

Задания практического тура муниципального этапа
всероссийской олимпиады школьников в Республике Карелия
в 2023-2024 учебном году
по физической культуре
(учебный предмет)

9-11 классы
(3 возрастная группа)

Количество зачетных баллов 60

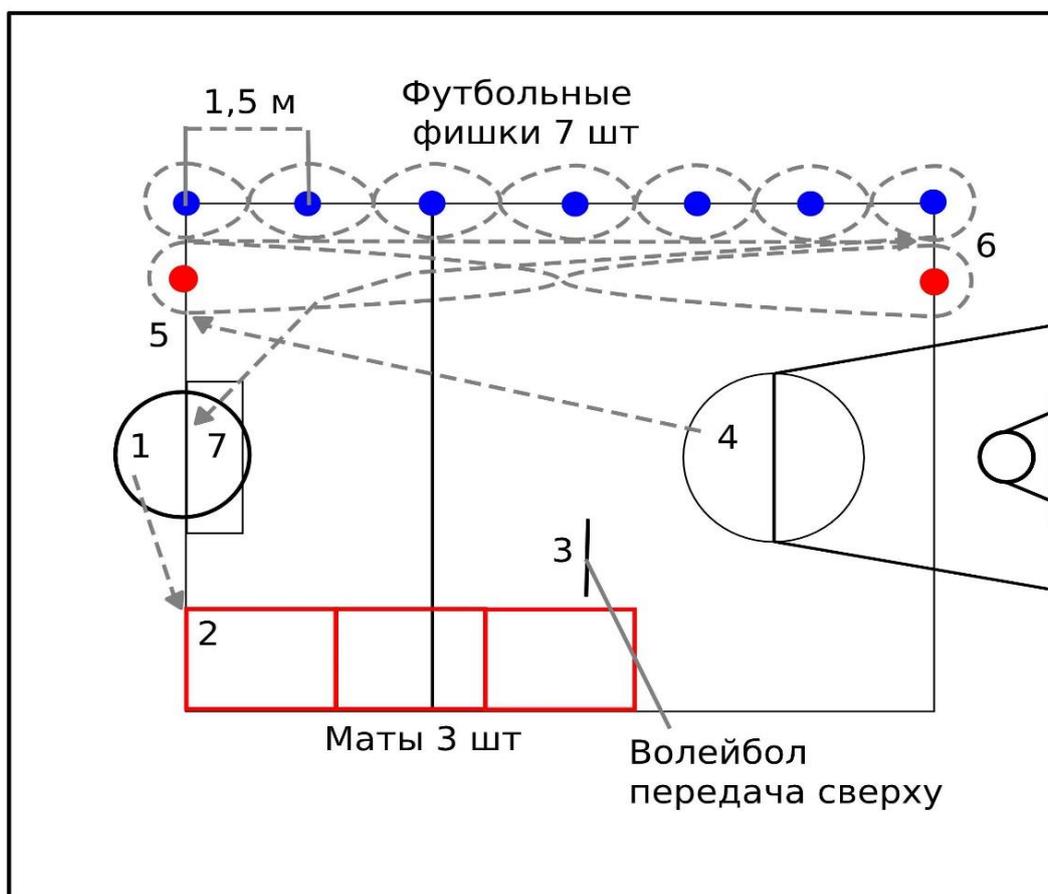
ПРАКТИЧЕСКОЕ ИСПЫТАНИЕ

Практический конкурс - включает в себя выполнение полосы препятствий состоящей из следующих упражнений (станций):

1. Прыжки на скакалке – 10 прыжков через скакалку с вращением вперед и 10 прыжков с вращением назад
2. Три кувырка вперед
3. Передача волейбольного мяча сверху над головой – 5 передач
4. Штрафной бросок, последующая ловля и ведение мяча до линии штрафного броска, остановка – штрафной бросок (общее количество бросков – 3)
5. Челночный бег 3*9 метров
6. Ведение футбольного мяча 2*9метров между ориентиров змейкой (7 фишек)
7. Подъем туловища на пресс из положения лежа 30 повторений (юноши) и 20 раз - девушки.

Расположения препятствий (станций) представлена на схеме

Схема



Место проведения, инвентарь и оборудование

Место проведения спортивный зал, имеющий баскетбольную и волейбольную разметку, оборудованный баскетбольными щитами с корзинами. Инвентарь и оборудование необходимое для проведения практической части Олимпиады:

- Скакалка
- Гимнастические маты – 4 штуки
- Волейбольный мяч – 1 шт.
- Баскетбольный мяч – 1 шт.
- Ориентиры (фишки футбольные для разметки поля) – 9 шт.
- Футбольный мяч – 1 шт.
- Секундомер 1 шт.

Инвентарь и оборудование располагается согласно схеме.

