, то задание считается невыполненным за перенос каждого мяча.

*ОЦЕНИВАЕТСЯ:*

Быстрота выполнения задания.

*ШТРАФ:*

Невыполнение задания - +30 сек.

## **7. «Бросок набивного мяча из-за головы в положении сед ноги врозь»**

*УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:*

Разметка на полу – квадрат 70 x 70 см - зона приземления мяча. Для юношей и девушек свои квадраты, в зависимости от расстояния броска. 3 набивных мяча: девочки – 2 кг, мальчики – 3 кг

*ЗАДАНИЕ:*

Участник находится возле ограничительной линии (расстояние от ограничительной линии до квадрата 70x70 для юношей – 6 м; для девушек – 5 м.).

Каждый участник выполняет 3 попытки (3 броска).

*ОЦЕНИВАЕТСЯ:* точность попадания мячей в квадрат.

*ШТРАФ:*

Добавляется 5 секунд за каждое непопадание мячом в квадрат 70 × 70 см.

Неправильное выполнение броска - + 3 сек.

После выполнения задания участник выполняет прыжки с изменением направления («кочки»).

### **8. Прыжки с изменением направления «Кочки».**

*УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:*

Участник прыгает с линии, на которой он находился при выполнении предыдущего упражнения.

*ЗАДАНИЕ:*

Прыжки осуществляются на квадраты, расположенные в шахматном порядке.

Между квадратами расстояние 1 м. квадратов – 6 шт.

*ОЦЕНИВАЕТСЯ:* точность приземления в квадрат.

*ШТРАФ:*

Добавляется 5 секунд за каждое касание пола вне квадрата.

60 секунд – невыполнение задания.

### **9. Челночный бег(9 м × 3 раза)**

*УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:*

Линии старта и финиша.

*ЗАДАНИЕ:*

Пробежать три 9-метровых отрезка, каждый раз касаясь линии на противоположной стороне рукой.

*ОЦЕНИВАЕТСЯ:* быстрота, координация.

*ШТРАФ:*

Невыполнение задания(за каждое не касание линии) - + 30с.

Пробежав третий отрезок, продолжить движение до конусов задания «змейка».

### **10. «Прыжки на скакалке»**

*УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:*

Прыжки выполняются на двух ногах.

*ЗАДАНИЕ:*

Выполнить 30 прыжков на скакалке.

*ОЦЕНИВАЕТСЯ:* быстрота, ловкость.

*ШТРАФ:*

Невыполнение задания – 60 сек.

### **11. «Змейка»**

*УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ:*

5 конусов. Расстояние между конусами – 2 м

*ЗАДАНИЕ:*

Пробежать, не касаясь конусов до линии финиша.

*ОЦЕНИВАЕТСЯ:* быстрота, ловкость.

*ШТРАФ:*

Добавляется 5 секунд за каждое касание конуса.

### **Оценка исполнения**

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

Победитель определяется по наименьшему, затраченному на преодоления полосы препятствий, времени.



## ТЕХНОЛОГИЯ

### Оценки качества выполнения практических заданий

#### Муниципальный этап

Распределение зачетных баллов:

**Практические задания.** Организаторы выбирают 3 вида:  
**обязательный вид и еще 2 по выбору.**

<b>«Челночный бег» (обязательный вид)</b>	<b>«Спортивные игры» (баскетбол, футбол, флорбол)</b>	<b>«Гимнастика»</b>	<b>«Полоса препятствий»</b>
<b>30 баллов</b>	<b>25 баллов</b>	<b>25 баллов</b>	<b>25 баллов</b>

Расчет «зачетных» баллов участника в практической части олимпиады производится по формуле:

$$X_i = (K * M) / N_i, \text{ («челночный бег», «спортивные игры» и «полоса препятствий»)}$$

**X<sub>i</sub>** – «зачетный» балл i-го участника;

**K** – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

**N<sub>i</sub>** – личный результат участника в конкретном задании;

**M** – лучший результат в конкретном задании для практического тура.

**Пример для «Челночного бега»:** N<sub>i</sub> - 21,13с (личный результат участника), M - 18,01с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 30 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (30 * 18,01) / 21,13 = \underline{25,57 \text{ баллов}}$$

**Пример для «Спортивных игр»:** N<sub>i</sub> - 49,33с (личный результат участника), M - 45,01с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (25 * 45,01) / 49,33 = \underline{22,81 \text{ балл}}$$

**Пример для «Полосы препятствий»:** N<sub>i</sub> – 55,33с (личный результат участника), M - 55,03с (лучший результат из показанных в испытании) и K - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(25*55,03)/55,33= 24,86 \text{ баллов}}$$

**Формула  $X_i=(K*N_i)/ M$ , (для гимнастики)**

**Пример для «гимнастики»:**  $N_i$  – 8,88 (личный результат участника),  
 $M$  - 9,79 (лучший результат из показанных в испытании) и  $K$  - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(25*8,88)/9,79= 22,67 \text{ балл}}$$

Для определения лучших результатов в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются (баллы от наивысшего к наименьшему).

Муниципальный этап  
Всероссийской олимпиады школьников  
по физической культуре  
2022 / 2023 учебный год

9-11 класс

Практический тур

**КОМПЛЕКСНОЕ ИСПЫТАНИЕ: БАСКЕТБОЛ, ФЛОРБОЛ**

**Юноши и девушки**

Регламент испытаний

**1. Руководство**

1.1. Руководство для проведения испытаний состоит из:

- главного судьи
- судей по баскетболу, флорболу
- секретаря.

**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 не допущен к испытаниям или наказан штрафом (прибавлением 10 сек).

**3. Порядок выступления**

3.1. Порядок выполнения задания определяется стартовым номером, полученным при жеребьевке.

3.2. Прежде чем участник начнёт своё выступление, должны быть чётко объявлены его имя, фамилия. После вызова у участника есть 20 секунд, 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 делегаций не разрешается разговаривать или давать указания участникам 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.

#### **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 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 расчёта не более 30 секунд на одного участника.

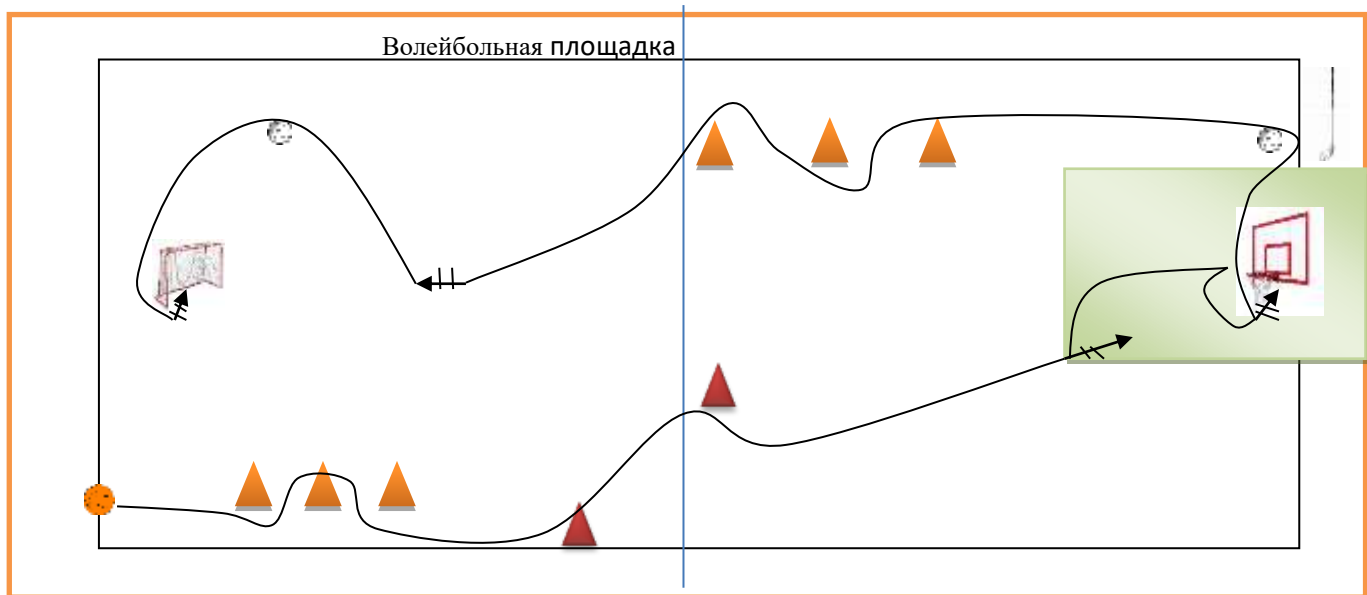
#### **6. Программа испытаний**

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	штрафы
1	Ведение баскетбольного мяча с обводкой препятствий	<p>Участник находится за линией старта, баскетбольный мяч на линии старта. По команде судьи участник берет мяч и начинает ведение с обводкой конусов дальнейшей рукой от препятствия. Конус № 1 обводит справа, конус № 2 - слева, конус № 3 – справа.</p> <p>Правой ведет мяч к конусу №4. У конуса перевод мяча перед собой на левую руку. Правая нога должна стоять за конусом справа.</p> <p>Левой рукой участник ведет мяч к конусу №5. Выполняет перевод перед собой на правую руку. Левая нога должна стоять за конусом слева.</p>	<p>Старт – лицевая линия волейбольной площадки. Баскетбольный мяч на лицевой линии.</p> <p>конус – 5 шт., Расстояние между конусами №№ 1, 2, 3 – 1м. конус № 4 на боковой линии волейбольной площадки. Расстояние до конуса № 4 2,5м, до №5 – 5 м. между №4 и № 5 – 2,5м.</p>	<p>- пробежка +2сек.;</p> <p>- двойное ведение -+ 2сек.;</p> <p>- касание конуса +2сек;</p> <p>– невыполнение задания + 60сек.</p> <p>Каждый удар без обводки конуса + 60сек.</p>
2	Броски баскетбольного мяча	<p>Далее ведение до правого верхнего угла штрафной площадки, остановка прыжком, бросок с места или в прыжке. Подбор мяча, два шага бросок.</p>		<p>- пробежка +2сек.;</p> <p>- двойное ведение -+ 2сек.</p> <p>– непопадание в кольцо + 5 сек;</p> <p>– невыполнение задания + 60 сек.</p>