Правила выполнения полосы препятствий

Основное действие. Подготовительный момент – до начала выполнения первого упражнения учащийся осуществляет подбор длины скакалки. Испытуемый находится в круге вбрасывания баскетбольного мяча. По команде «На старт» принимает – основную стойку, по команде «Марш» начинает выполнять прыжки через скакалку. Затем передвигается к гимнастическим матам, выложенным в дорожку. Выполняет 3 кувырка вперед до положения упор присев. Переход на следующую станцию – передача волейбольного мяча сверху. Выполняет 5 передач над собой, высота подъема мяча не ниже 1 метра. Переход на станцию – штрафных бросков. Выполняет первый бросок, осуществляет подбор (ловлю мяча) ведение до линии штрафного броска, выполняет второй бросок и т.д. После заключительного третьего броска осуществляет ловлю и ведение мяча до линии штрафных бросков – оставляет мяч на линии штрафного броска. Передвигается к станции – челночный бег. Выполнение упражнения три пробежки по 9 метров, осуществляются восьмеркой с оббеганием ориентиров двумя стопами. Передвижение на станцию – ведение змейкой. Выполняет ведение футбольного мяча обведя ориентиры змейкой в одну сторону таким же образом вернуться обратно оставить мяч на лицевой линии волейбольной площадки. Передвижение к заключительной станции – пресс. Принять исходное положение на мате – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксированы (с помощью партнера или судьи), руки сцеплены в замок в кистях на затылке – выполняет подъемы туловища до касания локтями бедер – соответственно 20 и 30 раз.

Задача преодолеть полосу препятствий за минимальное время. Секундомер включается по команде «Марш», а выключается, когда испытуемый выполнит заключительное касание локтями бедер. Дается одна попытка для прохождения полосы препятствий.

Пенализация. Испытуемый обязан выполнить все упражнения. В случае если испытуемый пропустил, не выполнил упражнение он дисквалифицируется. Также за технические ошибки или частичное невыполнение упражнения вводится временная пенализация – добавляется 1 секунда ко времени прохождения полосы препятствий, за каждую ошибку.

Технические ошибки:

1 станция «Прыжки через скакалку» - остановка при прыжках и вращении скакалки в одну сторону, не одновременные прыжки на двух ногах, не перепрыгнута скакалка, не сделано требуемое количество прыжков.

2 станция «кувырки» - нет группировки, не плотная группировка, не одновременная постановка кистей рук, потеря темпа, остановка между кувырками в одном направлении, постановка рук не на ладони.

3 станция «передача сверху» - остановка, потеря мяча, дополнительный подброс, недостаточная высота подъёма мяча, ниже 1 метра над головой, руки полностью не выпрямляются, задержка мяча.

4 станция «штрафной бросок» - промах (не попал в кольцо), ошибки ведения (пробежка, двойное ведение и др.), заступ за линию броска

5 станция «челночный бег» - бег не восьмеркой, одна или две стопы не обошли ориентир полностью, сбит ориентир.

6 станция «ведение змейкой» - пропуск ворот (расстояния между ориентирами), сбит ориентир, помощь руками.

7 станция «пресс» - нет касания лопатками мата, нет касания локтями бедер, кисти не в замке за головой, отрыв таза от мата.

Судейская бригада состоит из следующих судей:

1. Старший судья осуществляет контроль за правильностью выполнения упражнений на станциях, техническими ошибками. Осуществляет пенализацию. Определяет итоговое время прохождения полосы. Которое складывается из основного времени преодоления плюс пенализационное время.
2. Секундометрист засекает время прохождения полосы препятствий используя секундомер. Время засекается до десятых долей секунды. Округляется в худшую сторону. Так если участник показал время 1 минута 30 секунд 81 сотая и 10 секунд штрафа. В протокол заноситься 100 секунд 9 десятых секунды.
3. Судьи на станциях, осуществляю контроль за выполнением упражнений, возвращают инвентарь на место (мячи), поправляют маты на кувырках, поправляют фишки на челночном беге и змейке, помогают участнику выполнить упражнение (только на станции – пресс).
4. Секретарь – вызов участников, заполнение протокола.
5. И другие, по востребованности.

Максимальная сумма баллов практического тура, которую может набрать участник, составляет **60** баллов. Итоги испытания оцениваются по формуле, но после того, когда практический тур выполнять все участники:

$$X_i = \frac{K * M}{N_i} \quad (2)$$

X_i – «зачетный» балл i –го участника;

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

N_i – результат i участника в конкретном задании;

М – максимально возможный или лучший результат в конкретном задании.

Расчет «зачетных» баллов участника по практической части производится по формуле (2), так как лучший результат в этих испытаниях в абсолютном значении меньше результата любого другого участника.

Например,

при $N_i=97,1$ сек (личный результат участника),

$M=90,1$ сек (наилучший результат из показанных в испытании)

$K = 60$ (установлен предметной комиссией),

получаем: $60*90,1/97,1=55,67$ балла.