3	Ведение мяча	<p>Далее участник берет клюшку для флорбола и ведет мяч к конусу № 6, обводит его справа, конус № 7 – слева, конус № 8 – справа.</p>	<p>Клюшка для флорбола и мяч № 1 на линии лицевой волейбольной площадки в метре от боковой. Расстояние между конусами №№ 6,7,8 - 2 м. от волейбольной боковой – 1м</p> <p>Ворота для флорбола – посередине площадки в метре от лицевой волейбольной линии.</p> <p>Мяч для флорбола №2 в метре от боковой и в трех метрах от лицевой волейбольной площадки.</p>	<p>- касание конуса +2 сек;</p> <p>– невыполнение задания + 60 сек.</p>
4	Ведение и бросок по воротам	<p>Ведет мяч к месту выполнения удара и выполняет удар по воротам. Далее подбирает второй мяч, ведет его за ворота справа и выполняет бросок из-</p>		<p>– непопадание в ворота + 5 сек;</p> <p>– невыполнение задания + 60 сек.</p>

№ п/п	Содержание упражнений	Требования к выполнению	Оборудование и инвентарь	штрафы
		за ворот. Секундомер выключается после пересечения линии ворот мячом.		

## 7. Оценка исполнения

Общая оценка испытания складывается из времени выполнения упражнения с учетом штрафного времени.



## ТЕХНОЛОГИЯ

### Оценки качества выполнения практических заданий

#### Муниципальный этап

Распределение зачетных баллов:

**Практические задания.** Организаторы выбирают 3 вида: **обязательный вид** и еще 2 по выбору.

«Челночный бег» (обязательный вид)	«Спортивные игры» (баскетбол, футбол, флорбол)	«Гимнастика»	«Полоса препятствий»
30 баллов	25 баллов	25 баллов	25 баллов

Расчет «зачетных» баллов участника в практической части олимпиады производится по формуле:

$$X_i = (K * M) / N_i, \text{ («челночный бег», «спортивные игры» и «полоса препятствий»)}$$

$X_i$  – «зачетный» балл  $i$ -го участника;

$K$  – максимально возможный «зачетный» балл в конкретном задании;

$N_i$  – личный результат участника в конкретном задании;

$M$  – лучший результат в конкретном задании для практического тура.

**Пример для «Челночного бега»:**  $N_i$  - 21,13с (личный результат участника),  $M$  - 18,01с (лучший результат из показанных в испытании) и  $K$  - 30 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (30 * 18,01) / 21,13 = \underline{25,57 \text{ баллов}}$$

**Пример для «Спортивных игр»:**  $N_i$  - 49,33с (личный результат участника),  $M$  - 45,01с (лучший результат из показанных в испытании) и  $K$  - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$X_i = (25 * 45,01) / 49,33 = \underline{22,81 \text{ балл}}$$

**Пример для «Полосы препятствий»:**  $N_i$  – 55,33с (личный результат участника),  $M$  - 55,03с (лучший результат из показанных в испытании) и  $K$  - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(25*55,03)/55,33= 24,86 \text{ баллов}}$$

**Формула  $X_i=(K*N_i)/ M$ , (для гимнастики)**

**Пример для «гимнастики»:**  $N_i$  – 8,88 (личный результат участника),  $M$  - 9,79 (лучший результат из показанных в испытании) и  $K$  - 25 (установлен предметной комиссией) получаем:

$$\underline{X_i=(25*8,88)/9,79= 22,67 \text{ балл}}$$

Для определения лучших результатов в каждом конкурсном испытании результаты ранжируются (баллы от наивысшего к наименьшему).